

【ケールを美味しく楽しむ Vol.8】 クリスマスにケールのグリーンで華やかに！ 簡単スイーツレシピ 3 品ご紹介

～「ケール青汁(粉末タイプ)」を使用し、お手軽アレンジ～

スーパーフードとして注目されている“ケール”。そんなケールを日常の食卓に手軽に取り入れるには、粉末ケールがおすすめです。キューサイの「ケール青汁(粉末タイプ)」は、農薬・化学肥料を一切使用していない国産ケールだけを、原料の特性を壊さないように超低温で粉砕する「凍結粉砕製法」で、まるごと粉末状にしました。アレンジ次第で料理にも活用しやすく便利なおうえ、豊富な栄養素を手軽に摂ることができます。「青汁＝まずい」というイメージをお持ちの方もいらっしゃるかもしれませんが、あまりくせもなく、飲みやすくなっています。そんな「ケール青汁(粉末タイプ)」をより美味しく楽しんでいただけるレシピを、「ケール青汁」の製造・販売を開始し今年で 35 年のキューサイ株式会社（本社：福岡県福岡市、代表取締役社長：神戸 聡）よりお届けします。

ケール青汁(粉末タイプ)で栄養プラス！クリスマススイーツレシピ 3 品

12月の楽しいイベント、クリスマスが近づいてきました。毎年手作りのお菓子を作られる方、また今年初めて手作りにチャレンジ！という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は家族や友人と楽しく簡単に作れる、しかも栄養までプラスしたクリスマスのスイーツレシピをご紹介します。ケール青汁(粉末タイプ)のグリーンが、より華やかなクリスマスを演出します。どれもシンプルなレシピですので、トッピングやデコレーションをアレンジして、あなただけの特別なクリスマススイーツを作ってみてください。



ケールクリームの子ツリーケーキ

市販の子ケーキを使った簡単レシピです。生クリームとケール青汁(粉末タイプ)を混ぜ合わせれば、色鮮やかなケールクリームに。カップケーキにのせたいちごの周りにぐるぐる絞れば、小さなツリーがあっという間に完成です。あとはチョコレートやアラザンなどでデコレーションすれば、世界でひとつだけのツリーが完成です。

【材料】4 個分

●ケールクリーム

ケール青汁(粉末タイプ) 12g

生クリーム(乳脂肪分が多いタイプ) 200mL

砂糖 大さじ 1



●その他

ミニカップケーキ(チョコ) 4 個

いちご 4 個

星型の飾り・アラザン・ロールチョコなど好みの飾り 各適量

【作り方】

1. カップケーキは上部を平らに切り取り、へたをとったいちごをのせます。
2. ケールクリームを作ります。ボウルに生クリーム、砂糖、ケール青汁(粉末タイプ)を加え、泡立て器で素早く混ぜ合わせます。
3. 2 を絞り袋に入れます。カップケーキにのせたいちごの周りにケールクリームを絞ります。ツリーの形になるように、らせん状に絞るのがコツです。
4. ツリーの先端に星型の飾りをのせ、周りにアラザンなどを飾り、ロールチョコを添えて完成です。



ケールのくるくるキャンドルケーキ

市販のホットケーキミックスで作った生地を薄く焼き、くるくるまわめてろうそくに見立てた簡単ケーキです。ケール青汁(粉末タイプ)のグリーンが、クリスマスの食卓を華やかに彩ってくれます。好みのフルーツでキャンドルケーキの周りをぐるっと囲んだ、クリスマスリース風のデコレーションもおすすめです。



【材料】3～4 人分

●ケールのロールケーキ

ケール青汁(粉末タイプ) 7g

市販のホットケーキミックス 1 袋(150g)

水または牛乳 200～235mL(規定量の 1.5 倍程度を目安に調整)

いちごジャム 大さじ 4

●グリーンのアイシング

粉砂糖 1/3 カップ

水 大さじ 1

ケール青汁(粉末タイプ) 2 g

●好みの飾り

クランベリー 適量

好みのフルーツ 適量

ミント 適量

●その他

アルミホイル(横 10 cm×縦 20 cm×高さ 2cm 程の楕円形)

…約 2cm 幅になるようアルミホイルを三つ折りし、それをつなげて楕円形を作ります。

【作り方】

1. ケール青汁(粉末タイプ)を牛乳または水で溶き、市販のホットケーキミックスに混ぜて、ゆるめの生地を作ります。
2. ホットプレートの上にアルミホイルの型を置き、その中に 1 を流し厚さ 5mm 程の薄いパンケーキ焼いて、粗熱をとっておきます。
3. グリーンのアイシングの材料をよく混ぜ合わせます。
4. 生地が温かいうちに、2 の片面にいちごジャムを塗って丸め、細いロールケーキを作ります。立てて飾れるように、片方の端を平らに切ります。もう一方の端は 3 のグリーンのアイシングをキャンドルのろうに見立てたらしめます。
5. 4 のアイシングが上にくるように皿に立てて盛り、ロールケーキの上にクランベリーをのせます。周りにお好みのフルーツやミントを飾って完成です。

