ひまわり油と米粉のシフォンケーキ

材料（エンゼル型1台分）

卵	３個
グラニュー糖	６０ｇ
ひまわり油	４０ｇ
米粉（北瑞穂）	７０ｇ
牛乳	５０ｃｃ
ひまわりの種	２５ｇ

作り方

①卵を卵黄と卵白に分け、卵白をしっかりと泡立てる
（グラニュー糖を1/3量加える）

②卵黄に残りのグラニュー糖を加え、しっかりとすり混ぜる
そこにひまわり油を細く注ぎ入れ、もったりとしてくるまでよく混ぜる

③②に牛乳を加えて混ぜ、さらに米粉を加えて混ぜる
ひまわりの種に米粉（分量外）をまぶしておく

④③に少しずつ卵白を混ぜ合わせる
気泡をつぶさないように混ぜ、最後にひまわりの種も加える

⑤エンゼル型に生地を流し入れ、１７０℃に予熱しておいたオーブンで２０～３０分焼く

＊完全に冷めてから型からケーキを取り出す

ひまわり油のパウンドケーキ

材料（パウンド型L1台分）

おから	１００ｇ
ひまわり油	６０ｇ
卵	２個
三温糖	６０ｇ
ベーキングパウダー	５ｇ
ひまわりの種	適量

作り方

①ひまわり油と三温糖をよく混ぜる

②オーブンを１８０℃に予熱する

③①に卵を全体に少し泡立てたものを混ぜる

④③におからとベーキングパウダーを入れ、よく混ぜる

⑤パウンドケーキ型に（牛乳パックにクッキングシートを敷いたものでもできます）④の生地を入れ、上にひまわりの種をちらす

⑥１８０℃で３５～４０分焼く

SOBA　SALADA

そばサラダ

材　料

A
- 野菜ソース（白ワインビネガーを入れずに作ってください）
- 醤油　大さじ１と1/2

そば　　レタス
米のドン（好みで）

作　り　方

①Aの材料を混ぜておく

②そばをやや硬めに茹でておく

③冷まして水をきったそばと①を混ぜておく

④器の下にレタスを少々敷き、③を盛り付ける

＊米のドンを加えたいときは、盛り付け直前に①のドレッシング（分量から少し取り分けておく）にさっと米のドンを和えてから、③と軽く混ぜ、盛り付ける

RICE　SALADA

ライスサラダ

材　料

野菜 ソース		キュウリ	1/2本
醤油	大さじ２	豆類	
ひまわりの種	大さじ1/2	ミニトマト	
ご飯	茶碗１杯	黒オリーブ	
ハム	４０ｇ	レタス	

作　り　方

①野菜ソース、醤油、ひまわりの種（粗く刻むと香りが出る）を混ぜておく

②ハムとキュウリは５mm角位に刻む

③ご飯は水で洗い、ザルにあげておく（ご飯はすし飯より硬め）

④ミニトマトはヘタを取り1/4に切り、黒オリ–ブは1/2~1/3に刻む

⑤　①②③を混ぜる

⑥器にレタスを敷き、⑤を盛りつけ④と豆類を飾る

基本のドレッシングと野菜ソースの作り方

〈1〉基本のドレッシング

ひまわり油	大さじ３
レモン汁	小さじ２
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

魚介類のカルパッチョやライスサラダ、そばサラダにはドレッシングに醤油大さじ１と1/2加えると和風になります！

野菜ソース

白ワインビネガー	大さじ2
紫玉ねぎ	1/6個
パプリカ（赤）	1/4個
パプリカ（黄）	1/4個
セロリ	５ｃｍ

①〈1〉の基本ドレッシングに白ワインビネガーを加えて混ぜる
②各々５mm角位に切り、サッと熱湯にくぐす
③すぐに水で冷まして水気をきり、①のドレッシングに混ぜる

タコのカルパッチョ風

①野菜ソースを作る
②タコを薄切りにして水気をきっておく
③器にレタスを敷き、タコをのせ、①をまんべんなくかける

りんごとキュウリのサラダ

材料

キュウリ	１本
りんご	小１個
ミニトマト	８個

作り方
①キュウリは板ずりし、５mm暑さの輪切りにする
②りんごは皮をむき、５mm暑さのいちょう切りにして塩水にさらす
③ミニトマトはヘタをとり、半分に切る
④基本のドレッシングに①～③を和える