

ひまわりの種を使ったレシピ!



サクホロ食感で 可愛くて美味しい! 〈うさぎのスノーボール〉



- ・ひまわりの種 適量
- ・黒いりごま 適量
- ・粉砂糖 適量

☆スノーボール材料☆

- ・無塩バター 50g
- ・砂糖 20g
- ・アーモンドパウダー 20g
- ・薄力粉 50g
- ・いちごパウダー 5g(色が薄い物なら増やす)

〈作り方〉

①ボウルにバター、砂糖を入れてクリーム状になるまで混ぜる。

♪ポイント♪ バターは常温に戻す。

②薄力粉、アーモンドパウダー、いちごパウダーをふるいながら加え、切るように混ぜる。

10等分して楕円形に丸める。

クッキングシートを敷いた天板に2cm程の間隔をあけて並べる。

③ひまわりの種を耳になるようにつけ、黒いりごまを目の部分につける。

④170℃に予熱したオーブンで15分程焼く。

粗熱が取れたら粉砂糖をかける。

完成!!

パリパリ、サクサクな 餃子の皮が最高!

〈ヒマワリの種入りピザ〉



- ・ピーマン 1個
- ・コーン缶 大さじ3
- ・ピザ用チーズ 40g
- ・ピザソース 大さじ2
- ・ソーセージ 2本
- ・餃子の皮 24枚
- ・ひまわりの種 適量

〈作り方〉

- ①ソーセージを斜め薄切りにする。
- ②ピーマンはへたを切り、種を取り除き、輪切りにする。
- ③フライパンに餃子の皮(12枚)を並べ、ピザソースを全体に塗る。
ピザ用チーズをちらし、ソーセージ、ピーマン、コーン、ひまわりの種をのせる。
- ④中火で熱し、ふたをして5分程チーズがとろけるまで蒸し焼きにする。
同様に計2枚焼く。

完成!!

♪ヒマワリの種は、浸水がおすすめですが、殻を取ってそのまま食べても
問題ないです。

※ただし、ひまわりの種のカロリーは高めなので、量をあらかじめ決めてから食べるのがおすすめですよ。

☆炒ってそのまま食べる☆ヨーグルトにのせる☆サラダにふりかける☆お菓子里に混ぜる。