新商品のご案内

商品画像

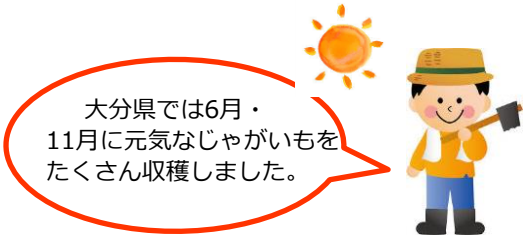
1個当たり約10～15g

商品名　冷凍食品　じゃがいも乱切り

規　格　1kg×10　　ブランド　グルメ村

産　地　大分

じゃがいもの原産は、南米アンデス山脈の高地と言われ、16世紀にオランダ造船によってジャワのジャガトラ（現在のジャカルタ）から伝わり、ジャガトラが変化して現在のじゃがいもと言う呼び名になりました。じゃがいもは、デンプン質にガードされ、加熱してもビタミンCが、豊富です。その他ビタミンB、食物繊維などを多く含み、穀物は他の芋類にくらべカロリーが低いため茹でて食べる分には肥満を気にせず食べられます。



産地画像　大分

おすすめレシピ　～　簡単調理例をご紹介　～

ふりふりポテト コンソメチーズ

材料　（4人分）	
冷凍じゃがいも	500g
揚げ油	適量
●顆粒コンソメ	大さじ1
●粉チーズ	大さじ1
●塩コショウ	3～4ふり

1. ●を合わせたものをボウルに入れておきます。
2. 揚げ油を熱し、冷凍じゃがいもを凍ったままの状態で素揚げします。
   中火で時々返しながら揚げ、程よい色合いになったら取り出し油を切ります。
3. 1. に 2. を入れてフリフリして味をまぶし付けたら出来上がり。

じゃがいもとキャベツのほっとサラダ

材料　（4人分）	
冷凍じゃがいも	500g
キャベツ	1/4個
ニンニク薄切	1/4片分
塩・オリーブオイル	

1. キャベツの葉を1枚ずつはがしてバラし食べやすい大きさにカットします。
2. 鍋に湯を沸かし、冷凍じゃがいもを凍ったまま入れ塩適量を加えます。
3. じゃがいもに竹口がすっと通るようになったらキャベツを加え、約20秒茹でて一緒にザルに上げ水気を切ったらボウルにうつします。
4. 小鍋にオリーブオイル大さじ3.　ニンニクを入れ弱火にかけます。ニンニクが色づいて香りが立ったら、3のボウルに油ごと加えあえます。
5. 味をみて足りなければ塩でととのえて出来上がり。

じゃがいも

エネルギー Kcal	水分 g	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	灰分 g	無機質									ビタミン														脂肪酸			コレステロール	食物繊維			食塩相当量
						ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg	A レチノール μg	A βカロテン当量 μg	A レチノール当量 μg	D μg	E mg	K μg	B1 mg	B2 mg	ナイアシン mg	B6 mg	B12 μg	葉酸 μg	パントテン酸 mg	C mg	飽和 g	一価不飽和 g	多価不飽和 g	mg	水溶性 g	不溶性 g	総量 g	g
73	81.0	1.5	0.1	16.8	0.6	1	340	2	18	25	0.4	0.2	0.08	0	tr	0	0	tr	0	0.06	0.03	0.8	0.18	0	18	0.37	21	0.01	0	0.02	0	0.5	1.1	1.6	0