

Kale recipe

産地直送

千葉県産 栽培期間中農薬不使用

最高の健康食材 Queen of Greens

βカロチンをはじめビタミンE・Cなど抗酸化作用が強い成分、食物繊維やカルシウムも多く含み美容や健康に最適な食材です。

コラードケール



苦みが少なく、加熱することで柔らかくなりさらに食べやすくなります。

▶コラードケールのジェノベーゼ

材料：
パスタ 適量
チーズ 適量

※ソース材料
コラードケール 250g
カシューナッツ 200g
オリーブオイル 200cc
塩 大さじ1~2
にんにく 2片



作り方:ソースをミキサーで混ぜ、パスタを和えチーズを添える。

ハルブホーヘルケール



塩や油で揉みこむと苦みを抑えられます。特徴のある葉で豪華なサラダにも利用できます。

▶ハルブホーヘルケールのサラダ

材料：
ハルブホーヘルケール 適量
ひじき 適量
人参 適量
枝豆 適量
オリーブオイル 少々
レモン汁 少々
塩 少々



作り方:材料を和える。