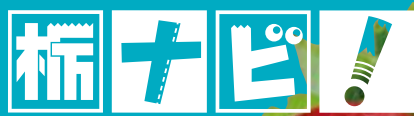
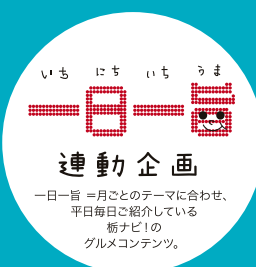


栃木の好きをつなげよう。栃ナビ! 発のフリーペーパー。



Let's try VEGAN!



今月は「ヴィーガン料理」特集。

Let's try VEGAN!

Veggie



農家さんから季節便りまるでアートの美人サラダ
下野 veggie/レインボーコブ (ヴィーガン対応) ...1,300円

農家直送のお野菜で彩られた美人系サラダ。一番上から目にも鮮やかなカラフル野菜、スパイシー厚揚げ、動物性不使用の豆乳チーズ、MIXビーンズ。さらに10〜15種類の旬な葉野菜が入っています。手作りのソイマヨをかけて召し上がれ! エネルギッシュなお野菜を食べれば体が喜びます。

プレゼントあり

2021 No.200 FOR FREE 栃ナビ!

今月は「ヴィーガン料理」特集。

栃木愛たっぷり! 宮レモン入りヴィーガン餃子☆

宇都宮 さつき 徳次郎本店/宮レモン入りヴィーガン餃子 (6個) ...350円

餃子王国の宇都宮でも珍しいヴィーガン対応餃子を発表★
2019年に商標登録された「宮レモン」も入っている新種で当地グルメです。お肉の代わりは粗めにつぶした黒豆大豆。皮はカリッもちっ食感で、お肉なんていないかも! と思えちゃうくらい食べこたえです。
※1週間前までに要予約。

プレゼントあり

Satsuki



Asuno Sekai



有機あんをサンド! オーガニック抹茶スコーン♪

オンライン asunosekai/あんサンドスコーン (宇治抹茶) ...580円

むくむくと膨らんだ容姿が愛らしいスコーンは、南部地粉と菜種油の一番搾り、京都宇治の有機抹茶を使用しちょっぴり塩気を効かせたテイスト。そこに、無農薬無化学肥料の北海道産小豆と利尻昆布で丁寧に炊き、粒あんとこしあんの中間に仕立てた優しい甘さのあんをサンドしています。
※販売期間中、インスタグラムから購入ができます。
※スコーンフレーバーは季節によってかわります。



Hikari Shokudo

有機ココナッツオイルで揚げる自家製ドーナツ!

郡県塩原 HIKARI SHOKUDO/ヴィーガンドーナツ (ラズベリー) ...450円

これからの季節にピッタリのラズベリー味をピックアップ! 古代小麦と呼ばれる「スベルト小麦」とブラウンシュガー、有機ココナッツミルク、自家製オーツミルクで生地を作り、有機ココナッツで揚げた軽いドーナツです。
※オンライン販売のみ。



Chitoka

ヴィーガンの定番! ファラフェルラップサンド★

大田原 chitoka/ラップサンド ファラフェル ...650円

ヴィーガン料理の定番「ファラフェル」がメインのラップサンド。漬したひよこ豆にスパイス等を加え、丸めて揚げた中東の料理です。実家の無農薬小麦でつくった生地や雑穀もち米、地元野菜などと一緒にいただきます。スパイシーなソースが徐々に絡み合いエキゾチックな味わいに変わります!
※販売場所はインスタグラムで要確認。
※出店時で内容は変わります。



プレゼントあり

日光湯波といただく、ペペロンチーノ風ラーメン

日光 まるひで食堂本店/ゆばチーノラーメン (ベジタリアン、ヴィーガン対応) ...950円

ニンニク、鷹の爪、黒豆大豆で作った湯波をオリーブオイルと塩のみでソテーし、日光昆布と乾燥椎茸の一番出汁に合わせています。特注の中太ちぢれ麺によく絡み、湯波特有の食感もたまらない! 動物系の食材を使わずしてここまで立体的な味を出せるだなんてもう脱帽です。

プレゼントあり



Maruhide



Mahler's Parlor

気軽に挑戦♪オシャレで楽しいヴィーガンランチ

足利 MAHLER'S PARLOR/ヴィーガンセット ...1,200円

無農薬&地産野菜で作るランチは季節感たっぷり。スープにサラダ、副菜、ふわふわ食感のレンコンだんご、ごはんは五穀米と無農薬玄米からチョイス...品数も多くて食べ応えも◎! サラダにはパニョが香るルッコラのお花★農家さんから仕入れているから成せる、小業も効いています♪



Tentaka

カラダが喜ぶやさしい味わい☆弾ける有機純米酒

大田原 天鷹酒造 株式会社/有機純米 天鷹 スパークリング生酒 (720ml) ...1,595円

有機米と米こうじの有機純米スパークリングは、コクとやわらかな酸味が特徴的! こだわりのお料理やチーズとの相性が良く、瓶内発酵で生まれた天然の炭酸ガスがシュワッと弾けて食欲を刺激♪開封時に炭酸が満ちた白く濁ります。お米本来のやさしい味わいを堪能してみてください。



Tofu deli Miwa

出会えるのは水曜日だけ! 極上のスパイスカレー

宇都宮 TOFU DELI MIWA/三角揚げときのこのスパイスカレー ...864円

お豆腐屋さんで作るスパイスカレー。ふわふわの三角揚げは職人の手作りです。小麦粉やバターを使わず、ブレンドしたスパイスの華やかな香りとココナッツミルクのコクで満足感◎。黒米を加えたお米との相性も抜群です。
※水曜日限定。※20食限定。※テイクアウト限定。



Akariya gohan

ビヨンドフィッシュ! 野菜の江戸前寿司ランチ♪

宇都宮 玄米自然食&デザート あかり屋ごはん/

ランチコース (サラダ、小鉢、フェイクベジ野菜江戸前寿司、汁物、デザート) ...2,200円

見た目も味もまるで本物のような野菜江戸前寿司はコチラ。左から、マグロ、中トロ、ホタテ、イカ、いくら、雲丹、穴子...これ、全部野菜なんです! でも何で作られているかは食べるまでのお楽しみ♪自然のいのちに感謝をしながら食事を楽しんでみて。
※毎月後半 (約2週間) 限定。
※内容は時期によって変わります。

プレゼントあり

Check! 「ヴィーガン」のクチコミもお待ちしています♪

もっとヴィーガンが見たい! プレゼントに応募したい!

という方は、WEB版もぜひどうぞ★



