



じゃがいもには風邪を予防するビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは熱に弱く、加熱調理により分解されてしまいますが、じゃがいもはビタミンCがでんぷんに包まれているので、加熱しても分解されずに残ります。



料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

からし和え* 牛乳○
 肉じゃが★○*
 ごはん★ みそ汁○

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*