

じゃがいも

公立甲賀病院
栄養管理課



●料理によって種類を使い分ける

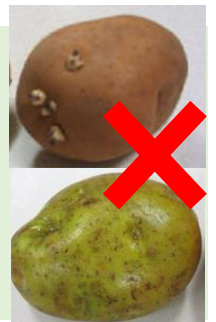
種類	男爵系	メークイン系
特徴	・粉質が強く、 ホクホク した触感に仕上がる	・ 粘質 で甘みあり (低温貯蔵で甘みが増す)
料理	・じゃがバター ・ポテトサラダ ・コロッケ	・煮物 ・グラタン

●ビタミンが豊富

ビタミンB1・B2・Cが豊富に含まれている
ビタミンCは壊れやすい栄養素だが、でんぷんに守られているため、加熱しても失われにくい

●芽は毒（ソラニン・チャコニン）

芽や光に当たって**緑色になった部分**には毒が含まれている。発芽したものは芽と根元を完全に取り除き、緑に変色したものは内側の緑になっている部分まで深く皮をむく



ジャガイモのもちもちピザ (10cm 大1枚)

じゃがいも	100g
(男爵・メークインどちらでもOK!)	
油	1g
チーズ	15g
ケチャップ	5g
ピーマン	5g



エネルギー 140kcal
タンパク質 5.5g
塩分 0.4g

小麦粉生地より
カロリー-DOWN!

- 1:じゃがいもをミキサーにかけ、フライパンで丸く焼く
- 2:ケチャップ・チーズ・お好みの具を載せ、200℃のオーブンで5分焼く