



# イースタンフーズ

# 冷凍カットケール3cm/1cm 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 / 500g×12p
調理方法	加熱してお召し上がりがください
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	0.1g

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 三島北口ビル  
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 3cm / 1cm	
原材料名	ケール	
アレルギー物質	なし	
規格荷姿	500g × 10p / 500g × 12p	
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 / 4560208210930	

## 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(120 $\mu$ g)        にんじん(21 $\mu$ g)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。

