



料理のレシピあり



談話室にて、手芸・お茶っこ会など活動中。



「**じゃがいも**はビタミンCやカリウムが多く含まれ、特にビタミンCが豊富でフランスでは大地のりんごとも呼ばれている。加熱してもでんぷんに保護されていてビタミンCが壊れにくい 事です。」