



毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。

今回のほっとな情報は、『新じゃがいも』についてです。

通常のじゃがいもより収穫時期の早い新じゃがいもは、5～6月頃に旬を迎えます。

### 〔じゃがいもの栄養素〕

#### ◆ビタミンC

- ・風邪をひきにくくし、免疫機能を高める
- ・コラーゲンを生成し、傷の治りを助ける
- ・熱に弱い性質があるが、じゃがいもの場合はでんぷんに守られている為、加熱に強い

#### ◆カリウム

- ・過剰な塩分を排出し血圧を下げる

### 〔新じゃがいもの特徴〕

新じゃがいもは皮が薄い為、皮ごと食べられることが特徴です。ビタミンCの含有量は、長く貯蔵される普通のじゃがいもよりも収穫直後に出荷される新じゃがいもの方が多く含まれます。皮の付近にも栄養素は含まれている為、皮ごと食べて、効率的に栄養を摂りましょう！

### 〔皮ごとおいしい！新じゃがの青のり和え〕

#### ◆材料 (2人分)

- 〔新じゃがいも：1個(約100g)〕
- 〔粉チーズ：4g(小さじ2)〕
- 〔青のり：1g(小さじ1/2弱)〕



#### ◆作り方

- ① じゃがいもをよく洗う
- ② 芽を取り除き、食べやすい大きさに切る
- ③ ②を耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで500W約2分加熱する  
(硬い場合は、加熱時間を10～30秒増やす)
- ④ ③を粉チーズ、青のりで和える

栄養価 1人当たり	エネルギー：36kcal 脂質：0.7g
	たんぱく質：1.9g ビタミンC：14mg
	炭水化物：8.2g カリウム：225mg