

宮城県白石市産ブランド野菜

キクイモ

生でシャキシャキ
火を通せばホクホクの食感

キクイモってなに？

北アメリカ原産の農産物で名前に「イモ」と付きますが、キク科の植物で、根はショウガに似た形をしています。

「キクイモ」には水溶性植物繊維のイヌリンが含まれています。生の「キクイモ」には 100g 当たり約 8g、粉末には約 53g のイヌリンが含まれています。

100g 当たりのカロリーも生の「キクイモ」では約 33kcal と、ヘルシーに食べることができます。



キク・イモタロー

白石市農産物直売所連絡協議会

事務局：白石市役所農林課

住所：宮城県白石市福岡長袋字陣場が丘 12-13

電話番号：0224-22-1253 FAX：0224-22-1258

