

# オーサワの 庄内板麩

北海道産小麦粉使用



煮物、炒め物のほか、ラザニアシートや巻物料理などにも

Life is Macrobiotic

## かんたんレシピ

オーサワの庄内板麩とお好みの野菜で。  
野菜の板麩巻

### 材料(3人分)

- ・オーサワの庄内板麩 2枚
- ・オーサワの野菜ブイヨン(液体) 適量
- ・醤油 少々
- ・大根(1cm角×12cm)…2本
- ・人参(1cm角×12cm)…2本
- ・小松菜 1/2束
- ・かんぴょう(無漂白) 1/2袋

お好みのお野菜でも



野菜ブイヨン(液体)をつかって簡単調理♪

### 作り方

- ①水 200cc に野菜ブイヨン(液体) 小さじ 2 を加え火にかけて人肌温度、バットに移し板麩を柔らかくなるまで浸す。
- ②大根・人参は、かぶるくらいの野菜出汁(水+野菜ブイヨン適量)で固めに煮て冷ましておく。小松菜は固めにゆでる。
- ③柔らかく戻した板麩を縦 1/2 にカットし、筒状の一边を切り開いて、2枚を重ね、野菜を置きしっかりと巻く。
- ④下処理したかんぴょうで2~3か所を結ぶ。水・野菜ブイヨン(液体)・醤油で好みの薄味に調えただし汁をつくり、静かに 1~2 分煮含める。食べやすい大きさにカットして器に盛りつける。

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鎌田純実

好みの大きさにカットして様々な料理に  
風味よく、しっかりとした食感

1886 オーサワの庄内板麩

5枚(90g) 320円+税

- 原材料：小麦粉(北海道産)、小麦グルテン(アメリカ・カナダ・オーストラリア産)、天然重曹
- 開封前賞味期間：常温で1年

### 栄養成分表示(1袋当たり)

・エネルギー	354kcal	・炭水化物	56.3g
・たんぱく質	21.7g	・食塩相当量	0.25g
・脂質	2.8g		



※商品の価格・内容量・包装・仕様等は2017年10月現在のものです。

オーサワジャパン株式会社

〒153-0043 東京都目黒区東山三丁目1番6号 TEL:03-6701-5900 FAX:03-6701-5911  
www.ohsawa-japan.co.jp

1710J-8282