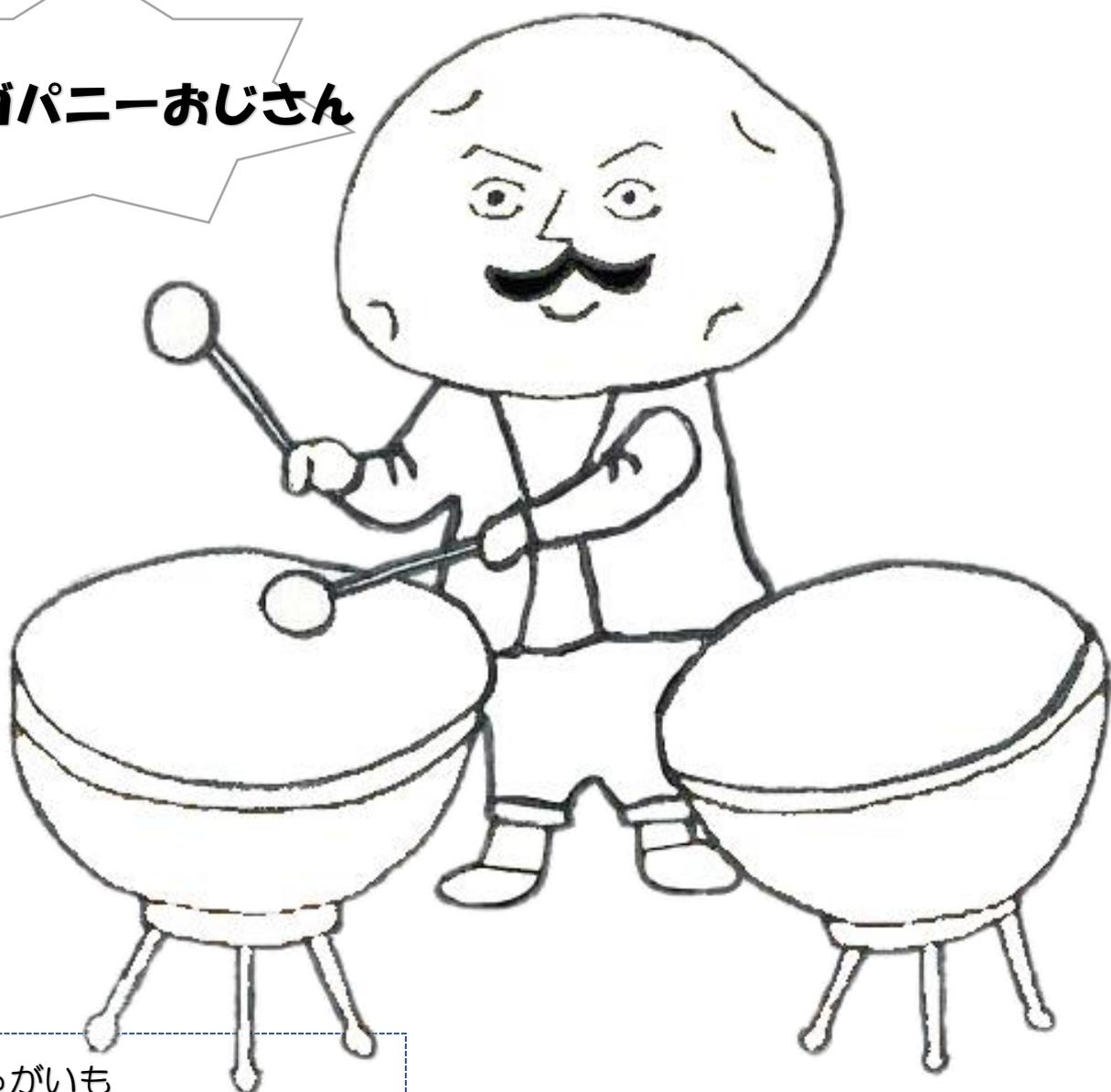


う し く やさい
USHIKU 野菜 オーケストラ

ぬ り え

ジャガパニーおじさん



やさい
野菜：じゃがいも

がっき
楽器：ティンパニー

おしごとで、^{みなみ}南アメリカから来た
みんなのにんきもの
ほくほくポテトおじさん

<栄養>

じゃがいものビタミンCは熱に強く、
調理後の損失が少ない。でんぷんが
多くエネルギー源になる。