

8월의 '지금'

정부혁신
보다 나은
[농식품부]



제철 농산물 정보는 농식품정보누리
(www.foodnuri.go.kr)에서
확인할 수 있습니다.

영양이 주렁주렁, 포도



포도

포도에는 칼슘, 마그네슘, 인 등의 영양소가 풍부하여 뼈를 튼튼하게 하며, 포도에 함유된 레스베라트롤 및 안토시아닌은 강력한 항암 물질로써 암세포의 성장을 억제하는 역할을 수행합니다.

또한 비타민C가 풍부하여 피부를 탄력 있게 만들고 피로회복에도 좋습니다.

선택법 및 보관방법

선택법 포도는 알이 꽉 차 있는 것을 고르는 것이 좋으며 당분이 새어나와 하얀 것이 많을수록 단맛이 강합니다.

보관방법 종이에 싼 채로 한 송이씩 비닐봉지에 담거나 신문에 싼 후, 냉장 보관하는 것이 좋습니다.

포슬포슬 맛난 여름 간식 감자

감자튀김부터 감자조림, 감자탕까지 다양한 요리의 식재료로 쓰이고 있는 감자는 맛 뿐만 아니라 포만감 또한 높아서 다이어트의 대표 식품으로 각광받고 있습니다.

특히, 감자에는 단백질, 비타민C, 철, 아연, 칼륨 등 영양소가 풍부하며 노화억제, 미백효과, 피부 진정, 항암활성에 효과적입니다.

보관방법 및 요리법

보관방법 통풍이 잘되고 서늘하면서 어두운 곳에 보관하는 것이 좋습니다.

대표적인 감자 요리



감자 고추 조림



감자 샐러드



감자 볶음

감자



농림축산식품부



농림수산물교육문화정보원