

じゃがいもは、^{いもるい}芋類^{なか}の中でもビタミンCが^{おお}多

く含まれており、フランスでは「^{だいち}大地のりんご」

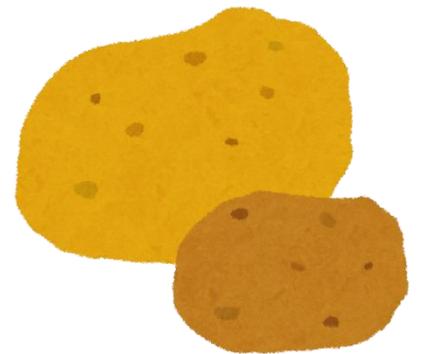
と呼ばれています。^{ほか}他にも^{ねつ}熱^{ちから}や力になるでんぷ

んや、^{しょくもつせんい}食物繊維などの^{えいようか}栄養価も^{ほうふ}豊富に^{ふく}含まれて

います。^{せかい}世界では、じゃがいもを^{しゅしょく}主食にしてい

^{くに}る国もあり、^{にほん}日本より^{おお}多くの^{しゅるい}種類の

じゃがいもがあります。





とりにく て や どん
鶏肉の照り焼き丼、じゃがいもの甘辛煮、根菜みそ汁

あまからに こんさい しる