

## 冷凍アピオス（青森県）

冷凍



アピオスは、エネルギー、たんぱく質、食物繊維、カルシウム、鉄分が豊富なマメ科の野菜です。収穫後、「寒ざらし」をすることにより、平均糖度は30度になります。世界三大健康野菜の一つであり、甘くて栄養豊富なスーパーフードです。【世界三大健康野菜：アピオス・ヤーコン・菊芋】

規格	500g
荷姿	500g×20入
調理方法	加熱してお召し上がりください
原材料名	アメリカほども(青森県産)
賞味期限	730日(製造より)
アレルギー物質	-

栄養成分表(100gあたり) 分析値			
エネルギー	144kcal	ナトリウム	5mg
たんぱく質	6.0g	灰分	1.5g
脂質	0.8g	水分	56.5g
炭水化物	34.5g	食塩相当量	0.01g

※在庫数量につきましては、営業担当へお問い合わせください。

商品に関するお問い合わせ・販売は



### イースタンフーズ株式会社

〒411-0033 静岡県三島市文教町1-9-10 三島北口ビル  
 TEL 055-987-7775 FAX 055-987-7787  
 URL <http://www.easternfoods.co.jp>

商品名	冷凍アピオス		
原材料名	アメリカほども(青森県産)		
アレルギー物質	-		
規格荷姿	500g×20入		
賞味期限	730日(製造より)		
保存方法	冷凍 -18℃以下で保存		
原料原産地	青森県		
JANコード	4560208211265		

栄養成分表(100gあたり) 分析値							
アピオス		じゃがいも		さつまいも		さといも	
エネルギー	144kcal	エネルギー	51kcal	エネルギー	127kcal	エネルギー	53kcal
たんぱく質	6.0g	たんぱく質	1.8g	たんぱく質	0.9g	たんぱく質	1.5g
脂質	0.8g	脂質	0.1g	脂質	0.5g	脂質	0.1g
炭水化物	34.5g	炭水化物	15.9g	炭水化物	33.1g	炭水化物	13.1g
ナトリウム	5mg	ナトリウム	1mg	ナトリウム	23mg	ナトリウム	0mg
灰分	1.5g	灰分	1.0g	灰分	0.9g	灰分	1.2g
水分	56.5g	水分	81.1g	水分	64.6g	水分	84.1g
食塩相当量	0.01g	食塩相当量	0g	食塩相当量	0.1g	食塩相当量	0g

じゃがいもと比較すると  
カルシウムは約30倍！  
鉄分は約3倍！  
さつまいもと比較すると  
食物繊維は約3倍！

## サイズ表

2S: 2~4g  
S: 5~7g  
M: 8~18g  
L: 19~27g  
2L: 28~38g  
3L: 39~49g

## 調理方法

茹で・・・約5分  
油調170℃・・・約5分

- 冷凍のまま調理可能です
- 皮付きのままお召し上がり頂けます
- 開封後はお早目にお召し上がりください

※破裂する可能性がありますので、  
電子レンジでの加熱はしないでください。

## 使用例

