

サバ缶トマト鍋

オリーブオイル

フレッシュで豊潤な味わい

「BOSCOエキストラバージンオリーブオイル」

話題のサバ缶をお鍋に。

サバ、トマト、オリーブオイルは
相性抜群でクセになるおいしさ!

使ったのはこれ!



材料 2~3人分

- ・サバ缶 … 1缶
- ・ニンジン … 1本
- ・玉ネギ … 1個
- ・ジャガイモ … 2個
- ・バジルの葉 … 3本分

A

- ・トマトソース(市販) … 1缶(300g)
- ・白ワイン … 大きじ2
- ・湯 … 2カップ
- ・鶏がらスープの素 … 小さじ1
- ・塩 … 小さじ1~1と1/2
- ・こしょう … 少々
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・ニンニク(薄切り) … 1片分
- ・赤唐辛子(種をぬく) … 1本

- ・BOSCOエキストラバージンオリーブオイル … 大きじ2~3

しょうが鍋

—みそ風味—

ごま油

ごまの濃い香りとうま味

「日清かけて香る純正ごま油」

ごま油をかけてコクと香りをぐんとアップ。
しょうがで体ポカポカに!

使ったのはこれ!



材料 3人分

- ・豚肩ロース薄切り肉 … 300g
- ・モヤシ … 1袋
- ・ニンジン … 1/2本
- ・白菜 … 3~4枚
- ・青梗菜 … 2株
- ・長ネギ … 1本
- ・ニラ … 1/2束
- ・豆腐 … 1丁
- ・だし汁 … 4カップ
- ・しょうが(すりおろし) … 大きじ2~3

A

- ・酒、みりん … 各大さじ2
- ・みそ … 大きじ3
- ・薄口しょうゆ … 大きじ1
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・赤唐辛子(種を抜く) … 1本

- ・日清かけて香る純正ごま油 … お好みの量

他にもいろいろ→

「かけるオイル」のレシピはWebでチェック!

制作協力/日清オイリオグループ



「かけるオイル」で、
お鍋がおいしい!

風が冷たくなってきたら、あつあつお鍋がみんなのお楽しみ。
「かけるオイル」のひと工夫で、いつものお鍋もいっそうおいしく。



作り方

- 1 玉ネギは8等分する。ニンジンは乱切りにして、耐熱容器に水大さじ3(分量外)と共に入れ、ラップをゆるくかけて電子レンジ(600W)で3~4分、加熱して水気を切る。ジャガイモは縦半分になり、7mmの厚さに切り、耐熱容器に水大さじ4(分量外)と共に入れ、ラップをゆるくかけて電子レンジで約4分30秒~5分、加熱して水気を切る。
- 2 鍋にAを合わせて温め、①を入れてサバを中央に置き、7~8分ほど弱火でふたをして野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 3 バジルの葉先を摘んで加え、BOSCOエキストラバージンオリーブオイルを回しかける。

デザートはさっぱりヘルシーに ヨーグルト×アマニ油



手軽にオメガ3がとれる
「アマニ油」をON



作り方

- 1 豚肩ロース肉は長さを2~3等分に切る。
- 2 モヤシは洗って水気を切る。ニンジン半月の薄切り、長ネギは斜め1cm厚さに切る。豆腐は8等分して、紙タオルの上で水を切る。
- 3 ニラと白菜、青梗菜は、それぞれ食べやすい大きさに切る。
- 4 鍋にだし汁を煮立て、Aとしょうがのすりおろし大さじ1を加える。①と②を彩りよく入れて火が通ったら、しょうがのすりおろしの残りを中央に置き、日清かけて香る純正ごま油を回しかける。

デザートは香りリッチに

チョコアイス × マカダミア ナッツオイル



ナッツの豊かな香り
でリッチな味わいを楽しんで

