

* 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 玄米粉 20g
- ③ 塩 小さじ1/8
- ④ 1515 オーサワのライス&ソイドリンクタイプ(プレーン) 150cc
- ⑤ 水 50cc
- ⑥ 9001 カナーン 有機オリーブオイル(ルミ種) 小さじ1/2

★黒ごま

- ① 地粉(中力粉) 50g
- ② 玄米粉 20g
- ③ 塩 小さじ1/8
- ④ 1516 オーサワのライス&ソイドリンクタイプ(黒ごま) 150cc
- ⑤ 水 50cc
- ⑥ 9001 カナーン 有機オリーブオイル(ルミ種) 小さじ1/2

【作り方】

- ① ①を合わせて振るいにかける。
- ② ②を混ぜて、③に④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>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</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>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>Ohsawa 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>Ohsawa 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>Ohsawa 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>Ohsawa 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>Ohsawa 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>Ohsawa 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。

