

冷凍カットケール

冷凍

宮崎県産



「緑黄色野菜の王様」と呼ばれるケールを商品化しました。ケールはβ-カロテン・ルテイン・ビタミンC・食物繊維などの栄養素を豊富に含む食材です。苦いイメージの強いケールですが冬ケールを使用しておりますのでクセが無く食べやすい商品です。

規格	500g
荷姿	500g × 10p
調理方法	加熱してお召し上がりください
原材料	ケール
賞味期限	冷凍 18ヶ月 (-18℃以下)

栄養成分表(100gあたり) 分析値			
エネルギー	28kcal	ナトリウム	9.0mg
たんぱく質	2.1g	灰分	1.5g
脂質	0.4g	水分	90.2g
炭水化物	5.6g	食塩相当量	0g

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 三島北ロビル
 TEL 055-987-7775 FAX 055-987-7787
 URL <http://www.easternfoods.co.jp>

商品名	冷凍カットケール	(冷凍食品) <table border="1"> <tr> <td>名称</td> <td>ケール</td> </tr> <tr> <td>原材料名</td> <td>ケール</td> </tr> <tr> <td>原産地名</td> <td>宮崎県</td> </tr> <tr> <td>内容量</td> <td>500g</td> </tr> <tr> <td>賞味期限</td> <td>枠外上部に記載してあります</td> </tr> <tr> <td>保存方法</td> <td>-18℃以下で保存して下さい</td> </tr> <tr> <td>凍結前加熱の有無</td> <td>加熱してありません</td> </tr> <tr> <td>加熱調理の必要性</td> <td>加熱してお召し上がりください</td> </tr> <tr> <td>販売者</td> <td>イースタンフーズ株式会社 ES 静岡県三島市文教町1-9-10</td> </tr> </table>	名称	ケール	原材料名	ケール	原産地名	宮崎県	内容量	500g	賞味期限	枠外上部に記載してあります	保存方法	-18℃以下で保存して下さい	凍結前加熱の有無	加熱してありません	加熱調理の必要性	加熱してお召し上がりください	販売者	イースタンフーズ株式会社 ES 静岡県三島市文教町1-9-10
名称	ケール																			
原材料名	ケール																			
原産地名	宮崎県																			
内容量	500g																			
賞味期限	枠外上部に記載してあります																			
保存方法	-18℃以下で保存して下さい																			
凍結前加熱の有無	加熱してありません																			
加熱調理の必要性	加熱してお召し上がりください																			
販売者	イースタンフーズ株式会社 ES 静岡県三島市文教町1-9-10																			
原材料名	ケール																			
アレルギー物質	なし																			
規格荷姿	500g×10p																			
賞味期限	製造後18ヶ月																			
保存方法	冷凍 -18℃以下で保存																			
原料原産地	宮崎県産																			
JANコード	4560208210800																			

栄養価比較

- ・ ビタミンC(81mg) みかん(32mg)の約2.5倍
- ・ ビタミンE(2.4mg) にんじん(0.4mg)の約6倍
- ・ ビタミンB6(0.16mg) もやし(0.08mg)の約2倍
- ・ 葉酸(120μg) にんじん(21μg)の約6倍
- ・ 食物繊維(3.7g) キャベツ(1.8g)の約2倍
- ・ カルシウム(220mg) 牛乳(110mg)の約2倍

調理方法

- ・ 「炒める場合」
凍ったまま、油またはバターをひいてお好みの具材とともに炒めてください。
- ・ 「茹でる場合」
凍ったまま熱湯で30秒～1分程茹で、ざるにあげて水にさらし軽く絞ってください。



おひたし



ケール入りピザ



ケールとベーコンのソテー