

2. お召し上がり方の一例



たくあんとじゃこのアマニ混ぜごはん (2人分)

ごはん…………… 1合分
ローストアマニ粒…… 10g
たくあん…………… 20g
ちりめんじゃこ…………… 10g

たくあんはいちょう切りにする。
ごはん、ローストアマニ粒、ちりめんじゃこを混ぜ合わせ、茶碗に盛り付ける。



アマニ入りあじのたたき (1人分)

あじ(刺身用)…………… 1尾
大葉…………… 1枚
おろししょうが…… 小さじ1/2杯
ローストアマニ粒…………… 10g
アマニ油…………… 大さじ1杯

あじは三枚におろし、中骨を抜き、皮をむきます。

を5mmくらいになるようにたたきます。大葉を千切りにします。おろししょうが、ローストアマニ粒、アマニ油を混ぜ合わせます。お好みで醤油をかけてどうぞ。



アマニクッキー

小麦粉…………… 100g
ローストアマニ粒…… 25粒

小麦粉に対するローストアマニ粒の分量は、ほぼ上記を参考に、お手持ちのクッキーレシピに合わせて焼き上げてください。