



トルコフェア  
Turkish Fair  
4月5日(木)~8日(日)

IRAVIKA エキストラ  
バージンオリーブオイル]  
を使ったレシピです。



エネルギー(1人分) **196kcal**  
塩分(1人分) **1.9g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は4人前のイメージです。

## 材料(4人分)

●米……………1/2カップ(80g) ●玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個  
●ピーマン……………8個

●牛ミンチ……………100g ●塩……………小さじ1  
A ●イタリアンパセリ(みじん切り)…1本 ●こしょう……………少々

●トマト(1cm角に切る)…1・1/2個 ●オリーブオイル …大さじ1  
B ●水…1・1/2カップ(300ml) ●塩……………小さじ1/2  
●トマトソース……………大さじ1 ●こしょう……………少々

## 作り方

- ① お米をとき約20分水に漬けて、ザルに上げる。
- ② ピーマンはヘタの回りを切り取り、中の種をくり抜く。
- ③ ボウルにAの材料をすべて入れ、玉ねぎを加えてよく練ったら①のお米を混ぜ合わせる。
- ④ ③を②のピーマンに詰め、ピーマンのヘタをふたにしてかぶせる。
- ⑤ ④を、ヘタを上にして鍋に縦に並べ、混ぜておいたBを加え中火で約20分煮る。
- ⑥ 鍋から取り出したら器に盛りつける。

## ワンポイントアドバイス

鍋にピーマンを並べる際は、倒れないようホイルなどですき間を埋めましょう。



「RAVIKA エキストラ  
バージンオリーブオイル」を  
使ったレシピです。



エネルギー(1人分) **120kcal**  
塩分(1人分) **0.9g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

## ワンポイントアドバイス

薄切りや乱切りなど、  
きゅうりの切り方を変えれば  
異なる食感が楽しめます。

## 材料(4人分)

- きゅうり(5mm角に切る)…………… 2本
- 塩…………… 小さじ1/2
- プレーンヨーグルト…………… 450g
- 水…………… 1カップ(200mℓ)
- 塩…………… 小さじ2/3
- にんにく(すりおろす)…………… 1片
- イタリアンパセリ(みじん切り)…………… 大さじ1/2
- オリーブオイル…………… 大さじ2

## 作り方

- ① きゅうりは塩小さじ1/2をふって約5分おき、水洗いする。
- ② ボウルにヨーグルト・水・にんにく・塩小さじ2/3・オリーブオイル大さじ1を入れ混ぜる。
- ③ 器に②を入れて①のきゅうりを中央に盛りつけイタリアンパセリを散らし、最後にオリーブオイル大さじ1を上から回しかける。



「RAVIKA エキストラ  
バージンオリーブオイル」を  
使ったレシピです。



エネルギー(1人分) **124kcal**  
塩分(1人分) **1.5g**

食事バランスガイドによる分類  
主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

**ワンポイントアドバイス**  
 酢を使わず、レモン汁と  
 オリーブオイルで仕上げた  
 さっぱりマリネです。

※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- 蒸しだこ(厚さ1cmの斜め切り) …………… 300g
- トマト(2cm角に切る) …………… 1個
- オリーブ …………… 8粒
- ┌ ●レモン汁 …………… 小さじ1
- A ●オリーブオイル …………… 大さじ2
- └ ●塩 …………… 小さじ3/4
- レモン(半分に切って薄切り) …………… 1枚

## 作り方

- ① ボウルに蒸しだこ、トマト、オリーブを  
入れAの調味料に約20分漬ける。
- ② ①を器に盛りつけ、レモンを添える。



「RAVIKA エキストラ  
バージンオリーブオイル」を  
使ったレシピです。



エネルギー(1人分) **238kcal**  
塩分(1人分) **1.3g**

食事バランスガイドによる分類



**ワンポイントアドバイス**  
オーブントースターでもOK!  
十分に予熱をして約12分  
焼けば出来上がりです。

## 材料(4人分)

- なす(厚さ1cmの斜め切り) …… 3本
  - 塩 …… 小さじ1/3
  - こしょう …… 少々
  - じゃがいも(厚さ5mmの輪切り) …… 1個
  - トマト(厚さ5mmの輪切り) …… 2個
  - ピーマン(厚さ5mmの輪切り) …… 1個
  - 牛ミンチ …… 100g
  - ミートソース …… 200g
  - オリーブオイル …… 大さじ2
- A ●プレーンヨーグルト …… 大さじ5
  - A ●生クリーム …… 大さじ2

## 作り方

- ① じゃがいもは耐熱容器に並べラップをして、電子レンジ(600w)で約2分加熱する。
- ② フライパンでオリーブオイル大さじ1を熱し、塩・こしょうをふったなすを両面焼いて皿に移す。
- ③ 同じフライパンにオリーブオイル大さじ1を加え、牛ミンチを炒め、全体に火が通ったらミートソースを加えて約2分煮る。
- ④ 耐熱容器にトマトを敷き、その上にじゃがいもとなすを順に敷きつめる。
- ⑤ ③のソースを一面にかけ、さらにAのソースを上からかけてピーマンを並べ、オーブン(200℃)で約12分焼く。

