



じゃがいもには、風邪の予防や肌の健康に効果的なビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱い性質ですが、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんで守られているので加熱しても壊れにくいです。

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。

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…＊



レモン醤油和え＊

牛乳○

肉じゃが★○＊

ごはん★

みそ汁○