



# ひまわりロール

混ぜて焼いて巻くだけでOK！  
 簡単でおいしいレシピができました。  
 お砂糖は三温糖やグラニュー糖、黒糖などで  
 アレンジもできます♪

材料	分量	
卵	4	個
薄力粉	70	グラム
てんさい糖	70	グラム
ひまわり油	30	グラム
牛乳	30	グラム
生クリーム	150	グラム
てんさい糖	20	グラム
フルーツ		お好み
バニラエッセンス		少々



## 🌻作り方🌻

- 1.卵を①黄身②白身のボウルにわける。
- 2.白身に砂糖半分を入れ、ハンドミキサーでメレンゲを作る。
- 3.黄身に残りの砂糖とひまわり油を、泡立て器で混ぜる。
- 4.ふるった薄力粉を3に半分入れてさらに混ぜ、混ぜたらもう半分を入れ混ぜる。
- 5.次に2のメレンゲを4に入れ、ヘラでざっくりふんわり混ぜる。
- 6.オーブンの天板にクッキングシートをひく。5を流し入れ、ヘラで平たく整える。
- 7.180°のオーブンで10分焼く。
- 8.天板から生地を外してさます。
- 9.生クリームと砂糖をハンドミキサーで混ぜる。
- 10.ラップの上に生地をのせる。  
生地の上に生クリームとフルーツをのせてまく。
- 11.ラップでキャンディー状に包み、形が落ち着くまで冷蔵庫で寝かせたら、**完成!**

### 2のポイント

**ツノが立つまでしっかり混ぜる!**



### 5のポイント

**空気を入れ込むように混ぜる!**



### 8のポイント

**生地がしぼまないようにするため、焼けたらすぐ30センチ位上からドン!と落とそう!!**



### 10のポイント

**巻く時は、巻き終わりの部分を5cmあける**



# お好みアヒージョ



何を入れても美味しく食べられる万能料理。アヒージョはアウトドアな感じなので外で調理しました。

# 材料

- ・ ひまわりオイル
- ・ タコ…食べやすいサイズ
- ズ
- ・ ブロッコリー… 3～4個
- ・ しいたけ…2個
- ・ シーフード…お好み
- ・ 唐辛子…適量
- ・ 塩胡椒…少々
- ・ ミニトマト…3～4個
- ・ ナイフ
- ・ まな板
- ・ ザル
- ・ ガスバーナー
- ・ フライパン





畑のミニトマトを取り、洗った。



たこをお好みサイズに切る。



椎茸を半分に切る。



全ての食材をフライパンに入れ、油を全て入れる。



塩胡椒、唐辛子を入れる。





煮る



完成



切って入れて煮ただけなのに美味しそうな見た目になりました。

## 食べた感想

アヒージョを  
作るときのオ  
リーブオイル  
と比較して



ひまわりオイルは、クセがなくすっ  
きりしていて食べやすかったです。  
アヒージョだから素材の味を楽しめ  
ました。アヒージョは何にでもあう  
とおもいます。

## 番外品

アヒージョは何を入れても美味しくなるか  
ら餃子を入れてみました。美味しそうな見  
た目になりました。美味しかったけど皮が  
下にくっついてしまいました。





6年親子活動

🌻 ひまわりオイルの  
ひまわりカップケーキ 🌻





## 🌻なぜひまわりオイルの cupcakes を作ろうと思ったか🌻

### ★見た目

ひと目見てすぐわかるひまわり感があるといいなと思ったから！

### ★ひまわりづくし

まず cupcakes に『ひまわりオイル』を使って、その上にひまわりを乗せる。ひまわりづくしでひまわりオイルのレシピにふさわしいと思ったから！

### ★オリジナルのひまわり cupcakes ができる

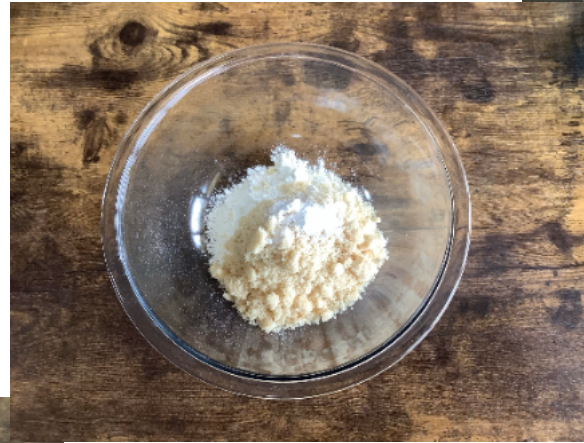
クリームで作るひまわりは、絞り方を工夫すればどんな形にでもなるから、オリジナルのひまわり cupcakes が完成!!



