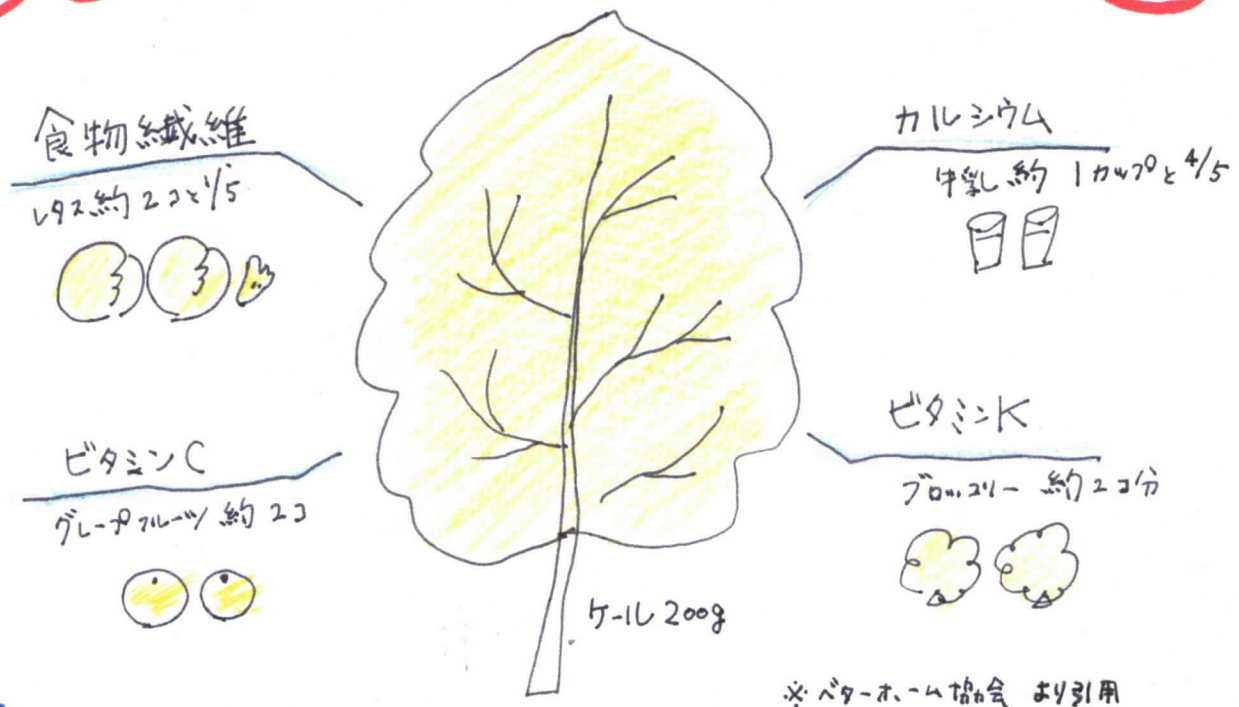


栄養
たっぷり!

ハイパールケール

美肌効果も♪



天ぷら

- 手でちぎった葉っぱ1~2枚(チップス風)
 - くきも一緒に包丁で刻む(かきあげ風)
- てんぷら粉であげ
塩をふる

◎ サクサクで
おいしいよ

炒めもの

- ケールの葉っぱをちぎり、きのこ(しめじ、まいたけ等)・ベーコンなど一緒に油で炒める
オリーブオイル、塩こしょう…味付けはお好みで♪

◎ 忙しい朝にオススメ
◎ パスタにも合うよ

- ケールと卵のマヨネーズ炒め
 - ①フライパンにマヨネーズを入れケールをいためる
 - ②ケールを取り出し、卵を炒める
 - ③ケールを②に混ぜ、こしょう少々とおイスターソースを入れて出来上がり