

新じゃが



春から初夏にかけて出回る「新じゃが」は、みずみずしくてやわらかく、皮ごと食べられるのが魅力です。栄養もたっぷりで、毎日の食事に取り入れたい健康にうれしい野菜です。



新じゃがに含まれる主な栄養素

でんぷんに
守られているので
熱に強い！

ビタミンC

免疫力の維持や
皮膚の健康を
サポート。
疲労対策にも。

カリウム

余分なナトリウム
を排出し、むくみの
予防や血圧の安定
に役立ちます。

食物繊維

腸内環境を整え、
便通をサポート。
血糖値の上昇も
ゆるやかに。

ポリフェノール

(クロロゲン酸)
抗酸化作用があり
生活習慣病の予防
に期待できます

おいしく、栄養を逃さないポイント



- ✓丸ごと調理で栄養丸ごと！…よく洗って、皮ごと使しましょう。
- ✓水にさらしすぎない…ビタミンCやカリウムが流れ出てしまいます。
- ✓加熱は短時間で…蒸す・レンジ調理などで栄養素の損失を最小限に。
- ✓冷やして食べても◎…レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)が増え、腸活や血糖値のコントロールに効果的です。



ちょこっとクック

【新じゃがのツナサラダ】



【材料】2人前
新じゃが 2個
ツナ缶 1/2缶
マヨネーズ 大さじ1

お好みで塩・胡椒、
きゅうりをいれても◎

【作り方】
① 耐熱容器に洗った新じゃがを皮ごと入れてラップをし、電子レンジ(600W)で5分程度加熱する。
② 新じゃがをお好みの大きさにつぶし、油を切ったツナ缶と和える。
③ マヨネーズを加えお好みの味にする。