

スイートポテトは^{えいご}英語で「さつまいも」の^{こと}事を

いますが、^{にほん}日本では「さつまいもを^{つか}使った

^{ようがし}洋菓子」の^{こと}事をさします。さつまいもには、

^{たんすいかぶつ}炭水化物が^{おお}多く^{ふく}含まれていて、からだを^{うご}動かす
エネルギーのもとになってくれます。また、

^{しょくもつせんい}食物繊維も^{おお}多く、おなかのお掃除も^{そうじ}してくれま

す。ぜひ^{あじ}味わって^た食べてみてください。





ジャージャーめん、ナムル、スイートポテト