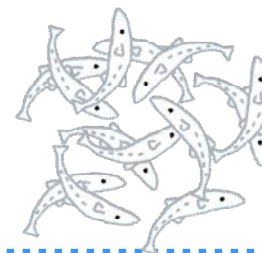


冷凍カットケールを使った

じゃことケールのごま和え



< 材料 >

- ・冷凍カットケール … 200g
- ・出汁 … 50cc ・醤油 … 大さじ1
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・すりごま、じゃこ … 適量

< 作り方 >

1. ケールをゆがく。
2. ケール・じゃこ・調味料を和えて完成。

宮崎県産 冷凍カットケール
100gあたり: 28kcal
β-カロテン・ルテイン・ビタミンC
食物繊維などの栄養素が豊富!



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社