

じゃがいも

じゃがいもの栄養

「炭水化物の塊」というイメージが強いですが、実はビタミンCが豊富！
寝かせたイモよりも新じゃがの方がビタミンCは豊富です。
皮の近くに栄養成分が多いので、新じゃがはできれば皮ごと食べましょう！

生活習慣病予防に効果のあるカリウムを豊富に含む

ビタミンCやB2、食物繊維のほかに、過剰な塩分を排出するカリウムが豊富。
ビタミンCはでんぷんにガードされているので加熱調理で減少しにくいのが特徴です。

カリウムが高血圧を予防、ビタミンCが体内の粘膜を強化

カリウムは血圧の上昇を抑え、生活習慣病予防に役立ちます。
また、ビタミンCは粘膜を強化し、胃潰瘍や下痢予防に有効です。

種類と特長

サラダ館で
栽培しています！



男爵薯と肩を並べる定番品種。
しっとりしたなめらかな食感で煮くずれしにくい。
★肉じゃが、カレー、シチューなど煮込み料理に◎



栗に似た食感と甘い味が大人気の定番品種。
カロテンやビタミンCもたっぷり栄養価が高い。
★シンプルにじゃがバターやポテトサラダが◎

調理のコツ！

茹でるときは「皮ごと」「水から」がおすすめ！
ちょっと時間はかかりますが、グツグツ沸騰させずにじっくり火を通す
ことで甘くほっくりと仕上がリ、皮は栄養素の流出を抑えてくれます。

肉じゃが



コロッケ



じゃがいものガレット

