



オーガニック先進国 ドイツNo.1 オーガニックハーブ ブランド

オーガニックライフグループ
各営業担当までお願いいたします。

TEL:03-3759-9782

※薬事法に抵触する表現がございますので文章
の引用、写真の転用はご遠慮ください。

取扱内容基本条件

- 取り扱いラインナップなどの特別条件はなし。
- <試食商品について>
- 1商品につき6個以上の注文で、試食用商品1個を掛率50%にて提供する。
- <導入ご検討の際>
- 希望する商品の注文が初めての 경우에는、
検討用商品1個を掛率50%で提供可能。



レーベンスバウムのはじめ



ドイツ北西部のニーザーザクセン州、Diepholz(ディープフォルツ)。目の前には
湿原が広がる自然豊かなところにレーベンスバウムはあります。

その始まりはドラマチックでした。1979年のある夏の日、レーベンスバウムの創
設者ウルリッヒ・ヴァルターはオーガニック食品店に買い物に行きました。ニンジン
やパン、オーツフレークを買いに行ったはずの彼は、店を出た時にはなんとお店を
まるごと買っていたのです! その店が閉店することを聞いた彼は、お店をそのまま
引き継ぐことにしたのでした。

こうして、ウルリッヒ・ヴァルターと彼の妻との2人でスタートした小さなオーガニッ
クショップ「レーベンスバウム」は、その当時見つけることの難しかった、オーガニッ
クティー、コーヒー、スパイスを自身で探し求め、小売店から生産者へと発展してい
きました。

本当に納得のいくものを探し求めた熱意は、創業から40年以上が経った今でも
レーベンスバウムの商品に映し出され、ドイツで最も愛されるオーガニックブラン
ドとして確立されています。

レーベンスバウムのロゴの意味



ブランド名の「Lebensbaum」はドイツ語で「生命の木」という意味です。ロゴの中
央には大きく手を広げたように生命力に溢れた木が描かれ、木の頭上にはNATUR
UND MENSCH(自然と人間)という文字が入っています。このマークは自然と人
間の共存を象徴し、それがレーベンスバウムの確固たる指針を表しています。

Yes

No

- 1 全ての商品が100%オーガニック
 - 原材料はオーガニックであることはもちろん、できる限りNaturland やBiolandなど、ヨーロッパのオーガニック基準よりさらに厳しい独自のルールを設けている団体から仕入れています
- 2 厳しい品質管理
 - 原材料の購入時点から組まれる厳しい管理スケジュール
 - 社内のラボと外部の検査機関で繰り返し行われる品質チェック
 - レーベンスバウムの原材料だけで輸送することにより意図していないものの混入を回避
- 3 環境への配慮
 - 堆肥化可能なセルロース由来のフィルムを採用、ティーバッグも堆肥化可能な麻を使用
 - ゴミを最小限にするためのエコパッケージ
 - 輸送時に排出されるCO₂を最小限に抑えるため、原材料の仕入れはできる限り近い場所から
 - 社内でも自転車通勤推奨キャンペーンを実施
 - 重要なCO₂貯蔵庫である湿地の保護活動
 - コスタリカの貴重な生態系を守るためのVisionForestプロジェクト開始以来のパートナー
- 4 公平なパートナーシップ
 - 仕入れは国際的な労働基準が守られたパートナーからのみ
 - NaturlandやBiolandなど協会からの購入をすることでフェアトレードの推進

- 遺伝子組み換え原材料不使用
- 合成香料不使用



取得認証



- | | | |
|-----|------|---|
| 受賞歴 | 2013 | Biomarke des Jahres(ドイツのオーガニックブランドオブザイヤー)
Entrepreneur Of The Year
(世界の起業家オブザイヤーの貿易部門で創設者のウルリッヒ・ヴァルターが受賞) |
| | 2014 | CSR賞 (ドイツでCSR活動の貢献を称える賞の1つ) |
| | 2015 | German Sustainability Award (ドイツで最もサステナビリティな会社に贈られる賞) |

ドイツでのハーブの取り入れ方

薬を飲む前に、まずハーブティーを

何となく頭が痛かったり、少しだけ風邪っぽいかも……そんな時、ドイツではハーブティーを飲んで体調を改善しようとする人、また普段からハーブティーを飲んで健康維持を心掛け薬にできる限り頼らないようにしている人がとても多いです。日々の体を整える飲みものとして、味や品質にこだわって選ばれています。