# ★カップケーキ部分の作り方★

## ①以下の材料を用意する

牛乳：50g  
砂糖：100g  
薄力粉：100g  
卵：2個  
ベーキングパウダー：2g  
ひまわりオイル：95mL



②

①で量った薄力粉、  
ベーキングパウダー、砂糖  
をボウルにいれよく混ぜる





③

②がよく混ぜたら、卵、牛乳、ひまわりオイルを加え、よく混ぜる



この時、  
あまり混ぜ過ぎない  
のがポイント！



④よく混ぜたら、  
カップを用意して  
8分目～9分目くらい  
まで生地を入れる



⑤ 180℃のオーブンで、13分ほど焼く  
(様子を見て調節してください)

焼けました！



NEXT → 次はクリーム作りです！





## ★クリーム作り方★



### ①材料を量る

砂糖：20g

生クリーム：200ml

食紅【黄】：適量

②砂糖と生クリームをボウルに入れ、ハンドミキサーで混ぜる

生クリームがある程度固まったら、食紅を好みの色になるまで入れる



③しぼり袋にクリームを入れ、  
クッキーを置く場所に少量しぼって、クッキーを置く



④ひまわりの形  
になるように、  
絞っていきます





完成!!



# 材料

- バナナ大きめ1本
- 卵1個
- 砂糖大さじ3
- ひまわりオイル20グラムぐらい
- 小麦粉100グラム
- きな粉20グラム
- ベーキングパウダー小さじ1
- くるみ30グラム





作る準備をします！

☆オーブンを170度に予熱します

コツはここでしっかりとまぜることが大切です！

## 作り方

1.ボールにバナナ(大きめ1本)と砂糖(大さじ3)と卵(1つ)をハンドミキサーで1分ぐらい混ぜます。



2. 1に小麦粉(100グラム)ときな粉(20グラム)  
と ひまわりオイル(20グラムぐらい)を

振るい入れ

「ヘラ」を使って  
さっくり混ぜましょう！

さっくりと混ぜ、包丁でざく切りにしたくるみ  
を入れて混ぜます！





4.型に流し込み、飾りのバナナを乗せて、

オーブンで40分やきます！



完成です！





ひまわりオイルを使った新レシピ  
「sunflower oil pizza」  
「ひまわりオイルピザ」





## 材料

- ひまわりオイル
- 市販のピザ生地
- ウィンナー
- コーン
- ピーマン
- チキンの照り焼き
- ピザソース
- チーズ
- 胡椒





1



市販のピザ生地にひまわりオイルを塗ります。



2



その上に、ピザソースを塗ります。



3

その次に、用意した食材をひまわりを描くように置いていきます。

ここでポイント！  
焼く前に胡椒を少々  
振ります。



4

家庭にあるトースターで焼きます。



5



最後に、ひまわりオイルをかけて完成！



ひまわりオイルで



おにぎり&うどん

## 🌸材料🌸

### 〈オイルおにぎり〉

- ごはん…240g
- ごま…小さじ2
- じゃこ…40g
- 青のり…適宜
- ひまわりオイル
- 焼き海苔
- 塩…適宜

2つ分  
🍳🍳

### 〈油うどん〉

- うどん玉
- ニンニクチューブ…1センチ!
- しょうゆ…小さじ2
- オイスターソース…小さじ1
- みりん…小さじ1/2
- お酢…小さじ1/2
- ごま油
- いらごま…お好み
- 卵🍳 おせんぼ🍳
- 刻んだ小ネギ🌱

たまご  
うどん  
の  
簡単  
レシピ

ごま油の代わりに  
ひまわりオイル大さじ1  
すりごま小さじ1  
を使う

### 🍱おにぎり材料🍱



## 🌻作り方🌻

### 〈オイルおにぎり〉

- ① ご飯に、じゃこ、青のり、ひまわりオイル、塩を入れて混ぜ合わせます。
- ② 混ぜたら、ラップに包んで、三角にします。
- ③ 三角にしたら、海苔に包んだら完成!

### 〈油うどん〉

- ① うどんを茹でる
- ② 🌻の調味料を全部混ぜる
- ③ 茹でたうどんを混ぜた調味料に入れる
- ④ お皿にうどんをよそって小ネギをかけて、卵をのせたら完成!

以外と  
簡単!





