

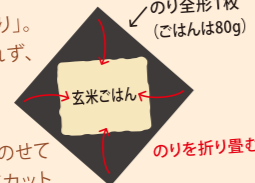
\*春の行楽やおもてなし、手軽なランチに。マクロビオティックのラップサンド&おにぎらず\*

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  
・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り釜飯の素  
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