商品ラインナップ

ヤノッシュシリーズ

ドイツの人気絵本作家
JANOSCH(ヤノッシュ)の
キャラクターがデザインされたシリーズ。
マイルドなブレンドは
お子様におすすめ。



ワールドトラベルシリーズ

旅への情熱と、世界中の美味しさが
ブレンドされたシリーズ。
目を瞑り、一口飲めば
別世界への扉が開くはず。



ママ&ベビー

妊婦さん、赤ちゃん、ママのためにブレンドされ
たシリーズ。やわらかな味が特徴のブレンド。



穀物コーヒー

コーヒーは好きだけど、カフェインは控えたい
という方に。鼻から抜ける香ばしさは、グルメな
コーヒー好きも満足するはず。



インスタントスパイス

味付け不要で簡単にナチュラルかつ
本格的な味のお料理ができあがる
インスタント調味料。
化学調味料・保存料・着色料・
人工香料不使用。



ヤノツシュシリーズ



ロット:8
 製造後期限:24ヶ月
 本体サイズ:W6.6×D4.6×H16cm
 原産国:ドイツ



かえるさんの アニス&ラベンダーティー
 1.5g×20個 896円(税抜価格830円)

アニスの優しい香りとラベンダー、ペパーミントのブレンドは、ただ何もせずにぼんやりとしたい時に。

【原材料】有機アニス、有機フェンネル、有機キャラウェイ、有機レモンバーム、有機ペパーミント、有機ラベンダー

商品コード: LE5167
 JANコード: 4012346276601



きつねさんの アップルフルーツティー
 3.0g×20個 896円(税抜価格830円)

アップルやハニーブッシュの優しい甘さのフルーツティー。ハッピーでござげんな気持ちに。

【原材料】有機アップル、有機ハニーブッシュ、有機ハイビスカス、有機マルメロ、有機ローズヒップ、有機エルダーベリー

商品コード: LE5168
 JANコード: 4012346276809



とらさんの ルイボスミントティー
 1.5g×20個 896円(税抜価格830円)

ルイボスベースにフルーツやミントの爽やかさが加わった、心がウキウキしお出かけしたくなるようなブレンド。

【原材料】有機ルイボス、有機レモングラス、有機ペパーミント、有機レモンパーベナ、有機アップル、有機オレンジピール

商品コード: LE5169
 JANコード: 4012346276700



くまさんの フルーツミックスティー
 2.0g×20個 896円(税抜価格830円)

アップルにベリーとバニラをブレンドしたフルーツポンチのようなブレンド。笑顔運び元気な気持ちに。

【原材料】有機アップル、有機ローズヒップ、有機ハイビスカス、有機ブラックベリーの葉、有機エルダーベリー、有機ビーツ、有機ブラックカラント、有機ブルーベリー、有機バニラ

商品コード: LE5170
 JANコード: 4012346277806



やさしいくまんの レモンバーム&カモミールティー
 1.5g×20個 896円(税抜価格830円)

レモンバームやカモミールの落ち着いたブレンド。ほっこりとやさしい気持ちに。

【原材料】有機レモングラス、有機ローズヒップ、有機フェンネル、有機ペパーミント、有機レモンパーベナ、有機レモンバーム、有機アップルミント、有機タチムシャリンドウ、有機カモミール、有機ストロベリーの葉

商品コード: LE5394
 JANコード: 4012346539409



ぶたさんの オレンジ&ライムティー
 2.0g×20個 896円(税抜価格830円)

オレンジとライムのブレンドは、思わずダンスをしたくなるようなすっきりとした味。

【原材料】有機オレンジ、有機レモングラス、有機レモンパーベナ、有機オレンジミント、有機ライム、有機ハイビスカス、有機ステビア

商品コード: LE5395
 JANコード: 4012346539508

ワールドトラベルシリーズ



ロット:1
 製造後期限:24ヶ月
 本体サイズ:W7.5×D6.5×H12cm
 原産国:ドイツ



オーガニック ベルガモット&グリーンティー
 1.5g×20袋 972円(税抜価格900円)