# ボンゴレ

① 熱したフライパンにバターをのせる。



② そこに玉ねぎ、殻がついてないアサリ、殻がついているアサリを入れる。



③ その後に白ワインをたします。



④ そして塩、胡椒、コンソメをかけます。



⑤ ④と同時進行でパスタを茹でます。



⑥ その次に④の所にパスタを入れる。



⑦ 最後にパスタを皿にのっけて完成です。







# ひまわりオイルのキャロットケーキ



## 材 料 (直径6cm位の紙カップ型5個分)



- ・ひまわりオイル 大さじ4
- ・卵 1個
- ・にんじん 1本 (すりおろして100g位)
- 薄力粉 80g
- アーモンドパウダー 20g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- きび砂糖 50g

(レーズンや、くるみ、アーモンドなどのナッツを入れてもおいしいよー)



〈フロスティング〉

- ・クリームチーズ 50g
- ・粉砂糖 30g
- ・バター 30g





# 作り方



①卵は常温に戻し、にんじんはすりおろす。

②卵を溶いて、ひまわりオイル、にんじんと混ぜる。

③オーブンを190℃に温める。

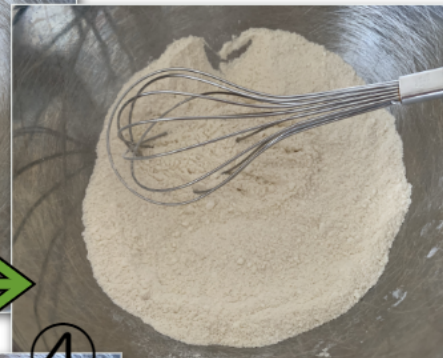
④粉と砂糖（↑の○のもの）を全部ボウルに入れて泡立て器でぐるぐる混ぜる。  
そこに②を入れてまたぐるぐる混ぜる。

⑤型の8分目くらいまで入れて、190℃のオーブンで18分から20分焼く。

⑥フロスティングは常温にしたクリームチーズと砂糖を混ぜ、そこに常温にしたバターを混ぜて作り、ケーキが冷めたら上に塗る。

★ケーキに刻んだレーズンやナッツを入れてもおいしいです！その場合は具材に分量外の薄力粉をまぶし、④の後に入れて混ぜます★

②



⑤





# 米粉クッキー

～材料～

粉

- ・ 米粉…280g
- ・ アーモンドパウダー…35g
- ・ ベーキングパウダー…小さじ1

液

- ・ 豆乳…120g
- ・ メープルシロップ…85g
- ・ 油…25g

## ～作り方～

- 1.粉と液をそれぞれ別のボウルに入れよく混ぜ合わせる
- 2.液のボウルに粉を振るい入れる
- 3.ヘラで素早く混ぜ、板の上で28cm×22cm、8mmの厚さに伸ばし板ごと冷凍庫で固める
- 4.オーブンを140℃に温める
- 5.3.の生地を取り出し好きな形にカットする
- 6.オーブンシートを敷いた天板に並べ140℃のオーブンで20分焼く
- 7.天板を取り出し、前後を入れかえてさらに20分焼く





# 完成！



僕はシンプルに、アスパラガスいためにしました。理由は、ひまわりオイルの味を、できるだけわかりやすくしたいからです。

作り方はとても単純で、アスパラにオイルをかけ、炒めて塩を少し入れるだけです。



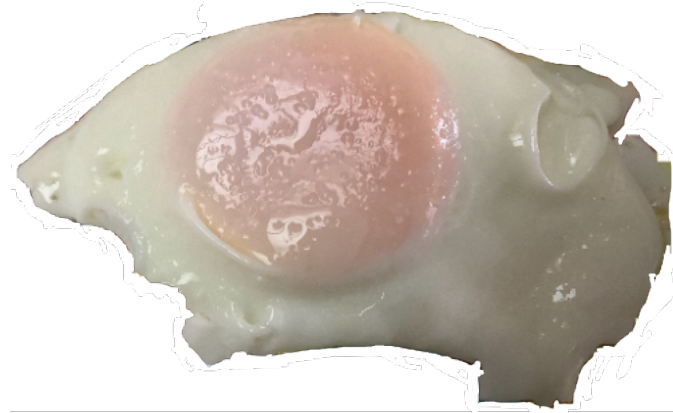
それに反して、味は、めちゃめちゃ美味かったです。オイルの味を直に味わうことができました。実は、アスパラガスのこと、僕は好きじゃなかったんだけど、これは美味しく食べられました。



# ひまわりオイルを使った目玉焼きの作り方

## 材料

- 卵1個
- ひまわりオイル(小さじ1)
- 塩少々(好みの調味料)



## 作り方

まず、フライパンにひまわりオイルをまんべんなく入れる。次に卵を器に割って、それをフライパンに入れる。そしたら、中火にして3分焼く。焼けたら、塩(好みの調味料)をかけて皿に移して完成。