



ミニパンケーキ

【材料】

- ・ホットケーキミックス 70g
 - ・牛乳50g
 - ・卵 一個
 - ・ヨーグルト 3g
 - ・ひまわりオイル 大さじ3
- 盛り付け、ココアパウダー、チョコスプレー (適量)



【作り方】

1. 卵一個とホットケーキミックス70gとヨーグルト3gと牛乳50gを混ぜ合わせながらそこにひまわりオイルを大さじ3を加える。
2. フライパンかホットプレートにひまわりオイルを薄く敷き、中火で熱する。
3. そしたら、1で作ったやつをフライパンかホットプレートに小さめに流し入れ、焦げない程度にきつね色になるまで焼き上げる。
4. 出来たらお皿にへちまで盛ります。
5. そこにココアパウダーやチョコスプレーをかけたら完成！

🌻 ひまわりオイルを使ったマヨネーズ

(材料は常温で！)

【材料】

- ひまわりオイル…90cc
- 卵黄…1個
- 酢…小さじ2
- 塩…小さじ1/2
- レモン汁…少々
- 粒コショウ…お好みで

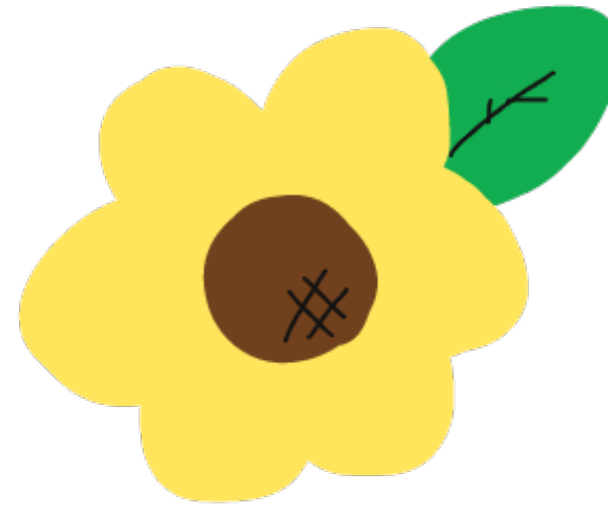


【つくり方】

①卵黄、酢、塩を大きめのボウルの中で泡立て器で混ぜる

②硬さを確認しながらひまわりオイルをほんの少しずつ足し、混ぜるを繰り返す

③結構硬くなったらレモン汁、お好みで粒コショウを振り味を整えたら完成!!

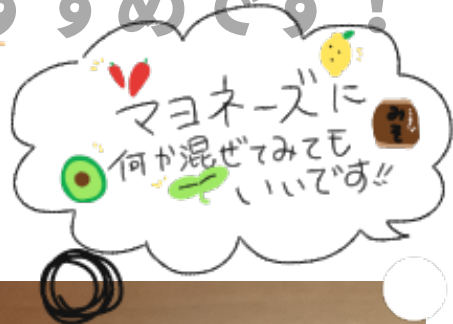


ポイント!!

ちょっとずつ
味を確認しながら
調味料を足すとGOOD!!

【おまけ】

手作りマヨネーズを使ったサンドイッチもつくってみました！マヨネーズがサンドイッチに相性抜群だったし、中の具材はアボカド、エビなどを入れてみてもいいと思います！！たまごサンドは特にマヨネーズを活かせるので、すっごくおすすめです！



ひまわりフォカッチャ!!(ひまわりオイルを使ってるから🍷)



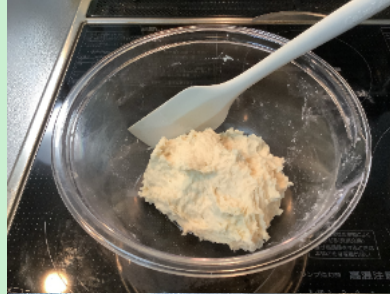
①材料を全て測る↓

強力粉	250g
塩	5g
グラニュー糖(砂糖でも可)	5g
ひまわりオイル 13g	
ドライイースト	3g(思ったより見た目の量多いです！でも大丈夫です！)
水	155g
仕上げ用	
ひまわりオイル(カレーをつけたりして食べても美味しいです。お好みで)	適量
粗塩	適量



②塩とグラニュー糖をボウルの中に入れて軽く混ぜる。

③水とひまわりオイルとイーストを入れて粉っぽさがなくなるまでまとめる。

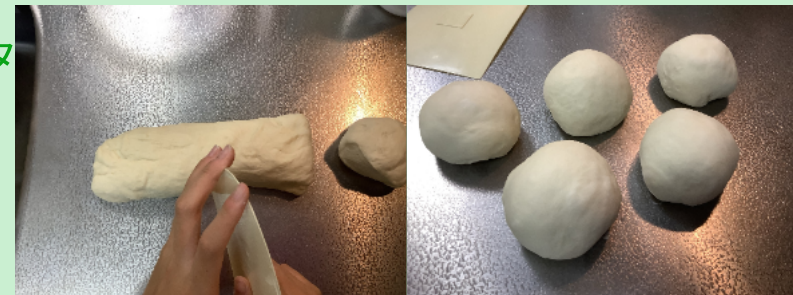


④ボウルの外に出してなめらかになるまで捏ねる。



⑤丸くしてボウルの中に入れて1次発酵させる。(28℃で50分くらい)