商品コード: LE2061
 JANコード: 4012346206103

東西をつなぐシルクロードに立ったような…

優雅なベルガモットとレモン香るグリーンティー。まどろむ午後のひと時をリセット。一息いれるティータイムに。

【原材料】有機緑茶(カフェインを含む)/ベルガモット香料、レモン香料



オーガニック ジャスミン&グリーンティー
 1.5g×20袋 972円(税抜価格900円)

商品コード: LE2062
 JANコード: 4012346206202

自然の中に隠された秘境にいるような…

まるで目の前にジャスミンの花があるかのような華やかで凛とした香り。澄み切った味わい。

【原材料】有機緑茶(カフェインを含む)



オーガニック ヨギーズティー
 1.5g×20袋 972円(税抜価格900円)

商品コード: LE2043
 JANコード: 4012346204307

最果ての地の朝日を眺めているような…

ベータカロチンを含むニンジン、ストロベリー、パニラを加えた自然の甘さをしっかり感じるユニークなブレンド。

【原材料】有機アップル、有機ニンジン、有機洋ナシ、有機ローズヒップ、有機ストロベリー、有機ローズ、有機ブラックベリーの葉、有機パニラ



オーガニック ミントミント&ミントティー
 1.5g×20袋 972円(税抜価格900円)

商品コード: LE2066
 JANコード: 4012346206608

朝のマルシェを散策しているような…

4種類のミントをブレンドしたミント好きのためのハーブティー。飲み口はほんのりと甘く、後味にはアップルミントが爽やかに香ります。ティータイムはもちろん、朝目覚めた時やお仕事にもおすすめです。

【原材料】有機スペアミント、有機ペパーミント、有機アップルミント、有機イヌハッカ



オーガニック コーヒーチャイ
 2.0g×20袋 972円(税抜価格900円)

商品コード: LE3019
 JANコード: 4012346301907

熱い大地を踏みしめているような…

コーヒーにカカオの殻やスパイスをブレンドした個性的なチャイ。深い香りとなめらかな渋みは、新しい味を求める方にぴったりです。食後にもおすすめです。

【原材料】有機カカオの殻、有機コーヒー(カフェイン含む)、有機セイロンシナモン、有機チコリ根、有機カルダモン、有機フェネル、有機ブラックベリーの葉、有機コリアンダー、有機シナモンカシア、有機オールスパイス

ママ&ベビー

原産国:ドイツ



オーガニック ママ&ベビーティー
 1.5g×20個 734円(税抜価格680円)

ロット:1
 製造後期限:24ヶ月
 本体サイズ:W6.6×D4.6×H16cm
 商品コード: LE5353
 JANコード: 4012346535302

フェネルとカモミールの軽やかな甘さ。ママとベビーの日常的な飲み物として。

【原材料】有機アニス、有機フェネル、有機レモンバーム、有機キャラウェイ、有機カモミール、有機タイム

穀物コーヒー

原産国:ポーランド



オーガニック 穀物コーヒー
 100g(約50杯分) 1,296円(税抜価格1,200円)

ロット:6
 製造後期限:36ヶ月
 本体サイズ:直径7×H15.9cm
 商品コード: LE4600
 JANコード: 4012346460000

麦芽、大麦、ライ麦をブレンドした完全にカフェインフリーの穀物コーヒー。チコリとイチジクもブレンドした香ばしくバランスの良い味。水にも溶けるので、アイスにもおすすめ。

【原材料】有機ライ麦、有機麦芽、有機大麦、有機チコリ根、有機イチジク

インスタントスパイス



ロット:10
製造後期限:24ヶ月
本体サイズ:W10×D0.5×H16.5cm
原産国:ドイツ



有機スパイス グリル&フィッシュ
20g 410円(税抜価格380円)

野菜やマスタードをブレンドした南仏風魚用スパイス。
ハーブ香るクリームソースが魚を包みます。

商品コード: LE1749
JANコード: 4012346174907

【原材料】有機じゃがいもでん粉、海塩、有機玉ねぎ、有機フライドオニオン、有機コリアンダー、有機ニンニク、有機マスタード、有機ディル、有機ターメリック、有機コショウ、有機パセリ、有機オールスパイス、有機ベイリーフ



有機スパイス きこのクリーム煮
28g 410円(税抜価格380円)

