



じゃがいもは、さつまいもや^{さといも}里芋などの^{なかま}仲間と思^{おも}
 われがちですが、^{しょくぶつがく}植物学の^{ぶんるい}分類ではナス科に^か所属^{しよぞく}
 しており、なすやトマト、とうがらしの^{なかま}仲間です。
 また、これらは^{みなみ}南アメリカからヨーロッパに^{つた}伝わ^{つた}
 った^{さくもつ}作物という^{きょうつうてん}共通点もあります。

^{りょうり}料理の^{うし}後ろのマークは、その料理が^{りょうり}体^{からだ}の中^{なか}で主^{おも}
 に^{はたら}どんな働^{あらか}きをするかを表しています。

エネルギーになる…★
^{きんにく}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○
^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…*



じゃがいもの^{ちゅうか}中華サラダ★* ^{ぎゅうにゅう}牛乳○
^{とうふ}豆腐と^{ぶたにく}豚肉の^{いた}ケチャップ炒め○*★
 ごはん★ たまごとわかめ
 のスープ○*