

冷凍カットケール使った

ケールとベーコンのパスタ



< 材料 >

- ・冷凍カットケール … 150g
- ・パスタ … 100g
- ・ベーコン … 1枚
- ・オリーブオイル … 小さじ2
- ・にんにく、鷹の爪、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. 鍋にお湯を沸かし、塩を加えパスタを茹でる。
3. フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにく・鷹の爪を入れ中火で熱し、香りが出てきたらベーコンとケールを炒める。
4. 3のフライパンに茹であがったパスタと塩コショウを加え、味を調えたら完成。

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!



イースタンフーズ株式会社