

## 【ケールを美味しく楽しむ Vol.17】

### キューサイのケール青汁アレンジレシピ

### 冬のイベントを素敵に演出するメニュー特集

～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。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36年目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。

### 冬のイベントを素敵に演出するケール青汁アレンジレシピ！

今回は、これからの季節のイベントに向けて、ケール青汁（粉末タイプ）を使った素敵なレシピをご紹介します。クリスマスや年末年始、そしてバレンタインなど、仲間や家族と共に過ごす楽しい時間にヘルシーでちょっとオシャレなメニューをプラスしてみませんか？



#### ケールパンケーキを重ねて、大きなツリーケーキに挑戦！

今年のクリスマスには、ご自宅で簡単ヘルシーで見た目もポップなケールパンケーキツリー作りに挑戦してはいかがでしょうか？♪ケール青汁(粉末タイプ)を使った、鮮やかなグリーンが目を引く一品です。お好みのトッピングで、アレンジも楽しめます。

【材料】約2人分

●グリーンパンケーキ

ケール青汁(粉末タイプ) 7g

牛乳 1カップ

ホットケーキミックス 1袋(150g)

●グリーンクリーム

生クリーム 1/2カップ

ケール青汁(粉末タイプ) 7g

砂糖 大さじ 1

●白いクリーム

生クリーム 1/2カップ

砂糖 大さじ 1/2



## ●その他トッピング

アメリカンチェリー(缶詰小) 1 缶

アラザン 少々

セルフィーユ 少々

## 【作り方】

1. ホットケーキミックスに牛乳で溶いたケール青汁（粉末タイプ）を加えて混ぜ合わせます。フライパンまたは、ホットプレートでグリーンのパンケーキを重ねた時に段になるよう少しずつ小さくしながら 5 枚程度焼きます。  
約 2cm 幅になるようアルミホイルを三つ折りし、それをつなげて円形にしたものを使って焼くと厚みのあるパンケーキになります。
2. グリーンクリームと白いクリームは、それぞれ材料を混ぜ合わせ、角がピンと立つくらい固めに泡立てます。
3. パンケーキにグリーンクリームと白いクリーム、アメリカンチェリーを交互にのせ、その上にパンケーキをのせます。  
同じ要領ですべてのパンケーキを重ねます。一番大きいパンケーキを土台にして、ツリーの形になるように小さいパンケーキをのせていってください。
4. 一番上に白いクリームとアメリカンチェリーをのせアラザンを散らし、セルフィーユを飾って完成です。



## 鏡開きのおもちがおしゃれに変身！かぼちゃを使ったケールおしるこ

鏡もちを使って、ちょっと変わったおしゃれなおしるこはいかがですか？

かぼちゃの優しい甘さとケール青汁(粉末タイプ)の風味が絶妙の一品です♪寒いこの季節、おしるこでほっこり温まってください。

## 【材料】2 人分

かぼちゃ 1/8 個(約 100g)

砂糖 大さじ 2

お湯 300cc

ケール青汁(粉末タイプ) 7g

丸もち(小) 2 個 ※鏡開きしたもちでも大丈夫です。

ゆであずき 大さじ 3

あられ・ドライフルーツ(クランベリー) 各適量

飾り用ミント 適量



## 【作り方】

1. トッピング用のかぼちゃを 1cm×10cm ほどのサイズ切り分け、レンジにかけてやわらかくしておきます。レンジから取り出し、1cm 程の角切りにします。
2. かぼちゃの残った分は皮をとってやわらかくなるまでレンジにかけます。鍋に入れてつぶし、お湯と砂糖を加えてのぼし、ケール青汁(粉末タイプ)を混ぜます。(レンジ時間の目安はかぼちゃ 100g で 600W3 分前後です。)
3. おもちはオーブントースターで焼いておきます。
4. お椀に 2 を注ぎ上におもちとトッピング用のかぼちゃをバランスよくのせ、ゆであずきを添えます。あられとドライフルーツを散らしミントを添えて完成です。



## バレンタインにおすすめ！デコレーションケールドーナツ

2019年のバレンタインは、色んなデコレーションを考えてギフトBOXにたくさん想いを詰め込み、大好きな人に手作りドーナツを贈ってみませんか？ケール青汁（粉末タイプ）を混ぜることで、華やかでヘルシーなスイーツの完成です。

【材料】シリコンドーナツ型 7個分（プレーンドーナツ 2個、ケールドーナツ 5個）

### ●ドーナツ

ケール青汁(粉末タイプ) 4g

卵 1/2 個

牛乳 60cc

ホットケーキミックス 100g

溶かしバター 小さじ 2

### ●デコレーション

チョコレート・ホワイトチョコレート 各 30g

アラザン 適量

ラズベリーダイス（乾燥） 適量

お好みの色のチョコペン 適量



### 【作り方】

1. ボウルに卵、牛乳、ホットケーキミックスを入れ、混ぜ合わせます。溶かしバターを加えて、さらに混ぜ合わせます。
2. まずプレーンドーナツを作ります。シリコンのドーナツ型の 2 個分に 1 を流し込みます。
3. 次にケールドーナツを作ります。残りの 1 の生地にはケール青汁(粉末タイプ)を加えてよく混ぜ合わせ、シリコンドーナツ型 5 個分に生地を流し入れます。焼くとふくらむので、生地を型に流し込む際は、8 分目くらいにすることがポイントです。
4. 2と3を 180 度に温めたオーブンで 20 分焼きます。
5. オーブンから取り出し、型から出して冷めます。冷めたら、湯煎で溶かしたチョコレート、ホワイトチョコレートをドーナツの上の面に塗ります。
6. お好みの色のチョコペンとアラザン、ラズベリーダイスでデコレーションをして完成です。

「キューサイケールの公式 Instagram」はこちら！



[https://www.instagram.com/kyusai\\_kale\\_official/](https://www.instagram.com/kyusai_kale_official/)

## “ケール” プチ情報

生命力の強いケールは雪の中でも、しっかり根をはって育ちます。キューサイのケールは露地栽培で、冬でも人の手で一枚一枚丁寧に収穫し、青汁へと加工されます。手間と愛情をかけて育てた冬獲れケールはととも甘く美味しくおすすめです。



### 商品情報

商品名：ケール青汁(粉末タイプ)

内容量：420 g (約30日分)

通常価格：6,480円(税抜6,000円)

<https://www.kyusai.co.jp/aojiru/>



### 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



<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