

冷凍カットケール使った

# リゾット



## < 材料 >

- ・冷凍カットケール … 40g
- ・ベーコン … 3枚
- ・ご飯 … 茶碗1杯分
- ・にんにく … 1片
- ・粉チーズ … 大さじ2
- ・バター … 適量
- ・コンソメ、塩コショウ … 適量

## < 作り方 >

1. ベーコンは1cm幅に切る。  
にんにくはみじん切りにしておく。
2. フライパンにバターを熱し、にんにく・ベーコンを炒める。香りが立ったらケールを加えて炒める。
3. しんなりしたら、ごはんを、ごはんにかぶる程度の水とコンソメを入れて2~3分程度炒め煮をする。
4. 粉チーズを加えて混ぜ、ひと煮立ちさせたら塩コショウで味をととのえる。器に盛りつけて完成。

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