

# ひまわりオイルのカラフルそうめん

## 材料

そうめん  
豚肉(薄切り)  
なす  
とまと  
ピーマン  
とうもろこし  
オクラ  
ズッキーニ  
ひまわりオイル  
塩  
コショウ  
コンソメ  
(ポン酢)  
(麵つゆ)



- ①オクラのひげをとってゆでる。
- ②とうもろこしをゆでる。
- ③豚肉は一口、ナス、トマト、ピーマン、オクラ、ズッキーニ(今回は買い忘れてしまいきゅうりで代用)、とうもろこしを一口サイズに切る。
- ④フライパンにひまわりオイルを入れて熱して温まったら豚肉を入れて火が通るまで中火で炒める。
- ⑤なすを加えてしんなりするまで炒めてナス、トマト、ピーマン、オクラを入れる
- ⑥塩、コショウ、コンソメを入れて味をつける。
- ⑦そうめんをゆでて皿に盛る。
- ⑧そうめんの上に炒めた野菜をのせて、ひまわりオイルを回しかけて好みにポン酢、麵つゆをかけて完成！

## ポイント

ひまわりオイルは風味付だけでなく麵がくっつくのを防ぐ効果がある

ひまわりオイルレシピ

# ガーリックトースト & ガーリックシュリンプ



## 材料

ガーリックトースト

ひまわりオイル

フランスパン

チューブニンニク

溶かしバター

パセリ

ガーリックシュリンプ

ひまわりオイル

殻付きエビ

ニンニク

玉ねぎ

塩胡椒

338語 モン汁

片栗粉



## 作り方

### 〈ガーリックトースト〉

ひまわりオイル、チューブニンニク溶かしバターを混ぜ、フランスパンに塗る。トースターでパンがカリッとするまで焼いて、パセリをふりかけて完成。



### 〈ガーリックシュリンプ〉

エビに片栗粉をよくつける。付いたら水で流してぬめりを落とす。



ハサミでエビの背中を切り背ワタを取り、尻尾を斜めに切る。

玉ねぎ、ニンニクは、みじん切りに切る。



ジップロックにエビ、玉ねぎ、ニンニク、レモン汁、塩胡椒、ひまわりオイルを入れ揉み込み、冷蔵庫で30分寝かせる。

油は引かずにそのまま焼いてエビに火が通れば完成。







ひまわりマフィンの作り方

## 材料

(1) 薄力粉 80g

(1) アーモンドパウダー 20 g

(1) ベーキングパウダー 4g

(2) 砂糖 60g

(2) ひまわりオイル 60g

(2) 卵 1個

(2) 牛乳 大さじ3

(2) バニラエッセンス 大きく7振り

(2) ひまわりの種(食用) 1つまみ



## 作り方



## 準備

オーブンを180度に予熱します。

(1)

ボウルに「薄力粉、アーモンドパウダー、ベーキングパウダー」を入れて泡立て器でよく混ぜる。

(2)

別のボウルに「砂糖、ひまわりオイル、卵、牛乳、バニラエッセンス」を入れて泡立て器でよく混ぜて、(1)を加える。

ゴムベラでさっくり混ぜて、マフィンカップに入れて、その上にひまわりの種をかける。オーブンで約20分焼く。

焼けたら、完成！

完成↑



# 色とりどりのマリネ





## 材料

- 砂糖
- 蒸しエビ
- サーモン
- ブロccoli
- パプリカ(黄色)
- ミニトマト
- バジルチーズ

## 調味料

- ひまわりオイル
- 塩
- おろしニンニク
- 酢
- 胡椒
- バジル





## 作り方

1. 材料を切る

2. 玉ねぎをみじん切りにして電子レンジに1分30秒かける

3. ブロccoliを茹でる

4. ドレッシング作り

茹でた玉ねぎと次の材料を混ぜる

ひまわりオイル 大2

酢 大2

塩 少1

砂糖 大1

胡椒 少々

乾燥バジル 少々

すりおろしニンニク 少々



6.切った野菜とドレッシングを一緒に混ぜたら完成



# トマトニンニクパスタ

## 材料 (6人前)

トマト缶 3缶

玉ねぎ 2個

ニンニク

お好きな量

パスタ 450g

ナチュラルチーズ 150g

ひまわりオイル 適量

塩胡椒 適量

コンソメ粉 適量





# 作り方

- 1.玉ねぎ、ニンニク（3枚）を細かく切ってひまわりオイルが引いた鍋で炒める。透明になったら火を止める。
- 2.トマト缶を鍋に入れて、火をつけて、30分ほど煮込みます。
- 3.ソースを煮込んでから火を止めて冷まします。
- 4.パスタを茹でます。  
パスタを茹でながら別の鍋でひまわりオイルを引いてトマトソースを入れます。
- 5.茹でたパスタを入れて、チーズを加えて乳化させます。

# バナナトースト



## 材料

- ・食パン
- ・ひまわり油
- ・バナナ1本

## 作り方

- ・バナナは斜め切りにしりパンに乗せる
- ・①にひまわり油にかける
- ・5分🕒焼く
- ・完成🎉👏

## アレンジ

- ・トッピング  
(全て例)
- ・ホイップ
- ・いちごジャム
- ・チョコ
- ・きなこ
- ・マヨネーズ
- ・あんこ
- ・シナモン
- ・ココアパウダー

ひまわりオイル🌻パウンドケーキ  
(いちご🍓・チョコ🍫)



