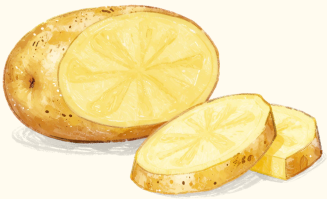
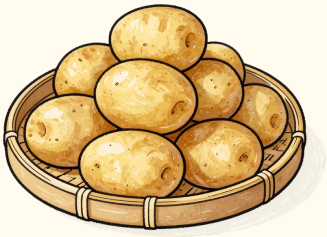
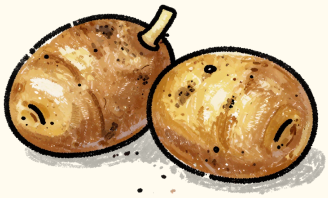
じゃがいもの豆知識



ビタミンCはでんぷんに守られ、加熱しても壊れにくいです



原産は南米アンデス。名はジャガタラに由来します



芽と緑色になった皮は、取り除いて食べます

100gあたりの成分

エネルギー	59kcal
食物繊維	8.9g
カリウム	410mg
ビタミンC	28mg

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年　じゃがいも・塊茎・皮なし・生