

## 日清オイリオグループの食育推進活動 親子WEB食育企画をライブ配信で開催

～“夏休みに子どもと一緒に楽しく作れる！簡単スタミナアップメニュー”と“「あぶら」と健康の話”を紹介～  
開催日：2022年7月23日(土)

日清オイリオグループ株式会社(社長:久野 貴久)は、「日清オイリオグループビジョン 2030」で目指す姿の実現に向けて、当社グループが注力していく6つの重点領域の中に「すべての人の健康」や「おいしさ、美のある豊かな生活」を設定しています。

この取り組みの一環で開催している、手軽においしく、健康的な料理を楽しんでいただくためのWEB食育企画として、小学生親子向けに、“夏休みに子どもと一緒に楽しく作れる！簡単スタミナアップメニュー”の講習、並びに“「あぶら」と健康の話”をライブ配信で行いました。なお、当日の様子は、8月末頃、当社ホームページなどに動画掲載いたします。



料理研究家/野菜ソムリエ 中西しほり先生

[画像ダウンロード](#)

- 企画名：日清オイリオ親子WEB食育企画
- 開催日：2022年7月23日(土)
- 場所：株式会社マーケティングフォースジャパン(東京都中央区) ※当社グループ会社
- 主催：日清オイリオグループ株式会社
- 参加者：日清オイリオネット/With Oil 会員様
- 講師：中西しほり先生(以下、中西先生)  
料理研究家/野菜ソムリエ  
企業へのレシピ考案やテレビ、雑誌、料理本、イベント出演等、幅広く活躍。  
2014年10月、フランスパリにて、かわいいお弁当の公演。食生活と美容をテーマにした講演も活動中。

## ■企画概要

### 1. 「あぶら」と健康の話

当社中央研究所の社員から、油の栄養学的な基礎知識や、料理に使用したごま油に含まれるセサミン、セサモリンの健康性について、小学生の子どもにも分かりやすく紹介。

### 2. 料理講習

中西先生より、子どもと一緒に楽しく作っていただける、当社商品を使用した夏休みにぴったりの簡単スタミナアップメニューの講習を実施。ライブ配信で実際に調理しながら、参加者の進み具合に合わせておいしく仕上げるポイントなどを解説し、次の3品を仕上げました。

- ① 「日清ヘルシーごま香油セサミンプラス」とポン酢で和えるだけ！「ちからをつけよう！セサミンサーモン」
- ② 旬の野菜を使い、「日清やみつきオイル ガーリックバター風味」で仕上げる「元気がでるよ！夏やさいソテー」
- ③ 電子レンジで簡単！親子で楽しく作れて、「日清やみつきオイル ガーリックバター風味」の香りが広がる、「だれのかおかな？おえかきむしケーキ」

※当日の様子は、8月末頃、当社ホームページなどに動画で掲載予定です。

当社ホームページ：<https://www.nisshin-oillio.com/company/sustainability/sustain/project.html>

## 【当日の様子】

### ○料理講習



右) 料理講習を行う中西先生

[画像ダウンロード](#)

### ○料理に使った食用油



[画像ダウンロード](#)

左) 日清やみつきオイル ガーリックバター風味

右) 日清ヘルシーごま香油セサミンプラス

### ○完成した料理



左上) ちからをつけよう！セサミンサーモン [画像ダウンロード](#)

右上) 元気がでるよ！夏やさいソテー

中央) だれのかおかな？おえかきむしケーキ

### ○参加者の様子



最後に記念撮影 皆さん笑顔で楽しんでいただけました

[画像ダウンロード](#)

## ■レシピ

### 【ちからをつけよう！セサミンサーモン】

#### ○材料(2人分)

食材	分量
ニラ	16～20g
ポン酢	大さじ 2
サーモン(カット済み)	60g
日清ヘルシーごま香油セサミンプラス	小さじ 2



#### ○作り方

1. ニラを小口切りにして、ポン酢と合わせる。
2. 1にサーモンを加え、和える。
3. 2に日清ヘルシーごま香油セサミンプラスを入れ、完成。

### 【元気がでるよ！夏やさいソテー】

#### ○材料(2人分)

食材	分量
牛肉切り落とし	120g
たまねぎ	50g
まいたけ	40g
ピーマン	20g
赤パプリカ・黄パプリカ	35g(合わせて)
オイスターソース	大さじ 2
片栗粉	大さじ 1
日清ヘルシーごま香油セサミンプラス	小さじ 1
日清やみつきオイル ガーリックバター風味	大さじ 1



#### ○作り方

1. 材料の下処理をする。  
牛肉: 食べやすい大きさに切る / たまねぎ: 薄切り / まいたけ: 細かくさく  
ピーマン: 輪切り / パプリカ: 1～2cm の千切り
2. 1の牛肉にオイスターソースをよく絡め、片栗粉をまぶす。
3. 冷たいフライパンに2をおき、中火で加熱する。2/3くらい色が変わったら取り出す。
4. 3のフライパンに野菜を入れ、2分強火で加熱したところで、日清ヘルシーごま香油セサミンプラスを入れ、混ぜながら1分中火で加熱する。
5. 4に3を入れ、野菜にお肉の味を移す気持ちで30秒混ぜる。
6. 最後に日清やみつきオイル ガーリックバター風味をまわしかけ、完成。

## 【だれのおこな？おえかきむしケーキ】

### ○材料(直径 8 cm程度が 7 個分)

食材	分量
有塩バター	20g
卵	1 個
牛乳	85ml
砂糖	30g
ホットケーキミックス	150g
日清やみつきオイル ガーリックバター風味	大さじ 1
チョコペン(チョコ色、ピンク色)	2~3 本



### ○作り方

1. 有塩バターを電子レンジで 30 秒加熱して溶かす。(500w あるいは 600w)
2. ボウルに卵を割ってゴムベラで溶き、1 と牛乳、砂糖、ホットケーキミックス、日清やみつきオイル ガーリックバター風味を入れ、混ぜる。
3. 7 個のカップに 2 を約 50g ずつ入れ、電子レンジ(500w の場合 5 分)で加熱する。  
(つまようじで刺した時についてくるようであれば、さらに 20 秒程加熱)
4. 取り出し、冷蔵庫で 10 分程冷やす。
5. お湯を沸かして湯のみに注ぎ、チョコペンを入れる。やわらかくなったら、先をはさみで切っておえかきする。

リリースに関するお問合せ先:

日清オイリオグループ株式会社 コーポレートコミュニケーション部 広報課

TEL:03-3206-5109 〒104-8285 東京都中央区新川一丁目 23 番 1 号