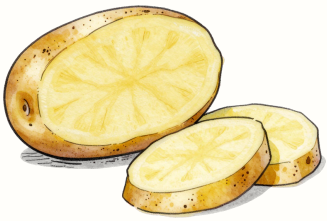
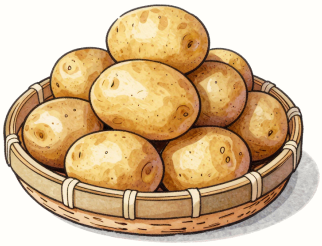
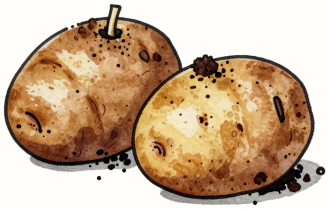
# じゃがいもの豆知識



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