

\* 秋の行楽 弁当 \*



レシピ提供:リマ・クッキングスクール認定インストラクター 寄園 揚こ

クレープのラップサンド

焼いたクレープに、野菜、にんじんのたらこ風パスタソース和えやかぼちゃの麻の実ナッツ和え、ひじきと黒胡麻の和風パスタソースの玄米炊き込みご飯を包んで出来上がり!



**クレープ**

【材料】各5枚程度

★プレーン

- ① 地粉(中力粉) ..... 50g
- ② ①に③を混ぜ、④に⑤を少しずつ入れてだまにならないように混ぜる。
- ③ フライパンを熱し、油(分量外)をひいて、生地をおたま一杯分入れて、両面を焼く。
- ※プレーン、黒ごま同様

★黒ごま

- ① 地粉(中力粉) ..... 50g
- ② ①に③を混ぜ、④に⑤を少しずつ入れてだまにならないように混ぜる。
- ③ フライパンを熱し、油(分量外)をひいて、生地をおたま一杯分入れて、両面を焼く。
- ※プレーン、黒ごま同様

にんじんのたらこ風パスタソース和え

【材料】

- にんじん ..... 中1本
- 塩 ..... 少々
- 9001 カナーン 有機オリーブオイル(ルミ種) ..... 小さじ1
- 3688 オーサワのベジパスタソース(たらこ風) ..... 大さじ2

【作り方】

- ① にんじんを細切りにし、塩少々をふり、しんなりとさせる。
- ② フライパンを熱し、オリーブオイルを入れてにんじんを炒める。
- ③ 色が変わってきたら、にんじんがかぶるくらいの水を加えてふたをし、蒸し煮にする。
- ④ にんじんがやわらかくになったらボールにあげて、パスタソースと和える。

ひじきと黒胡麻の和風パスタソースの玄米炊き込みご飯

【材料】

- 玄米 ..... 2合
- 6172 オーサワのベジパスタソース(ひじきと黒胡麻の和風ソース) ..... 100g+水(軽量カップにパスタソースを入れ、440ccになるように水を加える)
- 塩 ..... 小さじ1/4
- 玉ねぎ ..... 50g
- にんじん ..... 30g
- 粒コーン ..... 100g
- 9001 カナーン 有機オリーブオイル(ルミ種) ..... 適宜
- 塩 ..... 少々

【作り方】

- ① 玄米は洗ってざるにあげておく。
- ② 圧力鍋に、玄米とパスタソース+水、塩を加えて弱火で30分火をかけ、一旦強火にし、いきおいよく圧力がかかってきたら、弱火にして30分炊き、10分間蒸らす。
- ③ 玉ねぎ、にんじんは5mm角程度に切っておく。熱したフライパンにオリーブオイルをひいて、玉ねぎ、にんじんを炒め、軽く塩をする。コーンも加えてさっと炒め、炊き上がった玄米に加えて混ぜる。

かぼちゃの麻の実ナッツ和え

【材料】

- かぼちゃ ..... 100g
- 9001 カナーン 有機オリーブオイル(ルミ種) ..... 小さじ1
- 梅酢 ..... 少々
- 2207 有機麻の実ナッツ(非加熱) ..... 大さじ2

【作り方】

- ① かぼちゃは蒸してやわらかくして、食べやすい大きさにカットする。
- ② オリーブオイル、梅酢、麻の実ナッツをよく混ぜて、蒸したかぼちゃと和える。

P4~6のレシピに使用した商品はこちら!

<p>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</p> <p><b>Ohsawa</b> 1515 オーサワのライス&amp;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</p>	<p>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</p> <p><b>Ohsawa</b> 1516 オーサワのライス&amp;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1年</p>	<p>黒色の和食材をたっぷりつけたソースひじきと胡麻味噌のコクのある味わい</p> <p><b>Ohsawa</b> 6172 オーサワのベジパスタソース(ひじきと黒胡麻の和風ソース) 180g 399円(税込) 開封前賞味期間: 常温で2年</p>	<p>アマランサスときのこのベジクリームソースクリーミーでコクがある</p> <p><b>Ohsawa</b> 3688 オーサワのベジパスタソース(たらこ風) 180g 399円(税込) 開封前賞味期間: 常温で2年</p>
<p>三重産小麦全粒粉使用 香ばしい全粒粉の味わい 砂糖不使用</p> <p><b>Ohsawa</b> 6285 オーサワの全粒粉入りパンケーキミックス 400g 356円(税込) 開封前賞味期間: 冷暗所で1年</p>	<p>カナダ産有機麻の実100% ローフード製法 麻の実の豊かな風味とコク</p> <p><b>Ohsawa</b> 2207 有機麻の実ナッツ(非加熱) 180g 1,782円(税込) 開封前賞味期間: 常温で1年4ヶ月</p>	<p>小麦たんぱく使用の植物たんぱく食品 水で戻すともちりとした食感に</p> <p><b>Ohsawa</b> 6180 オーサワの焼きコーフー 2枚入り 280円(税込) 開封前賞味期間: 常温で8ヶ月</p>	<p>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</p> <p><b>Ohsawa</b> 9001 カナーン 有機オリーブオイル(ルミ種) 458g (500ml) 1,868円(税込) 開封前賞味期間: 常温で2年</p>

じゃがいものたらこ風サラダ



【材料】

- じゃがいも ..... 中2個
- 9001 カナーン 有機オリーブオイル(ルミ種) ..... 小さじ1
- 梅酢 ..... 小さじ1
- 3688 オーサワのベジパスタソース(たらこ風) ..... 大さじ2

【作り方】

- ① じゃがいもは皮つきのまま、鍋に入れてかぶるくらいの水を加えて火にかけ、沸騰したら弱火で20分~30分、ゆでる。
- ② やわらかくならたら鍋から取り出し、皮をむいてボールに入れ、軽くつぶして、オリーブオイルと梅酢を加える。
- ③ たらこパスタソースを加え、よく和える。

焼きコーフーの彩りソテー



【材料】

- 6180 オーサワの焼きコーフー ..... 1枚
- つけ汁 [醤油 ..... 大さじ1/2  
昆布出汁(水でも可) ..... 大さじ1  
生姜の絞り汁 ..... 小さじ1
- 水溶き地粉 ..... 地粉: 大さじ3程度+水適宜
- 青のり、白ごまなど

【作り方】

- ① 焼きコーフーはぬるま湯でもどしておく。
- ② 手で軽く押し水気を絞り、9等分にし、つけ汁に浸して下味をつける。
- ③ 軽く水気を絞って、まわりに地粉(分量外)をまぶす。
- ④ 水溶き地粉にさっとくぐらせ、青のり、白ごまなどをまぶして、油をひいたフライパンで両面を焼き付ける。

ライス&ソイと麻の実ナッツのスープ



【材料】1人分

- 1515 オーサワのライス&ソイドリンクタイプ(プレーン) ..... 180cc
- 麦味噌 ..... 小さじ1
- 2207 有機麻の実ナッツ(非加熱) ..... 大さじ2
- お好みで塩

【作り方】

- ① 材料を全てミキサーにかけ、味を見てお好みで塩で調える。

※お好みで温めても、冷やしても、常温でも。

