

# プラントベースフード

広義には「植物性の食材からなる食品全般のこと」という

最近話題の**プラントベースフード**を使ったメニューをご紹介します。



中でも近年拡大中の大豆ミートは、将来食肉の供給不足となる「たんぱく質危機」回避やCO2排出量の水資源使用量が一般的な食肉より少ないなど、サステナブルな食生活として注目を集めています。

そんな大豆ミートは下味をしっかりつける事で臭みも消え、和洋中問わずどの料理でも合わせることができます。

今回は「野菜だし調味料」を下味に使ったメニューをご紹介します。

【カゴメヴィーガン】

## 大豆ミートの タコライス

肉を使わずに大豆ミートで作りました。野菜だしを入れる事でおいしく満足感ある味にできます。



ダイストマトソース/1kg  
トマトケチャップ標準チューブ/1kg  
ウスターソースレストラン用/1.8L手付  
サルサ(ピリ辛)/3kg  
野菜だし調味料(濃縮タイプ)/300ml

使用食材(10人分)

- 大豆ミート(ミンチタイプ).....150g
- サラダ油.....40g
- (A) カゴメ野菜だし調味料(濃縮タイプ).....30ml
- カゴメダイストマトソース.....800g
- カゴメトマトケチャップ標準.....100g
- カゴメウスターソースレストラン用.....100g
- (B) トマト.....400g
- レタス.....300g
- アボカド.....300g
- カゴメサルサ(ピリ辛).....300g
- ご飯.....2000g

作り方

- ①大豆ミートは熱湯で3~5分茹で2~3回水を変えてすすぎ、水気をよく絞る。  
トマトは乱切り、レタスは細切り、アボカドは角切りしておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、大豆ミートを炒める。  
(A)を加え軽く煮詰める。
- ③皿にご飯を盛り、(B)、②、サルサをかける。

\*サルサはなくても美味しくお召し上がりいただけます。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	522 kcal	カリウム	779 mg	亜鉛	1.6 mg	食物繊維(総量)	4.3 g
たんぱく質	8.7 g	カルシウム	83 mg	ビタミンA(RE)	25 µg	食塩相当量	2.6 g
脂質	12.4 g	マグネシウム	43 mg	ビタミンB1	0.16 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	93.4 g	リン	135 mg	ビタミンB2	0.13 mg	※食品成分表七訂に基づく	
ナトリウム	1018 mg	鉄	1.2 mg	ビタミンC	21 mg		

【カゴメヴィーガン】

## 大豆ミートの から揚げ

大豆ミートに野菜だしを染み込ませることで特有の臭みが和らぎ、旨みがプラスされます。



野菜だし調味料(濃縮タイプ)/330ml

使用食材(10人分)

- 大豆ミート(ブロックタイプ).....140g
- カゴメ野菜だし調味料(濃縮タイプ).....70ml
- しょうが(すりおろし).....10g
- 米粉.....60g
- 揚げ油.....適量

作り方

- ①大豆ミートは湯で戻し、にごらなくなるまで水をかえながらもみ洗いし、水気を絞る。
- ②野菜だし調味料としょうがをもみこみ、米粉をまぶす。
- ③180℃の油で3~4分揚げる。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	175 kcal	カリウム	5 mg	亜鉛	0.1 mg	食物繊維(総量)	0.1 g
たんぱく質	9.1 g	カルシウム	21 mg	ビタミンA(RE)	0 µg	食塩相当量	1.3 g
脂質	12.4 g	マグネシウム	15 mg	ビタミンB1	0.01 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	10.5 g	リン	4 mg	ビタミンB2	0.02 mg	※食品成分表七訂に基づく	
ナトリウム	494 mg	鉄	0 mg	ビタミンC	0 mg		

\*本レシピの使用食材は、原材料に動物性原料及び上白糖を使用していない旨を確認しておりますが、当社使用商品以外の食材は起源原料や製造過程における動物由来原料使用の有無は確認しておりません。ご提供いただくメニューでのヴィーガンやベジタリアン訴求はお客様のご判断のもと行って頂きますようお願い致します。

\*商品は時期によって供給できない可能性があります。

9月		行事・祭事・記念日
1	木	キウイの日 防災の日
2	金	
3	土	クエン酸の日
4	日	
5	月	
6	火	黒豚の日 黒豆の日 黒酢の日
7	水	世界老人給食の日
8	木	白露 スペインワインの日
9	金	食べ物を大切にす日 手巻き寿司の日
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	
15	木	ひじきの日
16	金	
17	土	イタリア料理の日
18	日	かいわれ大根の日
19	月	敬老の日
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	秋分の日
24	土	
25	日	10円カレーの日
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	くるみの日