

# 京都ケールレシピ

トキタ種苗

レシピ提供：キューピー株式会社

## ケール

### カーリーノケールと桜えびのレモンパスタ



味付けはドレッシングのみ。加熱することで具材が軟らかく食べやすい。

#### 材料（2人分）

スパゲッティ…… 2人分

ケール…… 1袋

にんにく…… 1かけ

桜えび 素干し…… 10g

オリーブ油…… 大さじ1

塩…… 適量

キューピー レモンドレッシング…… 120 ml

#### 手順

- 1 カーリーノケールは食べやすい大きさにちぎる。
- 2 スパゲッティは塩を加えた熱湯で袋の表示より1分短くゆでる。ゆで上がる1分前に?を入れ、一緒にゆでる。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて熱し、みじん切りにしたにんにくを入れ、香りがたったら?と桜えびを入れて軽く炒める。
- 4 ?の火をとめ、ドレッシングを入れ、混ぜ合わせる。

## 京都ケールとベーコンとじゃがいものマヨ炒め



ベーコンの塩味とマヨネーズがよく合う。加熱することで軟らかく食べやすくなる。

材料

(2人分)

京都ケール…… 1袋

じゃがいも…… 2個

ベーコン…… 3枚

キューピー マヨネーズ…… 大さじ4

手順

1

京都ケールは食べやすい大きさにちぎる。ベーコンは3cm幅に切る。

2

じゃがいもは皮をむき、細切りにして水にさらし、水気をきる。

3

フライパンにマヨネーズを入れて火にかけ、?を炒め、火が通ったら、?を入れてさつと炒める。

材料を加熱することでやわらかく食べやすくなります。ベーコンの塩味とマヨネーズの卵のコクがよく合います。

## 京都カレーノケールのベーコンチーズ巻き

悩んだらコレ！初めてケールを食べるなら。



材料

(1つ作成分)

カレーノケール 1枚  
スライスチーズ 1/2枚  
ベーコンスライス 1/2枚  
胡椒適量 (お好みで) 手順

- 1 ケールは約10cm (スライスベーコンを半分にした時のサイズ位) に切る。
- 2 沸騰した湯で1分程茹でる。目安は色が鮮やかになるまで。
- 3 ベーコン・チーズ・ケールの順番で重ねて巻き、爪楊枝でとめる。
- 4 フライパンを熱し、ベーコンの端を下にして焼いていく。 ※ケールは軽く茹でておくことで、こげにくくなります。茹でるのが面倒な場合はラップをかけて電子レンジで約1分温めても良いです。
- 5 ベーコンに焼き目がつき、チーズが溶けてきたら火を止め胡椒を振る。
- 6 食べやすく冷めてもおいしいケールの食べ方を考えてみました。お子様のお弁当にも、旦那さんのお酒のつまみにも。ケールの代わりにカリフローレを使っても！

## 京都カレーノケールのベーコン・ジャガマヨ炒め

ケールが加わり健康的、ボリュームあって味もサッパリ



### 材料

(2人分)

カレーノケール 100g

ジャガイモ (キタアカリ) 2個

ベーコン 3枚

キューピーマヨネーズ (瓶がおすすめ)

オリーブオイル

### 手順

1

カレーノケールは一口大にちぎる ジャガイモは細切りにする ベーコンは一口大に切る

2

オリーブオイルでジャガイモが柔らかくなるまで炒める。

3

ベーコンとケールを2に加える。

4

仕上げにキューピーマヨネーズで味を整える。



5

ご飯によく合い、また太ってしまいそう。ビールとの相性抜群です。

## カーリーケールとカリフローレの揚げびたしサラダ

ドレッシングにしっとりした素材が絡んで美味



### 材料

(2人分)

- カーリーケール 1袋
- カリフローレ 1袋
- セロリ 1/2本
- ベーコン 2枚
- トマト 1個
- オリーブオイル 適量 (炒め&素揚げ)
- 調味ドレッシング
  - レモンドレッシング
  - バジル&チーズドレッシング

### 手順

- 1  
カリフローレ、セロリ、ベーコンを一口大の食べやすい大きさに切ります。
- 2  
カーリーケールを食べやすい大きさにちぎります
- 3  
1で刻んだベーコンとセロリをオリーブオイルで軽く炒めます
- 4  
3のベーコンを除いた後のフライパンに、適量のオリーブオイルを追加してカリフローレを素揚げにします
- 5  
3のベーコン・セロリ、4のカリフローレを調味ドレッシングであえて常温でしばらく置きます
- 6  
2のカーリーケール、5の揚げびたし野菜を軽く混ぜ合わせ、トマトと一緒に盛り付けます

## 京都ケールと豚肉のパワーサラダ

一皿でビタミン、ミネラル、食物繊維、たんぱく質、脂質等を摂ることができます。



### 材料

材料（2人分） 1人分：約 248kcal

京都ケール…… 1袋

玉ねぎ…… 1/4個

豚肉（しゃぶしゃぶ用）…100g

黄パプリカ… .. 1/4個

レーズン……大さじ1

くるみ…… 4個

キューピー レモンドレッシング…適量

### 手順

1

（調理時間 10分） カリーノケールは食べやすい大きさにちぎる。黄パプリカは横半分に切り、縦に薄切りにする。

2

玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。

3

豚肉は沸騰直前のお湯でさっとゆで、水にとって水気をよくきり、ひと口大に切る。

4

器に 1～3を盛りつけ、レーズンと砕いたくるみを散らし、ドレッシングをかける。

5

「キューピー レモンドレッシング」は、レモン酢にレモン果汁とグレープフルーツ果汁を合わせており、爽やかな味わいが「カリーノケール」のほんのりとした苦みや風味を引き立てます。キューピー株式会社とのタイアップカリーノケールの外装袋に掲載のレシピです。



## 京都ケールのチョップドサラダ

刻んで混ぜるだけ。スプーンで食べられ、様々なドレッシングの味を楽しめる



### 材料

(2～3人分)

京都カリーノケール 60g (緑赤合わせて、大きい葉約2枚程度)

カリフローレ 50g (2房くらい)

サラダチキン 50g

ミックスマツ (無塩) 30g

ドライフルーツ 20g (甘いのが苦手であれば調整)

オリーブオイル 3g

お好みのドレッシング 50g

お好みで何でも刻むだけ

### 手順

1

それぞれの材料を細かく刻みボールに移す。

2

混ぜ合わせドレッシング・オリーブオイルを回しいれ味をなじませる。