※取り出す際は熱くなっていますので、やけどにご注意ください。



エネルギー(1人分)

**334kcal**

塩分(1人分)

**2.0g**

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

## ワンポイントアドバイス

鶏むね肉はまんべんなく  
火が通るよう、厚みを  
そろえて切りましょう。

## 材料(4人分)

- 鶏むね肉(一口大に切る)…………… 8本分(500g)
- ミニトマト…………… 8個
- ししとう(1cmほど縦に切れ目を入れる)…………… 8本
- 玉ねぎ(厚さ1cmの半月切り)…………… 1個
- 塩…………… 小さじ1/3
- プレーンヨーグルト…………… 大さじ1
- ケチャップ…………… 小さじ2
- トマトソース…………… 大さじ1
- A ●玉ねぎ(すりおろす)…………… 1/4個
- にんにく(すりおろす)…………… 1片
- 塩…………… 小さじ1
- こしょう…………… 少々

## 作り方

- ① バットにAの調味料をすべて合わせ、鶏肉を約20分漬ける。
- ② ①の鶏肉を8等分にしてそれぞれ金串に刺し、グリルを中火にセットして約3分焼き、裏返して約1分焼く。  
※熱くなっていますので、やけどにご注意ください。
- ③ ミニトマト・ししとう・玉ねぎをグリルで約3分焼き、塩をふる。
- ④ ②の鶏肉と③の野菜をお皿に盛りつける。



トルコフェア  
Turkish Fair  
4月5日(木)~8日(日)

「RAVIKA エキストラ  
パーソンオリーブオイル」を  
使ったレシピです。



## ワンポイントアドバイス

ふっくらとした仕上がりに  
するために、材料を混ぜ  
合わせる時は、さっくり  
手早く混ぜましょう。

エネルギー(1人分)

311 kcal

塩分(1人分)

0.1g

※写真はイメージです。

材料(4人分・パウンドケーキ型長さ21cm×1本)

- 卵 ..... 2個
- 砂糖 ..... 70g
- 薄力粉 ..... 120g
- ベーキングパウダー ..... 小さじ1
- プレーンヨーグルト ..... 100g
- オリーブオイル ..... 大さじ3
- レモン汁 ..... 大さじ1

## 作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせ  
2~3回ふるいにかける。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を加えて  
泡立て器で白っぽくなるまで約2分泡立てる。
- ③ ②にヨーグルト・オリーブオイル・レモン汁を  
加えて混ぜ合わせ、①を加えさっくりと  
混ぜ合わせる。
- ④ パウンドケーキ型の内側にクッキングシートを  
敷いて③を流し込み、何度か軽く持ち上げて  
落とし、中の空気を抜く。
- ⑤ オーブン(200℃)で約27分焼く。  
※ケーキに竹串を刺して何もついてこなければ焼き上がりです。
- ⑥ お好みの厚さに切って盛りつける。



トルコフェア  
Turkish Fair  
4月5日(木)~8日(日)



**【パイングレープフルーツ】**

エネルギー(1杯分):40kcal  
塩分(1杯分):0g

**【グレープフルーツ  
はちみつジンジャー】**

エネルギー(1杯分):58kcal  
塩分(1杯分):0g

**【トリプルシトラス】**

エネルギー(1杯分):32kcal  
塩分(1杯分):0g

**材料(各4杯分)**

**【パイングレープフルーツ】**

- グレープフルーツ  
(皮をむき小房に分け、うす皮を取る)・・・2個
- パインブロック・・・190g
- ミント・・・・・・・・・・・・適量

**【グレープフルーツはちみつジンジャー】**

- グレープフルーツ  
(皮をむき小房に分け、うす皮を取る)・・・2個
- はちみつ・・・・・・・・・・・・大さじ2
- しょうがの絞り汁・・・小さじ2
- ミント・・・・・・・・・・・・適量

**【トリプルシトラス】**

- グレープフルーツ  
(皮をむき小房に分け、うす皮を取る)・・・2個
- オレンジ(くし切り)・・・4切(40g)
- レモン汁・・・・・・・・・・・・小さじ2
- ミント・・・・・・・・・・・・適量

**作り方**

**【パイングレープフルーツ】**

- グレープフルーツ・パインブロック150gをミキサーにかけ、氷(分量外)を入れたグラスに注ぐ。  
飾り用に切れ目を入れたパインブロック4切・ミントを添える。

**【グレープフルーツはちみつジンジャー】**

- グレープフルーツ・はちみつ・しょうがの絞り汁を入れ、ミキサーにかけ、氷(分量外)を入れたグラスに注ぎミントを添える。

**【トリプルシトラス】**

- グレープフルーツ・オレンジ・レモン汁をミキサーにかけ、氷(分量外)を入れたグラスに注ぐ。  
飾り用に切れ目を入れたオレンジ・ミントを添える。