



フードコーディネーター 伊藤協子監修

AcanChia[®] チアシードオイル

豊富な
オメガ3脂肪酸
(α -リノレン酸)

無味無臭で
いろいろな
料理に活躍

おすすめ レシピ

チアシードオイルの特徴

チアシードオイルには、オメガ3脂肪酸の α -リノレン酸が豊富に含まれています。料理や菓子作りに使うことで、現代食で偏りがちな脂肪酸バランスの回復に役立ちます。



栄養成分 チアシードオイル100g中の分析値

カロリー	900kcal	灰分	0.1g未満
たんぱく質	0.1g未満	ナトリウム	検出せず
食物繊維	0.1g未満	水分	0.07g
脂質	100g		
糖質	0g		(日本食品分析センター)

牛ステーキのチアシードバジルソース添え



▼ 材料 [2人分]

【A】

AcanChia[®] チアシードオイル ...1/2カップ
AcanChia[®] チアシード 小さじ1
フレッシュバジル 100g
にんにく 1片
松の実 大さじ2
粉チーズ 大さじ1
塩 小さじ1

牛肉(ステーキ用) 200g
塩 少々
胡椒 少々

▼ 作り方

- ① バジルをよく洗い、水気をよく拭き取り、茎を取っておく。
- ② Aの材料をすべてフードプロセッサーに入れて攪拌する。
- ③ 牛肉は軽く塩・胡椒をして、フライパンで焼き色がつくまで両面を焼き、食べやすい大きさに切る。
- ④ 器に盛り、肉の上に②をかける。

POINT

お好みで、マッシュポテト、ズッキーニ、ナス、パプリカなどを付け合せに。
松の実の代わりに胡桃も美味しい。ソースはたくさん作って冷凍保存してもOK。

チアサラダ スパゲッティ



▼ 材料 [2人分]

AcanChia[®] チアシードオイル 大さじ1
AcanChia[®] チアシード 小さじ1
スパゲッティ 100g
スライスハム 2枚
きゅうり 1本
にんじん 1/4本
パセリ 適量

【A】

マヨネーズ 大さじ2
ヨーグルト 大さじ2
酢 小さじ1
塩 少々
砂糖 少々
胡椒 少々

▼ 作り方

- ① Aの材料をボウルに入れて混ぜる。ハム、きゅうり、にんじんは千切り、パセリはみじん切りにする。
- ② スパゲッティを半分に折り、表示時間の通りに茹でる。水気をよく切り、チアオイルをかけて全体になじませる。
- ③ ②の熱が完全に冷めたら、1とよく混ぜ合わせ、器に盛り、チアシードをふりかける。

POINT

サラダ用スパゲッティを使う場合は半分に折る必要はありません。
スパゲッティを茹でて完全に熱を冷ましてから調味料ソースで和えます。

白身魚のセビーチェ



▼ 材料[2人分]

AcanChia® チアシードオイル 大さじ1
 AcanChia® チアシード 小さじ1
 白身魚の刺身 120g程
 アボカド 1個
 紫タマネギ 1/4個
 パクチー 5株
 レモン汁 1/2個分
 タバスコ 小さじ1/3
 塩 少々

【A】

レモン汁 1/2個分
 おろしにんにく 小さじ1/2
 塩 小さじ1/2

▼ 作り方

- 1 紫タマネギは薄切りにし、冷水にさらして辛味を抜く。パクチーはざく切りにする。
- 2 ボウルでAの材料を混ぜ合わせてから、食べやすい大きさに切った白身魚を入れてなじませる。そのまま冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 アボカドは種をとって一口大に切りボウルに入れ、レモン汁1/2個分と和える。
- 4 ③に汁気を軽く切った白身魚、水気を拭いた紫タマネギ、チアシードオイル、タバスコを加えてざっくりと混ぜ、塩少々で味を整える。パクチーを加えてさっと和える。
- 5 ④を器に盛り、チアシードをふりかける。

POINT

辛いのが苦手なら、タバスコは入れずに、レモン汁はライム汁に代えてもOK!

スパイスチアヨーグルト



▼ 材料[1人分]

AcanChia® チアシードオイル 小さじ1
 AcanChia® チアシード 小さじ1/2
 水切りヨーグルト 250ml程
 ガラムマサラ 小さじ1/2
 はちみつ 大さじ1
 塩 少々
 黒胡椒 少々
 胡桃 2~3粒

▼ 作り方

- 1 ヨーグルトはコーヒーフィルターやキッチンペーパーなどで30分以上濾して水切りをする。胡桃は細かく砕く。
- 2 水切りしたヨーグルトに、チアシードオイル、チアシード、ガラムマサラ、はちみつを入れてよく混ぜる。
- 3 チアシード、胡桃をふりかける。

POINT

ヨーグルトは水切りをすると、コクが出て美味しい。パンや野菜と合わせて食べるのもお勧めです。スパイスがブレンドされたガラムマサラがなければ、代わりに好みのスパイスを使えます。寒い季節には、先にヨーグルトを温めても美味しい。

ヘルシーグラノーラバー



▼ 材料[8本分]

AcanChia® チアシードオイル 大さじ2
 AcanChia® チアシード 小さじ1
 お好みのグラノーラ 200g
 塩 少々
 メープルシロップ 大さじ3

▼ 作り方

- 1 ナッツやドライフルーツは細かく刻み、ボウルにすべての材料を入れて、全体がよく馴染むように混ぜる。
- 2 オープンシートを敷いた型に①を広げ、ゴムべらなどで平らになるよう押さえて敷き詰める。
- 3 180℃のオーブンで15分焼く。熱が取れたら冷蔵庫で30分以上冷やしてから、食べやすい大きさに切る。

POINT

マシュマロを使わないグラノーラバーです。お好みでナッツ、ドライフルーツなどを加えて。グラノーラは種類によって砂糖を使っているのので、メープルシロップの量で甘さを調整してください。



監修：伊藤 協子（フードコーディネーター）

米国ミシガン州立大学社会学部卒業。帰国後フリーアナウンサーとして活躍し、結婚、不妊治療を経て2 女児（双子）を子育て中。株式会社コルコルを経営する傍ら、食と健康の正しい情報や和食を中心としたバランスのとれた食生活の大切さを伝える食育講座を開催している。

フードコーディネーター / 食生活指導士 / 食生活アドバイザー / 日本食育学会会員 / 食生活アドバイザー協会会員 / NPO 法人全健協会会員



株式会社ヘルシーナビ

TEL:03-6715-8068
 www.healthynavi.co.jp
 e-mail: info@healthynavi.co.jp

AcanChia®