

Q: 건조감자는 진짜 감자로 만드나요?


A: 네. 건조감자는 진짜 감자에서 수분을 제거하여 만듭니다.

감자에 대한 사실

- 미국산 건조감자는 일반적으로 러셋 감자, 붉은 감자, 노란 감자로 만들어지며, 건조(수분 제거) 공정을 거쳐 프리미엄 건조감자 제품을 만듭니다. 재수화 후에도 신선한 천연 감자의 질감과 향을 유지합니다.
- 재수화는 제품에 물을 추가하여 진행할 수 있으며, 대부분은 즉시 섭취할 수 있습니다. 단, 일부 제품은 수분을 보충한 후 조리 과정을 거쳐야 합니다. 깍둑썰기 된 감자, 슬라이스, 잘게 썰린 제품, 후레이크, 과립 및 가루제품을 포함하고 있는 건조감자 제품들이 전 세계 레스토랑, 델리카트슨, 커피숍, 기관, 베이커리, 스낵 제조업, 가정에서 사용되고 있습니다.
- 건조감자 제품은 편리한 패키지로 감자의 맛, 영양, 다양성을 제공하며 수프와 샐러드에서부터 메인 요리와 디저트에 이르기까지 모든 요리에 이상적인 재료로 사용할 수 있습니다.
- 건조감자를 포함하는 모든 형태의 감자는 당신이 최고의 기능을 발휘하는 데 필요한 탄수화물, 칼륨, 에너지를 제공합니다(영양소 값은 2페이지 차트에 표시되어 있습니다)¹. 건조감자는 생감자를 사용하여 만들기 때문에 칼륨, 비타민 c, 섬유질 등 동일한 영양소를 제공합니다.
 - 건조감자 후레이크를 사용하여 만든 으깬 감자 1인분(100g)은 113칼로리로 탄수화물 15g, 섬유질 2.3g, 비타민 c 9.7g, 칼륨 233mg을 담고 있습니다.¹

Fresh vs Dehydrated Potatoes (100 grams)*

Potato Type	Calories	CHO (g)	Fiber (g)	Protein (g)	Fat (g)	Vit. C (mg)	K ⁺ (mg)
Baked Potato *	93	21.55	1.5	1.96	0.10	12.8	391
Mashed potato (granules) (20 g)	74	17.10	1.4	1.64	0.11	7.4	141
Mashed potato (flakes) (20 g)	71	16.23	1.3	1.67	0.08	16.2	220
Mashed potato* (home prep)	113	16.94	1.5	1.96	4.2	10.5	326
Mashed Potato* (granules prep +)	116	16.13	1.3	2.13	4.8	6.5	155
Mashed Potato* (flakes prep +)	113	15.02	2.3	1.90	5.6	9.7	233

 *USDA National Nutrition Database for Standard Nutrient Reference- Release 28

Note: CHO refers to Carbohydrate and K⁺ refers to Potassium.

REFERENCES

1. US Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Nutrient Data Laboratory. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28 (Slightly revised). Version Current: May 2016. Internet: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>