

ケールのおすすめレシピ



↑ケールは炒め物にも合います!



↑彩りにもおすすめ!生でもおいしく食べることができます。

<参考・引用文献>

・南三陸観光ポータルサイト

https://www.m-kankou.jp/shop_news/248926.html/

<協力者>

南三陸 星農場 中島 綾子 様

<作成者>

南三陸町立入谷小学校 4年生

食べれば分かる じまんの味
南三陸の名産 ケール



宮城県にはおいしい食べ物がたくさんあります。その中でも味も栄養がいっぱいの「ケール」をおすすめします。

★星農場さんの工夫★

星農場さんは虫が飛ばないようにビニールハウスで紫外線をカットしています。土からこぼれて作っています。土の中にはスギの木の皮と南三陸で有名なあかめを土にませています。

★ケールの栄養★

ケールは、βカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維などを豊富に含むことから「緑黄色野菜の王様」と言われています。

ケールの
おすすめレシピ

- ケールのサラダ
- ケールのガーリック炒め
- ケールのパスタ
- ケールキャベツ
- ケールのきょうや
- ケールのおこのみがき
- ケールのヤンニョムチキン
- ケールのコンポータージュ
- ケールのいたこめもの
- ケールのみそしる
- ケールのべんとう



↑ケール入り
ヤンニョムチキン



↑ケールのパスタ