

今回は、じゃがいもの毒素の話ばかりで
こわがらせてすみません。

でも、嫌いにならないでください。

ちゃんと、予防のポイントを守ってくれたら、安全においしく食べてもらえるので。

ポテトサラダ、肉じゃが、フライドポテト、
みそ汁、スープなど
色々な料理に大活躍！



栄養も、炭水化物だけでなく、以外にもビ
タミンCをたくさん含みます。なんと、みか
んと同じくらい！

しかも、じゃがいもの中のビタミンCは、
でんぷんに守られているので、加熱してもこ
われにくいそうです。

ビタミンCは、風邪の予防や疲労の回復、
肌あれ予防などにいいよ。

・・・ということで、
これからもよろしくお願いします。

