

上越市在住のイラストレーター ひぐちキミヨさんのイラスト



## つくしの ひまわりオイル

新潟県上越市の諏訪地区にある  
つくしファームひまわり畑で採れた  
ひまわりの種から油を搾りました。  
ひまわりの品種は「春りん蔵」です。  
オレイン酸とビタミンEが豊富に含まれています。

種の重量の3割しか採れない貴重で高品質な油を、  
炒め物やあえ物、ドレッシング等にご利用ください。



お問い合わせ

合同会社 越後つくしの里・ひまわりソーシャルサポートネット  
(略称 つくし・ひまわりSS ネット)

住 所 新潟県上越市南新保 897-1

連絡先 Tel 070-4172-9037 Fax 050-3730-2573

U R L <https://www.facebook.com/tsukushihimawari/>

営業日 月曜から金曜(祝日、年末年始除く)

つくしのひまわりオイル 100gあたりの含有量

オレイン酸 76g (なたね油の約1.3倍)

ビタミンE 84mg (オリーブオイルの約10倍)

日本食品分析センター

上越環境科学センター H28.2 分析結果より



(当事業所は、本事業をとおして障がい者の就労支援を応援しています)

<おすすめのシンプルなしシピ>

オイル大さじ1+塩コショウ少々  
フランスパンや生野菜と合わせて  
お召し上がりください。

ほのかにナッツのような香りがします。  
気軽に栄養素が摂れますよ!!