クリスマスモチーフのケールクッキー

アイシングなどで彩る、型抜きクッキーです。サクとしたクッキーを作るコツは、粉を混ぜるときに「練らない」こと。ボウルの中で、へらで切って畳むように混ぜると、食感の良いクッキーに仕上がります。袋に入れて、乾燥剤を入れておけば日持ちするので、ちょっとしたプレゼントにもぴったりです！

【材料】約 30～40 枚分

A (ケール青汁(粉末タイプ) 4g、薄力粉 100g、ベーキングパウダー 小さじ 1/3)

B (ココアパウダー 大さじ 1、薄力粉 100g、ベーキングパウダー 小さじ 1/3)

バター 50g

砂糖 100g

卵 1 個

バニラオイル 少々

●アイシング (グリーン・白の 2 色)

粉砂糖 大さじ 4～5

水 小さじ 2

ケール青汁(粉末タイプ) 1g

●お好みの飾り

アラザン・ドライフルーツなどの飾り 各適量



【作り方】

1. A と B の材料をそれぞれ別の容器にふるっておきます。
2. バターを室温に戻してやわらかくしておき、砂糖と混ぜ合わせ、ハンドミキサーなどで白っぽくなるまですり混ぜます。溶いた卵を 2～3 回に分け入れながらハンドミキサーでふんわりと混ぜ合わせ、最後にバニラオイルを加えもう一度混ぜ合わせます。

- 2を半分にして2つのボウルに分け、それぞれにAとBを3〜4回に分けてさっくりと混ぜ合わせます。それぞれラップに包んで冷蔵庫で30分休ませます。
- 3の生地を麺棒でのばし、クリスマスツリーや星の型などで抜きます。オーブンシートを敷いた天板に生地をのせ、170〜180℃に余熱したオーブンで10〜15分焼き、網の上で冷まします。
- 粉砂糖に水を加えて溶かし、半分に分けます。片方にケール青汁(粉末タイプ)を加えて混ぜ、2色のアイシングを作ります。アイシングを4のクッキーに塗ってデコレーションし、乾く前にアラザン、ドライフルーツなどを飾って完成です。

その他のクリスマスメニューも、12月よりキューサイケールの公式 Instagram にてご紹介します！

「キューサイケールの公式 Instagram」はこちら！

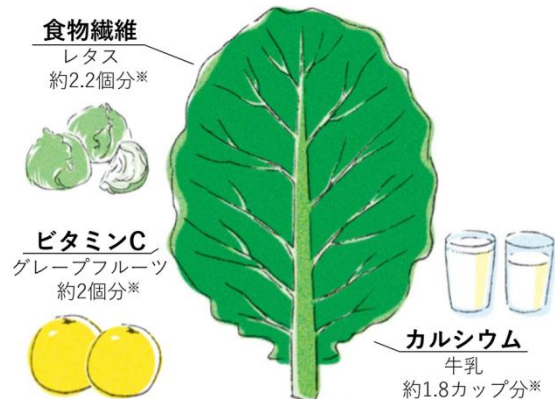


https://www.instagram.com/kyusai_kale_official/

“ケール” プチ情報

この季節は、クリスマスや年末年始のパーティーなどが
増える方も多いのではないのでしょうか。ついつい食べ過
ぎてしまいがちなこの時期は、栄養の偏りが気になりま
す。ケールは葉っぱ1枚で、食物繊維：レタス約 2.2
個分、ビタミンC：グレープフルーツ約2個分、カルシウ
ム：牛乳約 1.8 カップ分と、たくさんの栄養素が含ま
れており、栄養不足が気になる方におすすめです。

※ケール葉1枚は約200g。参考：ベターホーム協会 ベターホームの食品成分
表、日本食品標準成分表 2015年版（七訂）より算出。



商品情報

商品名：ケール青汁(粉末タイプ)
内容量：420g (約30日分)
通常価格：6,480円(税抜6,000円)



キューサイ株式会社について

創業：1965年10月
代表者：代表取締役社長 神戸 聡
本社：福岡県福岡市中央区草香江1-7-16
事業内容：ヘルスケア商品、スキンケア商品等の製造・販売

「健康と幸せ」を世の中に提供し持続可能な社会に貢献すること
それがキューサイの使命です。



<本件に関する報道関係からのお問い合わせ先>

「キューサイのケール推進プロジェクト」広報事務局：鈴木、清原、廣瀬

TEL:03-3568-3840 FAX:03-3568-3838 メール：kale-kyusai@pjbc.co.jp