

ケールのニンニク炒め

ケールのレシピ



香ばしいニンニク&ケールは
食欲をそそる一品

材料 (2人分)

ケールの葉……………3～4枚分程度
オリーブオイル……………小さじ2
ニンニク……………1片
塩、粗びきこしょう……………適量

作り方

- ① ケールを横に2～3cm幅に切る。
- ② ニンニクは粗めのみじん切りにする。
- ③ フライパンオリーブオイルとニンニクを熱し、香りがたってきたらケールを入れて炒める。
- ④ 塩、粗びきこしょうを加えて味を調える。

ポイント

火の通りが早いので、サッと炒めるようにしましょう。