

忙しい朝に!マクロビオ ティック簡単アレンジ

鍋に材料をいれて
火にかけて混ぜるだけ!

5 うめしょう葛湯

【材料】(1人分)
 ・6150 オーサワの有機くず湯 1袋
 ・0687 オーサワうめしょう 小さじ1~2杯



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

材料をミキサーに
かけるだけ!

1 ライス&ソイの
いちごジュース

【材料】(2人分)
 ・1515 オーサワのライス&ソイ
ドリンクタイプ(プレーン) 180g
 ・9071 オーサワの有機ストロベリージャム 80g
 ・豆乳 20g
 ・いちご 2個

2 黒ごまのライス&ソイと
アサイーのジュース

【材料】(2人分)
 ・1516 オーサワのライス&ソイ
ドリンクタイプ(黒ごま) 90g
 ・アサイー 195g
 ・アップルサイダー 80g



レシピに使用した商品はこちら!

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

有機玄米と豆乳を使用した穀物ミルク
コクがあり、黒ごまの風味豊か

有機いちごを贅沢に使用 芳醇な香りと甘酸っぱさ
砂糖不使用

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)
開封前賞味期間: 常温で1年



Ohsawa
1516
 オーサワのライス&ソイ
ドリンクタイプ(黒ごま)
180g 270円(税込)
開封前賞味期間: 常温で2年



Ohsawa
9071
 オーサワの
有機ストロベリージャム
210g 561円(税込)
開封前賞味期間: 常温で3年



九州産有機本葛使用 喉ごし滑らか
玄米のやさしい甘みと旨み

九州産有機本葛粉100%使用
温めるだけで手軽に飲める
砂糖不使用

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、
スッキリとしたコクと程よい辛み

奈良産梅干、茜醬油使用
番茶を注いで梅醬番茶に

Ohsawa
6149
 オーサワの
有機葛入り玄米粥
200g 248円(税込)
開封前賞味期間: 常温で1年



Ohsawa
6150
 オーサワの有機くず湯
229g(250ml) 1026円(税込)
開封前賞味期間: 常温で2年



Ohsawa
9000
 カナーン
有機オリーブオイル(ルミ種)
229g(250ml) 1026円(税込)
開封前賞味期間: 常温で2年



Ohsawa
0687 オーサワうめしょう
250g 1,296円(税込)
開封前賞味期間: 冷蔵所で1年



* オーサワのだしの素シリーズ *

植物性素材でつくった
生姜と香辛料がほどよくきいた奥深い味わい

国内産野菜の旨みが凝縮
洋風料理がおいしく仕上がる
植物性素材でつくった洋風だしの素

日高昆布100%使用
旨みのある和風だしの素

Ohsawa
3379
 オーサワの中華だし
40g(5g×8包) 409円(税込)
開封前賞味期間: 常温で1年



Ohsawa
2342
 オーサワの野菜ブイオン
40g(5g×8包) 388円(税込)
開封前賞味期間: 常温で1年



Ohsawa
2379 昆布濃縮だし
50g(5g×10包) 421円(税込)
開封前賞味期間: 常温で1年6ヶ月



チラシも
ご用意しています

No. 8937 チラシ
オーサワの
だしの素シリーズ



鍋に材料をいれて
火にかけて混ぜるだけ!

3 コーンの玄米粥

【材料】(1人分)
 ・裏ごしコーン 60g
 ・6149 オーサワの有機葛入り玄米粥 100g
 ・塩 少々
 ・2379 昆布濃縮だし 2g
 ・黒コショウ 少々
 ・飾り用コーン 少々

4 洋風玄米粥

【材料】(1人分)
 ・6149 オーサワの有機葛入り玄米粥 100g
 ・2342 オーサワの野菜ブイオン 1.5~2g
 ・コショウ 少々
 ・9001 カナーン 有機オリーブオイル(ルミ種) 少々
 ・パセリ 少々

野菜ブイオンを中華だしに、オリーブオイルをごま油に
代えれば中華粥に♪

