

5分で
レンチン
料理

カリノケールチップス



おやつ・おつまみ、ビールと。
うどんのトッピングにも。
韓国のり風の味付け。



■材料（作りやすい分量）

カリノケール…50g

塩・こしょう…少々

ごま油…小さじ2

いりごま…小さじ1

■作り方

- ①カリノケールの葉脈を除き、4cm角程度に切りボウルに入れごま油を加えよくなじませる
- ②①を耐熱皿に並べ600wの電子レンジで4分程度加熱する。
- ③パリパリになったら、ボウルに入れ塩こしょう、いりごまを散らし軽く混ぜてできあがり。

カリノケール®

Gusto Italia

グストイタリア

イタリアを食べよう

レシピ考案：日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ 牧野悦子
ふかやさいアンバサダー

5分で
レンジ
料理

カリノケールチップス



おやつ・おつまみ、ビールと。
うどんのトッピングにも。
韓国のり風の味付け。

■材料 (作りやすい分量)
カリノケール…50g 塩・こしょう…少々
ごま油…小さじ2 いりごま…小さじ1

■作り方

- ①カリノケールの葉脈を除き、4cm角程度に切りボウルに入れごま油を加えよくなじませる
- ②①を耐熱皿に並べ600wの電子レンジで4分程度加熱する。
- ③パリパリになったら、ボウルに入れ塩こしょう、いりごまを散らし軽く混ぜてできあがり。

カリノケール

Gusto Italia レシピ考案：日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ 牧野悦子
ふかやさいアンバサダー

5分で
レンジ
料理

カリノケールチップス



おやつ・おつまみ、ビールと。
うどんのトッピングにも。
韓国のり風の味付け。

■材料 (作りやすい分量)
カリノケール…50g 塩・こしょう…少々
ごま油…小さじ2 いりごま…小さじ1

■作り方

- ①カリノケールの葉脈を除き、4cm角程度に切りボウルに入れごま油を加えよくなじませる
- ②①を耐熱皿に並べ600wの電子レンジで4分程度加熱する。
- ③パリパリになったら、ボウルに入れ塩こしょう、いりごまを散らし軽く混ぜてできあがり。

カリノケール

Gusto Italia レシピ考案：日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ 牧野悦子
ふかやさいアンバサダー

5分で
レンジ
料理

カリノケールチップス



おやつ・おつまみ、ビールと。
うどんのトッピングにも。
韓国のり風の味付け。

■材料 (作りやすい分量)
カリノケール…50g 塩・こしょう…少々
ごま油…小さじ2 いりごま…小さじ1

■作り方

- ①カリノケールの葉脈を除き、4cm角程度に切りボウルに入れごま油を加えよくなじませる
- ②①を耐熱皿に並べ600wの電子レンジで4分程度加熱する。
- ③パリパリになったら、ボウルに入れ塩こしょう、いりごまを散らし軽く混ぜてできあがり。

カリノケール

Gusto Italia レシピ考案：日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ 牧野悦子
ふかやさいアンバサダー

5分で
レンジ
料理

カリノケールチップス



おやつ・おつまみ、ビールと。
うどんのトッピングにも。
韓国のり風の味付け。

■材料 (作りやすい分量)
カリノケール…50g 塩・こしょう…少々
ごま油…小さじ2 いりごま…小さじ1

■作り方

- ①カリノケールの葉脈を除き、4cm角程度に切りボウルに入れごま油を加えよくなじませる
- ②①を耐熱皿に並べ600wの電子レンジで4分程度加熱する。
- ③パリパリになったら、ボウルに入れ塩こしょう、いりごまを散らし軽く混ぜてできあがり。

カリノケール

Gusto Italia レシピ考案：日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ 牧野悦子
ふかやさいアンバサダー

5分で
レンジ
料理

カリノケールチップス



おやつ・おつまみ、ビールと。
うどんのトッピングにも。
韓国のり風の味付け。

■材料 (作りやすい分量)

カリノケール…50g 塩・こしょう…少々
ごま油…小さじ2 いりごま…小さじ1

■作り方

- ①カリノケールの葉脈を除き、4cm角程度に切りボウルに入れごま油を加えよくなじませる
- ②①を耐熱皿に並べ600wの電子レンジで4分程度加熱する。
- ③パリパリになったら、ボウルに入れ塩こしょう、いりごまを散らし軽く混ぜてできあがり。

カリノケール

Gusto Italia
ITALIA
イタリアを食べよう

レシピ考案：日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ 牧野悦子
ふかやさいアンバサダー

5分で
レンジ
料理

カリノケールチップス



おやつ・おつまみ、ビールと。
うどんのトッピングにも。
韓国のり風の味付け。

■材料 (作りやすい分量)

カリノケール…50g 塩・こしょう…少々
ごま油…小さじ2 いりごま…小さじ1

■作り方

- ①カリノケールの葉脈を除き、4cm角程度に切りボウルに入れごま油を加えよくなじませる
- ②①を耐熱皿に並べ600wの電子レンジで4分程度加熱する。
- ③パリパリになったら、ボウルに入れ塩こしょう、いりごまを散らし軽く混ぜてできあがり。

カリノケール

Gusto Italia
ITALIA
イタリアを食べよう

レシピ考案：日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ 牧野悦子
ふかやさいアンバサダー