

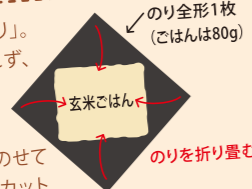
春の行楽やおもてなし、手軽なランチに。マクロビオティックのラップサンド&おにぎらず

おにぎらず



おにぎらずとは...

「おにぎらず」とは「握らないおにぎり」。ごはんを握る必要がなくて手が汚れず、食べやすいと大人気です。



<作り方>
玄米ごはん、具材、玄米ごはんの順にのせてのりをふくさに折り、しばらくおいてカット

ラップサンド



ライス&ソイのクレープ生地の作り方

【材料】(2コ分)
・1515 オーサワのライス&ソイドリンクタイプ(プレーン).....1袋
・米粉.....60g
・塩.....ひとつまみ

【作り方】
①ボールにライス&ソイ1袋と米粉、塩を入れてホイッパーで混ぜる。
②フライパンに薄く油を引き、お玉に軽く1杯の生地を流して両面を焼く。

ベジツナマヨ玄米おにぎらず

【材料】(1コ分)
・6774 オーサワのベジツナマヨ.....20g
・たまねぎ.....15g
・大豆水煮.....10g
・醤油(ひたし用).....10g
・塩.....少々
・青のり.....少々
・レタス.....1枚

【作り方】
①みじん切りにしたたまねぎに塩少々をして蒸し煮する。
②大豆の水煮をみじん切りにして醤油にひたしておく。
③容器にベジツナマヨ1袋、①、②、青のりを入れて合わせる。
④のりに玄米ごはん、レタス、ツナマヨ、レタス、玄米ごはんの順に合わせふくさに包む。

ベジ釜めしおにぎらず

【材料】(4コ分)
・6130オーサワベジ釜めしの素(とり釜めし風).....1袋
・米.....2合
・水.....300cc(玄米の場合は360cc)
・水切り押し豆腐.....1/4丁
・7855 卵のようなとろとろゆば(冷蔵).....25g
・塩.....少々
・いんげん.....1本(茹でて千切り)

【作り方】
①洗った米に分量の水、釜めしのもとを入れて炊く。(玄米なら分量の水で1時間以上浸水させてから釜めしのもとを入れて炊く)
②鍋に水切り押し豆腐、とろとろゆば、塩少々を入れ炒める。とろとろゆばを豆腐になじませながらココロになるまで炒める。
③のりに釜めし、豆腐とゆば、釜めしの順にのせてふくさに包み、いんげんを飾る。

玄米ライスサラダおにぎらず

【材料】(1コ分)
・ホールコーン缶(水気を切っておく).....20g
・9000 カナーン 有機オリーブオイル(ルミ種).....少々
・じゃがいも.....40g(蒸すか茹でて1.5cm角切り)
・塩.....少々
・ブロッコリー.....20g(茹でて小房に切る)

【作り方】
①容器に茶碗かるく1杯分の玄米ごはん、コーン、ブロッコリー、塩、オリーブオイルを入れてさっくり混ぜる。
②のりにライスサラダをのせてふくさに包む。

ベジキーマポテトクレープ

【材料】(1コ分)
・6175 オーサワのベジキーマカレー(レンズ豆入り).....50g
・じゃがいも.....40g(蒸すか茹でて1.5cm角切り)
・塩.....少々
・グリーンピース.....5個
・レタス.....1枚

【作り方】
①鍋にベジキーマカレーを入れて火にかける。
②切ったじゃがいもに塩を①に入れて合わせる。
③クレープにレタスを引いて具材をのせて巻く。
④グリーンピースを飾る。

ひよこ豆のフムスクレープ

【材料】(1コ分)
・ひよこ豆の水煮.....65g
・塩.....1g
・レモン果汁.....小さじ1
・にんにく.....小さじ1
・ねぎごま.....小さじ1
・9000 カナーン 有機オリーブオイル(ルミ種).....小さじ1
・レタス.....1枚
・パセリ.....みじん切り

【作り方】
①ボールにひよこ豆の水煮を入れてマッシャーかフォークで潰す。
②滑らかになったら塩、レモン果汁、にんにく、ねぎごま、オリーブオイルを加えてよく混ぜる。
③クレープ生地にレタスを引き、フムスをのせて巻く
④お好みでパセリを飾る。

プリンクレープ

【材料】(1コ分)
・7868 オーサワのかぼちゃプリン(冷蔵).....40g
・9033 オーサワの有機メープルシロップ(瓶).....少々
・いりごま(黒).....少々

【作り方】
①クレープ生地にかぼちゃプリンをのせてふくさに巻く。
②少し置いてなじんだら中央をカットする。
③お好みでメープルシロップ、ごまをかける。

レシピ提供: キュイジーヌ・エ・サンテリマ スタッフ細谷一世

レシピに使用した商品はこちら!

卵・砂糖不使用
植物性素材でつくったツナマヨ
まろやかな酸味とココロにツナのような食感

Ohsawa
6774
オーサワのベジツナマヨ
100g 421円(税込)
開封前賞味期限: 常温で6ヶ月

滋賀産大豆使用の生ゆば、
国内産かぼちゃ粉末使用
スクランブルエッグのような食感

Ohsawa
7855
卵のようなとろとろゆば(冷蔵)
100g 475円(税込)
開封前賞味期限: 冷蔵で2ヶ月

米に混ぜて炊くだけ
植物性素材でつくったとろとろ釜めしの素
大豆ミートの程よい食感と豊かな旨み

Ohsawa
6130
オーサワベジ釜めしの素(とり釜めし風)
170g 421円(税込)
開封前賞味期限: 常温で2年

鹿児島県出水産海苔使用
磯の香り豊か
口どけが良く甘みがある

Ohsawa
6691
焼のり(鹿児島産)
全形10枚 648円(税込)
開封前賞味期限: 常温で1年

北海道産大豆使用の有機豆乳を
本葛で固めた豆乳プリン
滑らかな食感と北海道産かぼちゃの濃厚な味わい
砂糖・卵・乳製品不使用

Ohsawa
7868
オーサワのかぼちゃプリン(冷蔵)
80g 237円(税込)
開封前賞味期限: 冷蔵で30日

コールドプレス製法一番搾り
フェアトレード認定品
芳醇で甘い香り、スッキリとしたココロと程よい辛み

Ohsawa
9000
カナーン 有機オリーブオイル(ルミ種)
229g(250ml) 1,026円(税込)
開封前賞味期限: 常温で2年

植物性素材でつくったこだわりカレー
豆と野菜をたっぷりつけたキーマ風
スパイシーな中辛タイプ

Ohsawa
6175
オーサワのベジキーマカレー(レンズ豆入り)
150g 356円(税込)
開封前賞味期限: 常温で2年

有機玄米と豆乳を使用した穀物ミルク
ほのかな甘み、まろやかな味わい

Ohsawa
1515
オーサワのライス&ソイドリンクタイプ(プレーン)
180g 270円(税込)
開封前賞味期限: 常温で1年