



I・V・Aレポート

認定No.

213

ニックネーム:

コアラママ

タイトル:

アピオス

道の駅でアピオスを買いました。
原産地は北アメリカ東部で、アメリカの先住民が主食としていたそうです。
アピオスはジャガイモやサツマイモと比べると
非常に栄養価が高いとのこと。
洗って皮ごと3分間くらい茹でる…ホクホクっとしています。

