



I·V·Aレポート

認定No.

ニックネーム:

1613

のりたま

タイトル:

低カロリーの健康食材「菊芋」



道の駅よつくら港で、
生姜のような珍しい食材を見つけ、思わず購入。

菊芋といって、天然のインシュリンと呼ばれるイヌリンが含まれ、
糖尿病に良い影響を与える他、
カリウムを沢山含み、高血圧に効果があるそうです。

揚げて甘辛いたれを絡めていただきました。
揚げるとほくほくして美味しい♪