

平成28年4月20日

最近気になる亜麻仁オイルや ココナッツオイルなどを使った油活レシピ

今日のメニュー

ココナッツオイルの
ヨーグルトブラウニー

アスパラとアボカドの
グラタン風

ごはん



旬野菜と
手作りドレッシング

新玉ねぎの
オイルポターージュ

ポイント

本日は、最近人気のオイルを使用したレシピをご紹介します。

コレステロール値を下げる効果があるとされる亜麻仁オイルは、熱などで酸化しやすいため、今回は加熱しないドレッシングに使用しました。体内で燃焼しやすい特徴があるココナッツオイルは、バターの代用としてお菓子作りなどにおすすめです。

美容にもいいと話題のオイルですが、高エネルギーのため、量を増やすより普通の油に変えて使用するなど、工夫して摂るようにしましょう。

感想

・オイルの種類やはたらきを知ることができて、勉強になりました。使い方もレシピを参考に工夫してみようと思います。

(30歳代女性)

・ココナッツオイルの香りが苦手でしたが、おいしく食べることができました。教えていただいた方法で家でも料理やお菓子作りに使ってみます。

(40歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)