

じゃがいもは、芋類の中でもビタミンCが多

く含まれており、フランスでは「大地のりんご」

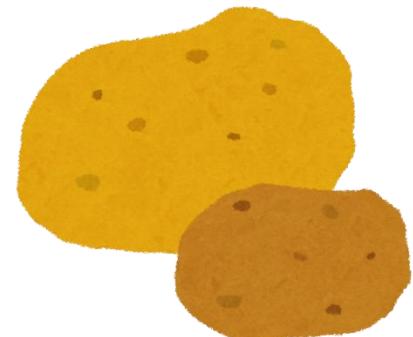
と呼ばれています。他にも熱や力になるでんぶ

んや、食物纖維などの栄養価も豊富に含まれて

います。世界では、じゃがいもを主食にしてい

る国もあり、日本より多くの

種類のじゃがいもがあります。





ちゅうかどん あ いも みそ たま
中華丼、揚げじゃが芋の味噌がらめ、ニラ玉スープ