



九州こだわりファーム
乾燥ケール

九州産ケール
100%

いつもの料理が 栄養たっぷりメニューに早変わり!



おにぎり



パスタ



みそ汁

栄養豊富なスーパーフード「ケール」をギュッと凝縮!



葉酸 鉄 マグネシウム
カルシウム ビタミン
食物繊維 カリウム
たんぱく質 ビオチン

...and more

野菜不足
解消

ひとふりで手軽に
豊富な栄養分が
とれる!

下処理
不要

水洗い、カット等
面倒な作業不要!
ゴミの量も削減

長期保存
OK

常温で約半年
保存可能!
緊急時の備えにも

家族が笑顔になる😊 簡単レシピ

かんたん時短メニュー 01



ケールのオムレツ

材料(2~3人分)
乾燥ケール 小さじ2
水 大さじ1
じゃがいも(大) 1個(150g)
オリーブオイル 大さじ1
卵 2個
塩 ひとつまみ

作り方

- 1 乾燥ケールはボウルに入れ、分量の水(大さじ1)を加えて戻す。
- 2 じゃがいもは皮をむき、2~3mm薄さの輪切りにする。
- 3 テフロンフライパン(20cmが作りやすい)にオリーブオイルを熱し、②が透き通って火が通るまで炒める。
- 4 卵をボウルに溶き、①、塩ひとつまみを加えて混ぜる。③のフライパンに流し入れて軽く混ぜて卵に火を通し、両面をきつね色にこんがり焼く。

かんたん時短メニュー 02



ケールのクリームパスタ

材料(2人分)
乾燥ケール 大さじ2
水 大さじ3
スパゲティ 160g
おろしにんにく(チューブで可) 少々(1cm程度)
ベーコン 2枚
オリーブオイル 小さじ1
生クリーム 1カップ
塩 適宜

作り方

- 1 鍋にたっぷりと湯をわかして塩(分量外/目安は2リットルの水に大さじ1)を入れ、袋の表示通りの時間でスパゲティを茹でる。
- 2 ボウルに乾燥ケールを入れ、分量の水を加えて戻す。ベーコンは1cm幅に切る。
- 3 フライパンにオリーブオイル、おろしにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら②のベーコンを加えて炒める。
- 4 ③に①の茹で上がったスパゲティ、②に戻したケール、分量の生クリームを加える。水分が少なくなり、麺にソースがからむようになったら火を止め、味をみて塩を加えて調味する。



お問い合わせ

0120-797-055

受付時間 9:00~16:00
土日・祝日・年末年始を除く