じっくり煮込んだようなクリームソース。
コクのあるやさしい味わいが、きのこにしっかりと絡みます。

商品コード: LE1748
JANコード: 4012346174808

【原材料】有機じゃがいもでん粉、海塩、有機玉ねぎ、有機トマト、有機セロリ、有機パプリカ、有機フライドオニオン、有機コリアンダー、有機粗製糖、有機パセリ、有機コショウ、有機ラムソン、有機ライム、有機ラバージ、有機ナツメグ



有機スパイス チリコンカン
30g 410円(税抜価格380円)

ひき肉とお豆であっという間にできるチリコンカン。
スパイシーでほんのり辛く、親しみやすい味わいです。

商品コード: LE1745
JANコード: 4012346174501

【原材料】有機トマト、有機じゃがいもでん粉、海塩、有機粗製糖、有機玉ねぎ、有機パプリカ、有機コリアンダー、有機ニンニク、有機クミン、有機チリ、有機オレガノ



有機スパイス ボロネーゼ
35g 410円(税抜価格380円)

伝統的な味わいのボロネーゼソース。
有機野菜やスパイスをたっぷり使ったやさしい味わいです。

商品コード: LE1744
JANコード: 4012346174402

【原材料】有機トマト、有機じゃがいもでん粉、海塩、有機粗製糖、有機玉ねぎ、有機ニンジン、有機パプリカ、有機セロリ、有機ニンニク、有機オレガノ、有機タイム、有機コショウ



有機スパイス ペンネグラタン
40g 410円(税抜価格380円)

有機トマトやハーブをたっぷり使ったスパイスブレンド。
コクのあるペンネグラタンが簡単にできあがります。

商品コード: LE1747
JANコード: 4012346174709

【原材料】有機トマト、有機じゃがいもでん粉、海塩、有機玉ねぎ、有機粗製糖、有機フライドオニオン、有機ニンジン、有機ライム、有機チャイブ、有機バジル、有機オレガノ、有機コショウ



有機スパイス ラザニア
45g 410円(税抜価格380円)

本格ラザニアをご家庭で。パスタの下茹でなしで、あっという間に仕込めます。
スパイスの効いた奥深い味わい。

商品コード: LE1746
JANコード: 4012346174600

【原材料】有機トマト、海塩、有機じゃがいもでん粉、有機粗製糖、有機玉ねぎ、有機ニンジン、有機パプリカ、有機セロリ、有機ローズマリー、有機バジル、有機タイム、有機ナツメグ



ドイツNo.1ハーブブランド レーベンスバウム発 オーガニックインスタントスパイス

レーベンスバウムは創立当初からハーブとともに、スパイスの開発にも力を注いできました。

オーガニックの野菜、ハーブ、スパイスを100%使用し、

ご家庭で簡単に、まるでレストランのようなお料理が作れるインスタント調味料です。

ご家庭では難しいハーブとスパイスの調合も、これひとつでOK。

味付け不要で、ナチュラルかつ本格的な味のお料理ができあがります。



- オーガニック原材料使用
- 化学調味料・保存料・着色料・人工香料 不使用

価格:410円(税抜価格380円)

賞味期限:製造後 未開封で24ヶ月

ロット:10



野菜やマスタードをブレンドした南仏風魚用スパイス。
ハーブ香るクリームソースが魚を包みます。

魚の臭みを消すディル、ターメリック、ベイリーフなどがブレンドされているので、魚の切り身を下処理せずにおいしく仕上がります。火を使わずにオーブン(トースター)で焼くだけなので失敗する心配がなく、魚料理に自信が持てます。



有機スパイス グリル&フィッシュ
3~4人分

原材料:有機じゃがいもでん粉、海塩、有機玉ねぎ、有機フライドオニオン、有機コリアンダー、有機ニンニク、有機マスタード、有機ディル、有機ターメリック、有機コショウ、有機パセリ、有機オールスパイス、有機ベイリーフ

内容量:20g
品番:LE1749
J A N : 4012346174907

火を使わずに仕込める!
魚料理に自信が持てるスパイス

調理時間 約6分 プラス オープン180℃ トースター 30分

材料 (3~4人分)	有機スパイス グリル&フィッシュ	1袋
	魚の切り身	3切
	牛乳	200ml
	オリーブオイル	大さじ1
	水	100ml



(作り方)

- 魚の切り身を耐熱皿に並べます。
- 小さいボウルに水、牛乳、有機スパイスグリル&フィッシュを入れて混ぜ合わせ①の耐熱皿に注ぎます。
- 180℃のオーブン、またはトースターで30分焼いてできあがり。