⑥生地を容器から出して5分割して丸めたらベンチタ



⑦綿棒で直径10cm程度に伸ばす。



⑧鉄板の上に並べて2次発酵(28℃で30分くらい)



⑨指で7ヶ所くぼみを作る。



⑩ひまわりオイルを適量塗り、焼く。(220℃で14分くらい)



仕上げ

焼き上がったら、ひまわりオイルを適量塗り、粗塩を散らす。

※焼き上がり直後の熱いうちにひまわりオイルを塗るとオイルが生地に染み込みやすく冷めた後もベタつきません！

※最後にローズマリーを散らしてもokです！



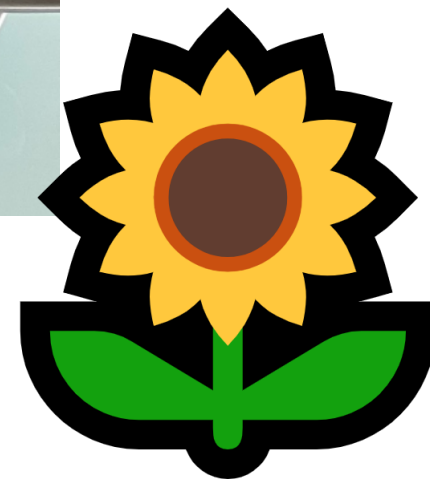
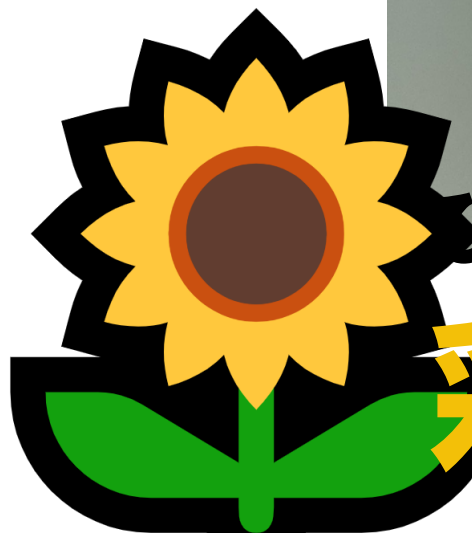
完成!!





ひまわりオイルを使った

彩り和風パスタ



【材料】

- ひまわりオイル
- オリーブオイル
- パスタ
- パプリカ
- 塩こしょう
- ズッキーニ
- ベーコン
- にんにく
- ミニトマト



【作り方】

①ズッキーニとパプリカを一口サイズに切ります。ベーコンは、短冊切りにします。ミニトマトは半分に切ります。

②オリーブオイルとひまわりオイルを半分ずつとにんにくをフライパンにひきベーコンを炒めます。

③パプリカとズッキーニをベーコンと一緒に炒めます。

④その後パスタを茹でます。

⑤そして炒めた野菜とベーコンと一緒にパスタも炒めます。

「アスパラのひまわりオイル焼き」

■材料

- アスパラ
- ベビーリーフ
- とまと
- 生ハム
- ベーコン
- 卵
- ひまわりオイル
- 塩
- 胡椒
- 酢(大さじ1)

■作り方

- ①アスパラの下の方をピーラーで皮を剥きレンジで40秒温める。
- ②ひまわりオイルでベーコンをカリカリに炒め、同じフライパンで焦げ目がつくまでアスパラを炒め塩コショウをふる。
- ③お皿にベビーリーフ、トマトを盛りつける。
- ④アスパラとベーコンを盛りつけ、ポーチドエッグを作り上にのせる。



←完成品

※ポーチドエッグの作り方

- ①鍋に水と酢を入れて熱し、沸騰したらお湯をかき混ぜて水の流れを作る。
- ②流れの中心に卵を静かに入れ、中火にしてひと煮立ちしたら火を止め、ふたをして3分程度蒸らす。



🌟🌻 ひまわりオイルを使ったスコーン 🌻🌟

【材料】

全粒粉 200g 砂糖 30g ベーキングパウダー10g
ひまわりオイル 50g 牛乳 60ml 塩 少々

【作り方】

- ① ボウルに全粒粉を入れます
- ② 砂糖、ベーキングパウダー、塩を入れます
- ③ ひまわりオイルを入れます
- ④ 最初に①～③を混ぜ合わせて、その後牛乳を少しずつ入れながら混ぜ合わせます
- ⑤ 固まって、グーで最後潰すように平らにします
(オーブン180°C余熱を開始します)
- ⑥ ポリ袋に入れて切り分けます
- ⑦ 予熱したオーブンで20分程焼きます
※写真はチョコチップを入れています

