



新ジャガイモには、さまざまな栄養素が含まれています。特にビタミンCの含有量はイモ類の中で最も多く、ミカンとほぼ同じです。

「新ジャガイモに含まれるビタミンCは、葉もの野菜や柑橘類のビタミンCと比べると、比較的加熱に強いのが特徴です。その理由は、主成分であるでんぷん質に守られているから。ビタミンCは肌の調子を整え、しみを予防できます。新ジャガイモは美容効果の高い野菜です。他にも、余分な塩分を体外に排出し、血圧を下げる効果のあるカリウムも含まれています。

## 新じゃがいものサラダ

### <材料>・4人分

1. ベーコン 3~4枚・細切り
2. 新じゃがいも 4~5個・固めに茹で、一口大にカットする(皮付きのまま)
3. 好みの野菜 適量 サラダ菜 レタス きゅうり 他お好みの野菜で・・・
4. ベーコンとじゃがいも炒める。熱い内に下記ドレッシングの半量を混ぜる。

### <ドレッシング>・4人分

- ① ワインビネガー 35cc
  - ② 粒マスタード 大さじ2 (量は好み)
  - ③ オリーブオイル 30cc (サラダオイルでも良い)
- ※食べる直前に野菜のみに半量のドレッシングを混ぜた後、ベーコン、じゃがいも、残りのドレッシングと混ぜる。



## 新じゃがいもとキャベツのスープ

### <材料>・4人分

1. 新じゃがいも・小4個
2. キャベツ3枚
3. コンソメ固形タイプ 2個
4. ソーセージ4本
5. 水4カップ
6. 油 小さじ1

### <作り方>・4人分

1. じゃがいもは皮付きのまま4等分に切る。  
キャベツは3~4cm角切り、ソーセージは斜め半分に切る。
2. 鍋に油を熱し、じゃがいもをサッと炒め、油がまわったら、水とコンソメを入れ、ソーセージを加えて10分煮る。
3. キャベツを入れて、2~3分煮る。

