

# 栄養豊富な緑黄色野菜の王様 ケール

## 美味しい食べ方

油との相性が抜群で天ぷらが素晴らしく美味です。炒め物や、生のままサラダ、煮込み料理にも向いています。

冬ならでは、えぐみや苦味が少ないのでシンプルな調理でも美味しいです。

↓ベーコンと南瓜のニンニク炒め

↓お味噌汁にも抜群の相性

↓塩むすびにも



↑オーブン焼きパリパリチップス

↑ご飯にピッタリ 刻んで醤油漬け

## ケールの効能

βカロテンがトマトの5倍！ ビタミンC・ビタミンEが豊富（イチゴなどの果物より多い）

カルシウムが牛乳の倍！ さらに吸収率も高い！ 目の健康に良いルテインが豊富

抗酸化効果・抗肥満効果・食後高血糖を抑える効果 有り！

緑黄色野菜の王様との呼び名の通り、セレブに人気のスーパー栄養野菜です！