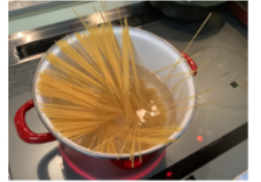
出来上がり(^ ^)/🌟🌟

生ハムのペペロンチーノ

①まず、生ハムを3枚みじん切りにする。



②お湯を沸かして塩を小さじ2杯入れて、パスタを240gお湯に入れて7分待つ。



③フライパンにひまわりオイル、にんにく2片(にんにくチューブ約5cm)を入れて熱し、にんにくの香りがしたら鷹の爪、みじん切りにした生ハムを加えて炒め、パスタを加え、塩・こしょうで味を整える。



④上にバジルをかけて完成。



タコのカルパッチョ

①まず、ドレッシングを作ります。

ドレッシングの作り方材料

わさび/小さじ1、ひまわりオイル/大さじ1、しょうゆ/大さじ1/2、酢/大さじ1、塩/小さじ1/4、これらを混ぜる

②ベビーリーフを適当な大きさに切る。皿にベビーリーフを盛り付けたら、上にタコを盛り付ける。

③ドレッシングをベビーリーフとタコにかけて完成。



豚と野菜の トマト炒め

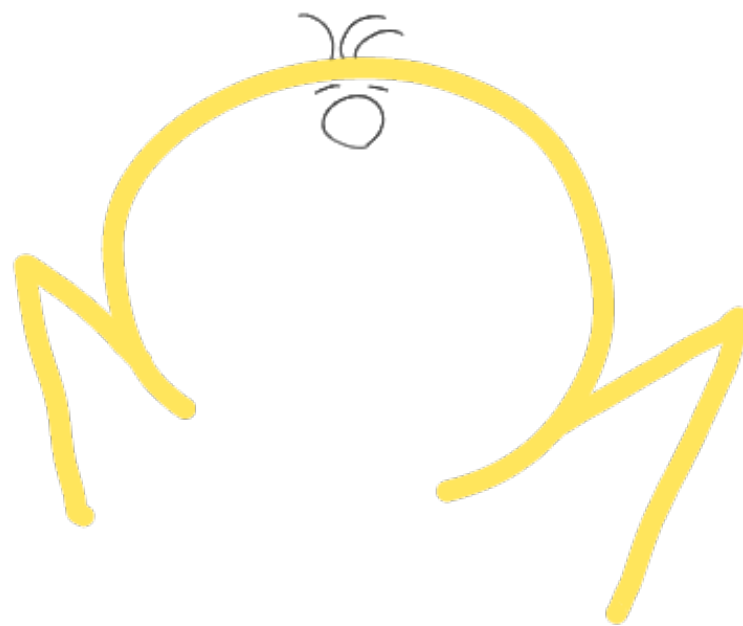


- ニンニク、なす、ピーマンを切る
- フライパンに油をしき、あたためる
- ニンニクとなすとピーマンとミニトマトと野菜ブイヨンとトマトケチャップとトマトピューレをフライパンに入れて炒める
- さらに豚の細切り肉をフライパンに入れて炒める
- トマトの皮がむけ、なすが柔らかくなってきたらお皿に移し、ひまわりオイルをかけて完成

【一口スイートポテト】

[材料]

- ひまわりオイル
- サツマイモ400g
- 牛乳大さじ4
- 卵黄1個分
- 砂糖30g
- 蜂蜜大さじ1
- 黒ゴマ
- 卵黄（艶出し用）



[作り方]

- ① 🍊 400gを棒，スプーン等で潰す。
- ② 🥛 → 🥚 → 砂糖 → 🍯 → ひまわりオイルを入れて混ぜる。
- ③ ビニール手袋をして一口サイズに丸める。
- ④ トースターの板に乗せて卵黄をハケ（キッチンペーパー）でぬる。
- ⑤ その上に黒ゴマをのせる
- ⑥ トースターで15～20分焼く。
- ⑦ 完成！



ひまわりオイルを使った

トマトスパゲッティ



トマトスパゲッティの材料 1人前

- ホールトマト 1缶
- **パスタ** 200グラム (1束)
- **にんにく (生)** 大きめ1カケ
- **チキンコンソメ** 1/2
- 塩 パスタに15グラム

ホール缶に適量

★ひまわりオイル 大さじ1



① フライパンにスライスしたんにんにく、ひまわりオイルを入れ、弱火で炒める。
辛くしたい場合鷹の爪を入れる



② オイルがんにんにくに馴染んできたらホールトマトを入れ強火で炒める



③ 塩を適量、チキンコンソメ1/2を入れます。



④お湯を沸かし、塩15グラムを入れ、パスタ投入して6分半茹でます。



3



⑤茹で上がったパスタをざるに上げししっかり水を切る。



⑥ パスタをフライパンに入れトマトソースと絡めて盛り付けます。これで完成。後は食べるだけ。

