

ひまわり油を使った レシピ集

【燦燦ひまわり油バージョン】

北海道北竜町産の油糧用ひまわりを圧搾製法により搾油したひまわり油を使用したメニューをご紹介します。

ひまわり油と 米粉の シフォンケーキ

使用するひまわり油
【燦燦ひまわり油】

【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。
- ③ ②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。
- ④ ③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 型に生地を流し入れ、170℃に予熱したオーブンで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

使用するひまわり油
【燦燦ひまわり油】



【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】

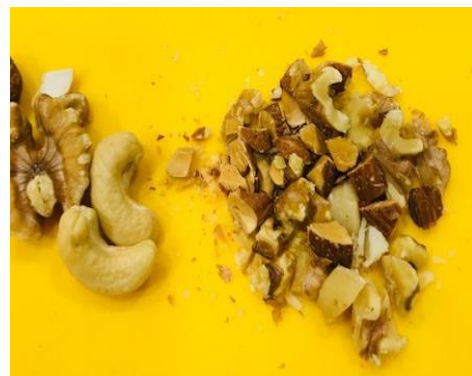
- ① ひまわり油と三温糖をよく混ぜる。
- ② オーブンを180℃に予熱する。
- ③ ①に卵を全体に少し泡立てたものを混ぜる。
- ④ ③におからとベーキングパウダーを入れ、よく混ぜる。
- ⑤ パウンドケーキ型（牛乳パックにクッキングシートを敷いたものでもできます）に④の生地を入れ、上にひまわりの種をちらす。
- ⑥ 180℃で35～40分焼く。

ひまわりチョコ

使用するひまわり油
【燦燦ひまわり油】

【材料】 (3~4人分)

ひまわり油	小さじ1
きな粉 (ココア)	大さじ2
練乳	大さじ2
てんさい糖	大さじ1
ミックスナッツ	20g



【作り方】

- ① ミックスナッツは粗みじん切りにする。
- ② きな粉 (ココア)、練乳、てんさい糖をよくまぜる。
- ③ ②にひまわり油を加えてよくまぜる。
- ④ ミックスナッツを全体にまぜ、型に入れて冷蔵庫で冷やす。

ヒマワリオコゲ

使用するひまわり油
【燦燦ひまわり油】

【材料】（4人分）

炊いたごはん 150g

すり身（エビまたはカニ）

50～60g

ひまわり油 大さじ1

ブラックペッパー 少々

塩 少々



【作り方】

- ① ごはんをうすく伸ばし、半分すり身をぬり、残りのごはんではさむ。
- ② レンジ600W2分加熱、裏返してさらに2分加熱する。
- ③ 一口大に切り、フライパンにひまわり油を入れて焼く。
- ④ ブラックペッパー、塩で味をつける。

豆腐の 和風フムス

使用するひまわり油
【燦燦ひまわり油】

【材料】（2～3人分）

もめん豆腐	120g
黒千石大豆	適量
ひまわり油	大さじ1
すりゴマ	大さじ1
ニンニク	少々
めんつゆ	少々



【作り方】

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包んでレンジ600Wで2分加熱する。
- ② 黒千石大豆は水戻しして、固めにゆでる。
- ③ くずした豆腐に材料を全て加えてよく混ぜる。

野菜ソースの 作り方

使用するひまわり油
【燦燦ひまわり油】



そばサラダやライスサラダで
使用します

【材料】

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

【作り方】

- 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角くらいに切り、サッと熱湯に通す。
 - 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。
- ※ 豚シャブサラダやタコのカルパッチョに良く合います。

【<1>基本のドレッシングの作り方】

【材料】

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



材料を混ぜ
合わせる

そばサラダ

使用するひまわり油
【燦燦ひまわり油】

【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】

- ① A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。

ライスサラダ

使用するひまわり油
【燦燦ひまわり油】

【材料】

野菜ソース（前ページ参照）

醤油 大さじ2

ひまわりの種 大さじ1/2

ご飯 茶碗1杯

キュウリ 1/2本

ハム 40g

ミニトマト、黒オリーブ

豆類、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角くらいに刻む。
- 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、黒オリーブは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。