

せいかい ぱい
正解は②の 20倍です。

なま きりぼし
生のだいこんより切干しだいこんの

ぱい しょくもつ てつ
カルシウムは 20倍、 食物せんいや鉄は

ぱいおお ふく
15倍多く含まれます。