かぼちゃの
ハーブクリーム煮

かぼちゃ1/4を一口大に切り、鍋に入れます。水100ml、牛乳200ml、有機スパイス グリル&フィッシュを加えて中火にかけます。沸騰したら弱火にし、かぼちゃがやわらかくなるまで煮てできあがり。



じっくり煮込んだようなクリームソース。
コクのあるやさしい味わいが、きのこにしっかりと絡みます。

野菜の旨味がまろやか、フライドオニオンやセロリで深みのある味わいです。塩味がしっかり効いているので、男性にも人気。野菜を炒めて水、牛乳、スパイスを加えるだけなので、時短料理としてとても重宝します。



有機スパイス きのこのクリーム煮
3~4人分

原材料:有機じゃがいもでん粉、海塩、有機玉ねぎ、有機トマト、有機セロリ、有機パプリカ、有機フライドオニオン、有機コリアンダー、有機粗製糖、有機パセリ、有機コショウ、有機ラムソン、有機ライム、有機ラベジ、有機ナツメグ

内容量:28g
品番:LE1748
J A N : 4012346174808

フライパン一つでOK!
きのこが美味しくなるクリーム煮

調理時間 約10分

材料 (3~4人分)	有機スパイス きのこのクリーム煮	1袋
	鶏もも肉または牛こま切れ肉	250g
	きのこ	150g
	牛乳	200ml
	オリーブオイル	大さじ1
	水	200ml



(作り方)

- フライパンに油を熱し、一口大に切った鶏肉を炒めます。
- きのこを加えて炒め、しんなりしてきたら水、牛乳、有機スパイスきのこのクリーム煮を加えてよく混ぜます。
- 沸騰したら3分ほど煮込み、とろみがあればできあがり。



かぶと白菜の
クリーム煮

ざく切りにした白菜と一口大に切ったかぶを鍋に入れ、200mlの水と塩一つまみを加えて煮ます。かぶがやわらかくなったら、有機スパイス きのこのクリーム煮を加え、3分ほど煮立ててできあがり。





ひき肉とお豆であっという間に
できるチリコンカン。
スパイシーでほんのり辛く、
親しみやすい味わいです。

トマトとチリのすっきりした味わいが肉の
うまみと豆の甘みを引き立てます。料理
が苦手な方に特におすすめの一品です。
ひき肉を炒めて水と豆とスパイスを加え
て煮込めばすぐにできあがり。



有機スパイス チリコンカン
3~4人分

原材料:有機トマト、有機じゃがいもでん粉、海塩、有機粗製糖、有機玉ねぎ、有機パプリカ、有機コリアンダー、有機ニンニク、有機クミン、有機チリ、有機オレガノ

内容量:30g
品番:LE1745
J A N : 4012346174501



伝統的な味わいの
ボロネーゼソース。
有機野菜やスパイスをたっぷり
使ったやさしい味わいです。

一般的なレトルトの Pastaソースに比べて
塩分が控えめです。野菜の甘みとハー
ブの香りが活きたやさしい味わい。離乳
食後のお子さまにもおすすめです。



有機スパイス ボロネーゼ
3~4人分

原材料:有機トマト、有機じゃがいもでん粉、海塩、有機粗製糖、有機玉ねぎ、有機ニンジン、有機パプリカ、有機セロリ、有機ニンニク、有機オレガノ、有機タイム、有機コショウ

内容量:35g
品番:LE1744
J A N : 4012346174402

フライパン一つでOK!
ピリ辛が食べたい日のうれしい一品

調理時間 約6分

材料 (3~4人分)	有機スパイス チリコンカン	1袋
	ひき肉(豚または合挽き)	250g
	キドニービーンズ	150g
	オリーブオイル	大さじ1
	水	250ml



(作り方)

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、ひき肉を炒めます。
- ②水と有機スパイス チリコンカンを加えてよく混ぜ合わせます。
- ③キドニービーンズを加えて、沸騰したら3分ほど煮込んでできあがり。お好みでコーンや野菜を加えてもおいしく召し上がれます。

