

# 今月のみそ汁



## がつ やさい しん 6月の野菜：新じゃが

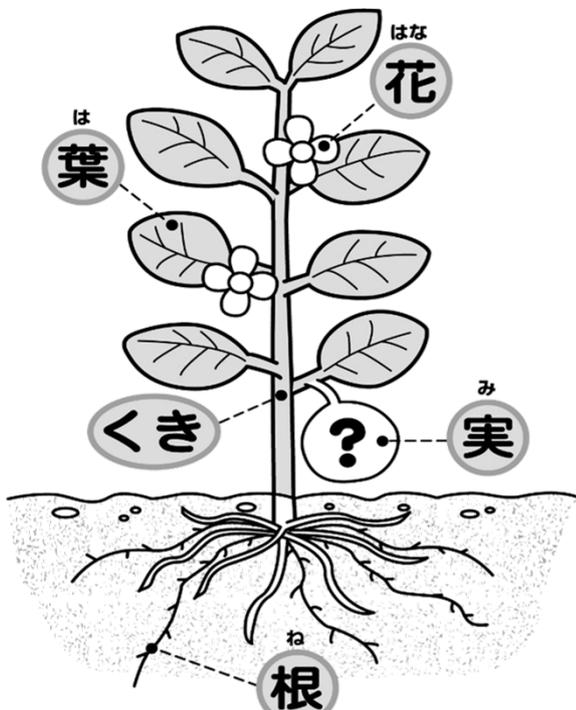


### 『大地のりんご』

じゃがいもは、ビタミンCが豊富です。ビタミンCは熱に弱い栄養素です。しかし、じゃがいもに含まれるでんぷんに守られているので、加熱しても壊れません。りんごに負けないぐらいのビタミンCを含んでいることから、フランスでは、『大地のりんご』と呼ばれています。

### 食べているのはどの部分？

じゃがいもは、どの部分を食べているか知っていますか？



正解：くき(地下のくきの部分)

### 《じゃがいもの上手な選び方》

#### 【ポイント】

- ・表面に傷がない
- ・ふっくらと丸みがある
- ・ずっしりと重みがある
- ・皮が緑色や芽が出たものは選ばないように！



#### 【種類】

- メークイン：ほくほくとした食感  
→サラダ、コロッケ
- 男爵：しっとりとした食感  
(煮くずれしにくい)  
→カレー、シチュー、肉じゃがなど



ふだん する きせつ やさい  
普段のみそ汁に季節の野菜をプラスしてみましよう♪