



小山産なたね油アイディアレシピコンテスト 最優秀賞 毛塚 菜月さん（高校生） 「なたね油ドレッシングのサッパリジャガイモサラダ」



材料（4人分）

	じゃがいも	中5個
	キャベツ	100g
	玉ねぎ	1/4個
	ウィンナー	1袋
ドレッシング	なたね油	大さじ5
	酢	大さじ3
	塩	小さじ1
	こしょう	少々
	乾燥パセリ	適量
	ミニトマト	適量
	サニーレタス	適量
	塩	適量



プロジェクトキャラクター
なっちゃん

作り方

◆◇ドレッシング◆◇

- ①酢、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ②なたね油を入れてよく混ぜる。

◆◇サラダ◆◇

- ①じゃがいもを7mm～1cmのいちよう切りに切る。
- ②切ったじゃがいもをくずれないくらいにゆでる。
- ③キャベツ、ウィンナーをかるくゆでる。（太いウィンナーの場合は適当に切る。）
- ④玉ねぎは薄くスライスし、塩をふってしんなりしたら水に浸す。
- ⑤じゃがいも、ウィンナー、かたくしぼったキャベツ、玉ねぎをボウルに移す。
- ⑥材料の入ったボウルにドレッシングを入れてよく混ぜる。
- ⑦盛り付けにサニーレタスをひき、ミニトマト、パセリをトッピングして完成。

調理時間 約30分

材料費 約650円





小山産なたね油アイディアレシピコンテスト
 優秀賞 深澤 彩華さん（高校生）
 「なすとひき肉の炒め物」



✿材料（4人分）✿

- なす……………4本
- ひき肉……………200g
- なたね油……………大さじ2
- みそ……………大さじ4
- 酒……………大さじ8
- 砂糖……………大さじ4

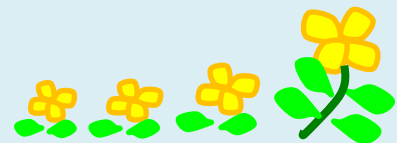


プロジェクトキャラクター
なっちゃん

✿作り方✿

- ①なすを適当な大きさに切る。
- ②みそ、酒、砂糖を合わせておく。
- ③なすとひき肉を炒める。
- ④火が通ったら②で合わせた調味料を入れて、からめたら完成。

調理時間 約20分
 材料費 約610円





小山産なたね油アイディアレシピコンテスト



優良賞 小林 加代子さん（主婦）
「じゃがいものチーズ焼き」



✿材料（4人分）✿

じゃがいも（キタアカリ）……200g
 とろけるチーズ（細切り）……40g
 米粉（ル・マロニエ）……大さじ4
 なたね油……大さじ2
 パセリ……適量
 塩……適量
 ミニトマト……5個
 ブロッコリー……適量



プロジェクトキャラクター
なっちゃん

✿作り方✿

調理時間 約15分

材料費 約300円

- ①じゃがいもは皮をむき、スライサーか包丁で太めのせん切りにする。
- ②①を水につけ、3分ほどさらす。
- ③②に米粉、チーズを入れてよく混ぜて、8等分に分けておく。
- ④フライパンになたね油を入れて中火で熱する。
- ⑤③を入れてへらで少し押し付けて3分くらい焼き、きれいな焼き色を付ける。
- ⑥裏返してさらに3分くらい色よくカリッと焼く。
- ⑦焼きあがったら器に盛り、いれどりにパセリをふる。
- ⑧塩を少々ふって味をつける。
- ⑨半分に切ったミニトマト、色よくゆでたブロッコリーを盛り付けて完成。





小山産なたね油アイディアレシピコンテスト

特別賞 高松 瞳さん（高校生）

「なたね油でさつまいもチョコチップマフィン」



✿材料（4人分）✿

さつまいも	100 g
たまご	1個
グラニュー糖	80 g
なたね油	大さじ4
ヨーグルト（加糖）	大さじ4
薄力粉	90 g
ベーキングパウダー	小さじ1
チョコチップ	35 g



プロジェクトキャラクター
なっちゃん

✿作り方✿

調理時間 約50分
材料費 約400円

- ①さつまいもをサイコロ状に切り、水にさらしておく。1：9で皮付きとペースト用に分ける。
- ②①をお湯でゆでる。
- ③オーブンを170℃に予熱しておく。
- ④ボウルにたまご、グラニュー糖を入れ、よく混ぜる。
- ⑤さらになたね油、ヨーグルトを加えてよく混ぜ、ゆでたさつまいものペースト用をフォークなどでよくつぶして加える。
- ⑥さつまいもペーストがよく混ざったら、薄力粉とベーキングパウダーを加え、ヘラで混ぜる。
- ⑦よく混ざったら、チョコチップを加える。
- ⑧カップケーキ型4個に生地を入れ、表面に3つほど皮付きのさつまいもをのせ、170℃のオーブンで30分焼く。
- ⑨串をさして生地がついてこなければ完成。

