



ココナッツオイルを使用した超簡単レシピ!



南国風野菜炒め
スターフライベジタブル

2人前
豚肉…100g
キャベツ、玉ねぎ、もやし、
ピーマンなどお好みの野菜…適量
ココナッツオイル…大さじ1
カレー粉…適量
塩コショウ…少々

1. フライパンにココナッツオイルを引いて、豚肉を炒める。
2. 豚肉に火が通ったら、キャベツ、玉ねぎなどお好みの野菜を入れ炒める。
3. 塩コショウをかけてさらに炒め、カレー粉で味を調える。



チキンココナッツカレー

3人前
鶏肉…1枚
玉ねぎ…1個
ホールトマト…1缶
ココナッツオイル…大さじ2
おろししょうが…小さじ1
おろしニンニク…小さじ1
パセリ粉末、バジル…あればOK
塩コショウ…少々
コンソメキューブ…1個
牛乳…250ml
生クリーム…あればOK
カレー粉…大さじ1~2 (お好みで)

1. ココナッツオイル (材料とは別) を引いたフライパンにカットした鶏肉を焦げ目が付く程度に焼く。(火を通しすぎないように)
2. 鍋にココナッツオイル (材料とは別) を引き、ニンニク、しょうが、玉ねぎのみじん切り (薄切りでもOK) を入れ、たまねぎが透明になるまで炒める。
3. 2に1とホールトマトとコンソメを入れ中火にし、10分程かき混ぜながらトマトの水分を飛ばす。
4. カレー粉、ココナッツオイル、牛乳、パセリとバジルを入れて一煮立ちしたら、塩コショウで味を調えて、生クリームを適量かけたら完成。



ココナッツオイルで薬物野菜の
青臭さを抑えながら
飲みやすくなります!
グリーンスムージー

薬物野菜…お好きなだけ
(ほうれん草、小松菜など)
バナナ…1本
水又は豆乳…200cc
ココナッツオイル…大さじ1
ハチミツ…お好みで
上記をミキサーで
混ぜ合わせるだけ。



砂糖はなくてもOK!
ココナッツオイルの風味が
自然な甘さでGOOD!
ココナッツパン

ココナッツオイル…適量
パンの耳…適量
砂糖…お好みの量
フライパンにココナッツ
オイルを多めにいれパン
の耳をカリッと焼くだけ。
火を止めて砂糖をばらば
らっとふれば完成。



ココナッツオイルで
南国風
フレーバーコーヒー

珈琲 (お好きな珈琲)…1杯
ココナッツオイル…好きなだけ
砂糖・ミルク…お好みで
お好きな珈琲を淹れたら、
ココナッツオイルを入れるだけ。
お好みで、砂糖やミルクをどうぞ。



ココナッツ風味が
GOOD!
手作りトリュフチョコ

小さいトリュフが約 15 個
生クリーム…200ml
ココナッツオイル…大さじ1
チョコレート (刻んだもの)…250g
ココアパウダー…適量

1. 鍋に生クリームとココナッツオイルを投入! (中火) ココナッツオイルが溶けるまで時々混ぜながら沸騰させる。
2. 沸騰したらすぐに火から下ろし、チョコレートを全部投入。完全にチョコが溶けるまで混ぜる。チョコが少し硬くなるまで混ぜ、少し冷ましたら耐熱皿に移し、冷蔵庫へ。
3. チョコレートが丸めれるぐらいの固さになったら取り出して手で丸めて、ココアパウダーを振りかけたら完成。



本格的
キャラメルポップコーン

ポップコーン豆、ココナッツオイル、ブラウンシュガー…各30g

1. 耐熱容器に、ココナッツオイルの半量と砂糖全量を入れて混ぜておく。レンジで1分 (30秒×2回) 加熱する。
2. フライパンに残りのココナッツオイルとポップコーン豆を入れ、蓋をして中火で加熱し、豆が破裂し始めたらしっかり蓋を押さえず軽く揺すって、破裂が止まるまで2~3分続ける。
3. 1をフライパン底に入れて再び火を付け (弱火) ポップコーンに絡めて、火を止める。くっつかない様にパラパラにして粗熱がとれるまで3分くらい放置して完成。



混ぜるとココナッツオイルが
べりべりに溶けて
美味しいよ!!
バナナココナッツアイス

バナナアイス…お好きなだけ
ココナッツオイル…大さじ1
チョコスプレー…お好きなだけ

バナナアイスを好きなだけお
皿にいれ、溶かしたココナツ
ツオイルとチョコスプレーを
かけるだけ。



南国風やきめし

2人前
ご飯…2杯
きのこ類、ピーマン、
青ねぎなどお好みの野菜…適量
ココナッツオイル…大さじ1
牛肉…適量 焼肉のタレ…適量
卵 (目玉焼き)…1個 レタス…お好みで
塩コショウ…少々

1. 牛肉は焼肉のタレを絡めて炒めておく。
2. ココナッツオイルで、野菜類、きのこ類、ご飯を炒める。
3. 全体に火が通ったら、1を投入してサツと炒めて、レタスを手でちぎっていたら、塩コショウで味を調える。
4. 3をお皿に盛り、目玉焼きをのせたら完成。



サーモンの南国風ソテー

2人前
サーモン…2切れ
インゲン
(又はお好みの野菜)…お好きなだけ
カレー粉…大さじ1
ココナッツオイル…大さじ2
塩コショウ…少々

1. ココナッツオイルをフライパンに引いて塩コショウしたサーモンを焼く。
2. サーモンの色が変わってきたらインゲンまたはお好みの野菜類を入れる。
3. カレー粉をかけて完成。

少し凝ったレシピ



ココナッツフロランタン

クッキー生地
薄力粉…200g
砂糖…40g
卵黄…1個分
無塩バター…100g
アーモンドキャラメルフィリング
スライスアーモンド…100g
★ココナッツオイル…50cc
★生クリーム…50cc
★ハチミツ…50cc

1. スライスアーモンドを160°Cのオーブンで10分程、素焼きする。
2. バターをボールに入れ泡立て器で空気を入れながら柔らかく練る。砂糖を2回に分けて加え、白っぽくなるまですり混ぜる。
3. ふるった小麦粉を加えて混ぜ、ラップにくるんで冷蔵庫で30分ほど休ませる。
4. 3の生地を均一な厚さに伸ばし、オーブントートをしいた天板の上に広げ180°Cのオーブンで15分焼く。(この時焼き色をつけすぎないように)
5. 鍋に★印全てを入れ、木べらでかき混ぜながら中火にかける。フツフツと煮立ってきたら、1を加えやさしく混ぜる。再び煮立ってきたら火を止め、4の生地の上に均一になるように広げる。
6. 160°Cのオーブンで30分程焼く。(焦がさないように注意) あら熱が取れたら切り分けて完成。



甘さ控えめ
キャラットケーキ

18cm型分
人参…1本
てんさい糖…50g
★全粒粉…50g
★薄力粉…150g
★ベーキングパウダー…小さじ1
★シナモンパウダー…小さじ1
ココナッツオイル…60g
豆乳…100cc
卵…2個
塩…少々
くるみ…50g

1. 人参を適当な大きさにカットし、豆乳・卵と一緒にミキサーにかける。
2. ココナッツオイルを溶かし、てんさい糖と混ぜ合わせ、1を加えてさらに混ぜる。
3. ★印すべてを泡立て器で混ぜておく。
4. 2に3を混ぜ合わせ、細かく刻んだくるみも混ぜる。
5. ケーキ型にクッキングシートをしき、4を流し入れ、180°Cのオーブンで40分焼いて完成。