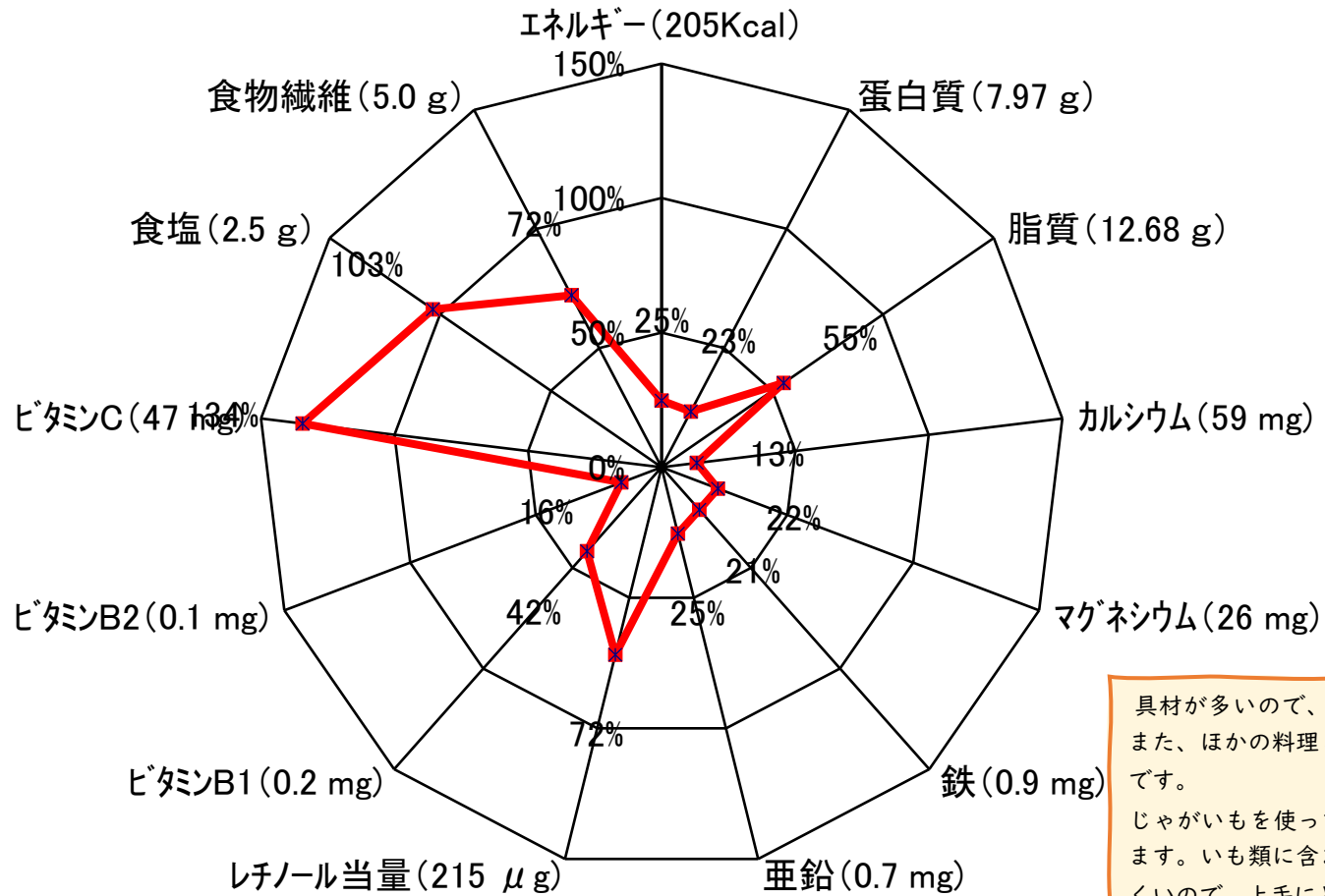


至極の千葉、ポトフ（生徒）



具材が多いので、いろいろな栄養素がとれています。また、ほかの料理と組み合わせやすいのも良いところです。

じゃがいもを使っているので、ビタミンCがとれています。いも類に含まれるビタミンCは熱に強く壊れにくいので、上手にとり入れましょう。

パセリの色もきれいでした。パセリは鉄もとれるので、色どりだけでなくとり入れましょう。