

冷凍カットケールを使った

ケールのサラダ



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!



＜材料＞

- ・冷凍カットケール ・ドレッシング
- ・にんじん、コーン、鶏ささ身 等 … 適量
(お好みの具材を使用してください)

＜作り方＞

1. ケールはレンジで加熱する。
2. お好みの具材を用意し、
お好みのドレッシングであえて出来上がり。



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社