

ゴマきなこポテト



きなこは、大豆^{だいず}を炒^いって、
皮^{かわ}をむき、粉^{こな}になるまですり
つぶして作^{つく}られます。大豆^{だいず}は、「畑^{はたけ}の肉^{にく}」とも呼^よばれ、卵^{たまご}
や肉^{おな}と同じ、体^{からだ}をつくるもとになるたんぱく^{しつ}質^{ほうふ}を豊富^{ほうふ}に
含^{ふく}んでいます。大豆^{だいず}はほかにも、みそやしょうゆ、納豆^{なっとう}、
とうふなど、様々^{さまざま}な食品^{しょくひん}や調味料^{ちょうみりょう}になり、私^{わたし}たちの食生活^{しょくせいかつ}
に欠^かかすことのできない食^たべ物^{もの}です。