

■レシピ

【ちからをつけよう！セサミンサーモン】

○材料(2人分)

食材	分量
ニラ	16～20g
ポン酢	大さじ 2
サーモン(カット済み)	60g
日清ヘルシーごま香油セサミンプラス	小さじ 2



○作り方

1. ニラを小口切りにして、ポン酢と合わせる。
2. 1 にサーモンを加え、和える。
3. 2 に日清ヘルシーごま香油セサミンプラスを入れ、完成。

【元気がでるよ！夏やさいソテー】

○材料(2人分)

食材	分量
牛肉切り落とし	120g
たまねぎ	50g
まいたけ	40g
ピーマン	20g
赤パプリカ・黄パプリカ	35g(合わせて)
オイスターソース	大さじ 2
片栗粉	大さじ 1
日清ヘルシーごま香油セサミンプラス	小さじ 1
日清やみつきオイル ガーリックバター風味	大さじ 1



○作り方

1. 材料の下処理をする。
牛肉: 食べやすい大きさに切る / たまねぎ: 薄切り / まいたけ: 細かくさく
ピーマン: 輪切り / パプリカ: 1～2cm の干切り
2. 1 の牛肉にオイスターソースをよく絡め、片栗粉をまぶす。
3. 冷たいフライパンに 2 をおき、中火で加熱する。2/3 くらい色が変わったら取り出す。
4. 3 のフライパンに野菜を入れ、2 分強火で加熱したところで、日清ヘルシーごま香油セサミンプラスを入れ、混ぜながら 1 分中火で加熱する。
5. 4 に 3 を入れ、野菜にお肉の味を移す気持ちで 30 秒混ぜる。
6. 最後に日清やみつきオイル ガーリックバター風味をまわしかけ、完成。

【だれのおこな？おえかきむしケーキ】

○材料(直径 8 cm程度が 7 個分)

食材	分量
有塩バター	20g
卵	1 個
牛乳	85ml
砂糖	30g
ホットケーキミックス	150g
日清やみつきオイル ガーリックバター風味	大さじ 1
チョコペン(チョコ色、ピンク色)	2~3 本



○作り方

1. 有塩バターを電子レンジで 30 秒加熱して溶かす。(500w あるいは 600w)
2. ボウルに卵を割ってゴムベラで溶き、1 と牛乳、砂糖、ホットケーキミックス、日清やみつきオイル ガーリックバター風味を入れ、混ぜる。
3. 7 個のカップに 2 を約 50g ずつ入れ、電子レンジ(500w の場合 5 分)で加熱する。
(つまようじで刺した時についてくるようであれば、さらに 20 秒程加熱)
4. 取り出し、冷蔵庫で 10 分程冷やす。
5. お湯を沸かして湯のみに注ぎ、チョコペンを入れる。やわらかくなったら、先をはさみで切っておえかきする。