野菜と海老のチリソース



お好みの野菜やエビをフライパンで炒めます。水250mlと有機スパイス チリコンカンを加えて、沸騰して3分ほど煮たらできあがり。

ハーブがほんのり香るやさしい味
お子さまにおすすめ

調理時間 約12分

材料 (3~4人分)	有機スパイス ボロネーゼ	1袋
	ひき肉(牛または合挽き)	250g
	スパゲッティ	250g
	オリーブオイル	大さじ1
	水	300ml



(作り方)

- ①鍋にお湯を沸かし、スパゲッティを茹でます。
- ②フライパンに油を熱し、ひき肉を炒めます。水と有機スパイスボロネーゼを加えて、沸騰したら2分ほど煮込みます。
- ③茹で上がったパスタに②をかけてできあがり。

ミートドリア



耐熱容器にご飯をお茶碗1杯ほど入れ、レンジ通りに作ったボロネーゼソースをかけます。チーズをのせてトースターで焼いてできあがり。



有機トマトやハーブを
たっぷり使ったスパイスブレンド。
コクのあるペンネグラタンが
簡単にできあがります。

パスタ中でも特に茹で時間の長いペンネを下茹でせずに使えます。きのこやお好みの野菜を足すなどアレンジのききやすいレシピです。本国ではキャセロール(蓋つきの耐熱容器)で焼くレシピですが、日本では馴染みのあるグラタンとしてご紹介しています。



有機スパイス ペンネグラタン
3~4人分

原材料:有機トマト、有機じゃがいもでん粉、海塩、有機玉ねぎ、有機粗製糖、有機フライドオニオン、有機ニンジン、有機タイム、有機チャイブ、有機バジル、有機オレガノ、有機コショウ

内容量:40g
品番:LE1747
JAN:4012346174709



本格ラザニアをご家庭で。
パスタの下茹でなしで、
あっという間に仕込めます。
スパイスの効いた奥深い味わい。

トマトベースのスパイスと牛乳・水を煮てつくるトマトクリームソースが、一般のラザニアに使われるミートソースとクリームソースの代わりになっています。ソースの水分を多くすることで、面倒なパスタの下茹でが不要になりました。



有機スパイス ラザニア
3~4人分

原材料:有機トマト、海塩、有機じゃがいもでん粉、有機粗製糖、有機玉ねぎ、有機ニンジン、有機パプリカ、有機セロリ、有機ローズマリー、有機バジル、有機タイム、有機ナツメグ

内容量:45g
品番:LE1746
JAN:4012346174600

パスタ下茹で不要!
ポリウム&おいしさで大満足

調理時間 約10分 プラス オープン200℃ or トースター 30分

材料 (3~4人分)	有機スパイス ペンネグラタン ペンネ(乾燥) 粉チーズ 牛乳 水	1袋 250g 30g 200ml 500ml
------------	--	-------------------------------------



(作り方)

- 耐熱容器に乾麺のままのペンネと粉チーズを入れます。
- 鍋に水、牛乳、有機スパイスペンネグラタンを入れ中火にかけます。沸騰したら1分ほど煮込み、①に注ぎます。
- 200℃のオーブン、またはトースターで30分焼いてできあがり。



煮込み
クリームペンネ

鍋に乾麺のままのペンネ、水600ml、牛乳200ml、有機スパイス ペンネグラタンを入れます。中火にかけて沸騰したら弱火にし、かき混ぜながらペンネがやわらかくなるまで煮てできあがり。お好みで野菜を加えてどうぞ。



パスタ下茹でなし!
スパイスの効いた大人好みのラザニア

調理時間 約15分 プラス オープン180℃ or トースター 30分

材料 (3~4人分)	有機スパイス ラザニア ひき肉(豚または合挽き) 牛乳 ラザニアパスタ 粉チーズ オリーブオイル 水	1袋 250g 200ml 9枚 30g 大さじ1 500ml
------------	--	---



(作り方)

- フライパンに油を熱し、ひき肉を炒めます。水、牛乳、有機スパイスラザニアを加えてよく混ぜ合わせ、沸騰したら2~3分煮込みます。
- 耐熱皿に①とラザニアパスタとソースを交互に重ね、最後に粉チーズを振りかけます。
- 180℃のオーブン、またはトースターで30分焼いてできあがり。



トマトクリーム
パスタ

鍋に水200ml、牛乳200ml、有機スパイス ラザニアを入れて3~4分煮立てます。ゆでたてのパスタに絡めてできあがり。お好みで野菜を加えたり、チーズをかけてどうぞ!