作り方→




ひまわりオイル絞り出しクッキー





# パウンドケーキの作り方 ✨

～材料(パウンド型7×15×6)～

- たまご1個
- 砂糖35g  A
- ひまわりオイル20g  B
- ベーキングパウダー小さじ1
- 薄力粉85g  C

## ～作り方～

- Aをませる
- AにBを入れてませる
- A・BにCを入れてませる
- いちご🍓 ver. …いちごジャムを入れる
- チョコ🍫 ver. …チョコレートとチョコレートシロップを入れる
- 180℃のオーブンで35分焼く  
出来上がり！





# 絞り出しクッキーの作り方 ✨

## ～材料～

- たまご1個
- 砂糖70g
- ひまわりオイル35g
- バニラエッセンス
- 片栗粉35g
- 薄力粉120g

A

B

## ～作り方～

- Aをませる
- AにBを入れてヘラでさっくりとませる
- 絞り袋に入れて好きな好きな形に絞り出す
- アーモンドをのせる（出来ればひまわりの種が良い！）
- 178℃のオーブンで20分焼く  
出来上がり！



ひまわりオイルを使った

## 絶品アヒージョ



つくし工房が作っているひまわりオイルを使ったレシピを紹介します。それは、簡単に作れる絶品料理、アヒージョです。ぜひこのレシピを参考に、作ってみてください

つくし工房

ひまわりオイル





## 材料

- ・ひまわりオイル...適量
- ・ニンニク ...一個
- ・エビ (ボイル) ... 1パック
- ・ベビーホタテ ... 1パック
- ・エリンギ ... 1本
- ・パセリ ...適量 (画像ではネギを使用)

## 作り方

- 1、ニンニク、エリンギを切る。
- 2、フライパンに、ひまわりオイルをしく
- 3、エリンギ、ホタテ、エビを入れ、炒める
- 4、最後にパセリをふったら完成！



## 揚げパン(きな粉)

### 材料

- 塩 目分量
- コッペパン 食べたいだけ
- きな粉 目分量
- 油(ひまわりとなんでもいい) ひまわりオイル二分の一
- 砂糖 目分量

### 必要な道具

- 袋(紙袋、ビニール袋)
- フライパンとさえばし
- 皿
-

## 作り方

### きな粉を作る

砂糖と塩ときな粉を入れる      そのあと紙袋に入れる  
自分の好きな味にしてね

### 揚げパンを作る

- 1、フライパンの3分の1油を入れる(油とひまわりオイルを入れる)
- 2、コッペパンを入れ、裏返しにしてきつね色になるまで焼く
- 3、焼けたらきな粉を入れた紙袋に入れる      そのあと紙袋ごと振る
- 4、皿に入れて**完成**





# ～ひまわりオイル和風パスタ～ 【作り方】

## 材料(1人分)

スパゲッティ	80g
しらす	20g
青じそ	2、3枚
ひまわりオイル	大さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	ひとつまみ
塩	少々

## イメージ



70 語

## 作り方

- ①スパゲッティを茹でる。
- ②青じそを細切りにする。
- ③大きめのボウルにひまわりオイル、醤油、砂糖、塩を入れよく混ぜます。
- ④ ③へ水気を切ったスパゲッティ、青じそしらすを加え、混ぜます。
- ⑤器に盛り付け、青じそを飾る

☆ポイント☆

茹でたうどん、そば、そうめんに絡めても美味しい♪

# ～野沢菜のコンソメスープ～ 【作り方】

## 材料(1人分)

野沢菜の漬物	20g
豆腐	1丁
水	150cc
コンソメキューブ	1個
ひまわりオイル	大さじ1

## 『イメージ』



最小



# 作り方



①野沢菜の漬物を1cm幅くらいに切る。



②鍋に水、①の漬物を入れて火にかけて、沸騰したらコンソメキューブを入れて弱火にする。



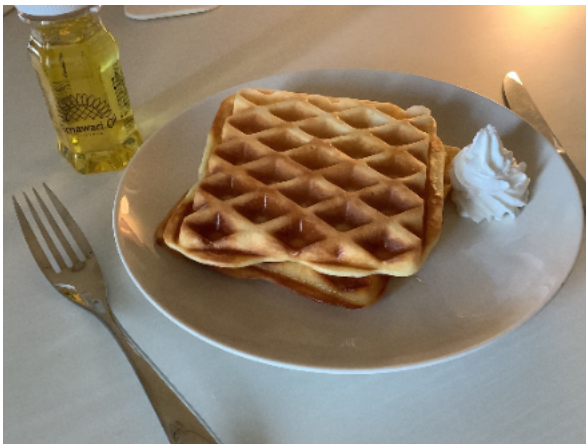
③ ②に1cm角に切った豆腐を入れて、1分ほど加熱して、仕上げにひまわりオイルを回し入れる。

薄力粉	200g
ベーキングパウダー	10g
砂糖	30g
牛乳	150g
ヨーグルト	50g
卵	2個
バター	30g
ハチミツ	10
バニラエッセンス (あれば)	少々



- ①薄力粉を200g入れる
- ②ベーキングパウダー10gを入れる
- ③砂糖を30g入れる
- ④牛乳⇨ヨーグルトで混ぜる
- ⑤卵を入れて混ぜる
- ⑥バター⇨ハチミツで混ぜる
- ⑦あればバニラエッセンスを入れる
- ⑧油を入れ焼く 3分

完成!!





①~④





⑤





⑥~⑦







8



