

11月19日(水)



さつまいも



さつまいもは秋が旬で、焼く・蒸す・煮る・揚げるなど色々な料理法が楽しめる食材です。

主に炭水化物が豊富な食べ物ですが、ビタミンB群やC・カリウムなどの栄養もあります。食物せんいも多く含まれているので、便秘の予防にも役立ちます。

今日は大学いもにしました。