



調理時間 25分(冷却時間は除く)

エネルギー 349 kcal

厚切り メンチカツサンド

材料(2人分)

大豆ミート(ミンチ)	25g (乾燥重量)	
玉ねぎ	1/4個 (50g)	
バター	5g	
豆腐	小パック1/2個 (75g)	
A	醤油	大さじ1/2 (9g)
	塩	ひとつまみ (1g)
	胡椒	少々
	薄力粉	20~30g
パン粉	適量 (12g)	
サラダ油(揚げ用)	適量 (700ml)	
キャベツ	20g	
食パン(6枚切り)	2枚 (耳を除いて80g)	
中濃ソース	適量 (10g)	
粒入りマスタード	適量 (10g)	

<作り方>

[大豆ミート(乾燥ミンチタイプ)の戻し方]

1. お湯に約3分浸す。または鍋に湯を沸かし、約1分茹でる。
2. ざるにあげ、流水で軽く洗い流した後、絞って水気を切る。
3. 大豆の匂いが気になる場合は、2.を繰り返す。

※実際の戻し方はお使いの大豆ミートのパッケージをご確認ください。

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、焼き色がつくまでバターで炒める。
- ② ①に戻した大豆ミートと豆腐を混ぜ、Aを入れてよく混ぜる。冷蔵庫で30分ほど冷却し、固さが出るまで待つ。
- ③ 冷蔵庫から取り出したら、たねの表面にパン粉をつける。
- ④ サラダ油を中温(170℃前後)に熱し、③を入れて揚げる。途中で裏返し、両面がこんがりとし、色づいたら取り出す。
- ⑤ キャベツを千切りにする。
- ⑥ 食パンの耳を切り、食パンに中濃ソースと粒入りマスタードを塗り、メンチカツと⑤を挟む。
- ⑦ 食パンごと半分に切り、断面を見せるように盛り付けて完成。

Point

- * 大豆ミートは肉とは違って、ねばりが出ないため、薄力粉を入れることでたねがまとまりやすくなります!
- * また冷蔵庫で一度冷やし、中温程度に熱した油に入れることが崩れないまま揚げるポイントです!

栄養成分表示

エネルギー	349 kcal
たんぱく質	11.3 g
脂質	18.0 g
コレステロール	6 mg
炭水化物	37.9 g
食物繊維	4.0 g
食塩相当量	2.2 g
	(1人分)

一口メモ

食パンごと切る際には、クッキングシートやワックスペーパーなどに包んでから切ると、より綺麗に仕上がります!





調理時間 25分(冷却時間は除く)

エネルギー 490 kcal

ヤンニョムチキン風大豆ミート



材料(1~2人分)

<作り方>

[大豆ミート(乾燥ブロックタイプ)の戻し方]

1. お湯に約8分浸す。または鍋に湯を沸かし、約5分茹でる。
2. ざるにあげ、流水で軽く洗い流した後、絞って水気を切る。
3. 大豆の匂いが気になる場合は、2.を繰り返す。

※実際の戻し方はお使いの大豆ミートのパッケージをご確認ください。

- ①A、Bの調味料をそれぞれ混ぜ合わせておく。
- ②大豆ミートをザルにあげ、ボウルに水を入れて洗う。水の黄色っぽさがなくなるまで洗い、水気を絞る。
- ③ジップロックに②を入れて、①で混ぜ合わせたAの調味料を加えて戻した大豆ミートに染み込ませる。
- ④ボウルに③を移し替え、片栗粉をまぶす。全体に片栗粉がつくようにする。
- ⑤フライパンにサラダ油を2cmほど入れて、④を焦がさないように揚げ焼きする。
- ⑥別のフライパンに①で混ぜ合わせたBの調味料を弱火で温める。
ふっふっしてきたら⑤を絡ませる。→タレの飛び跳ねに注意!
お皿にレタスを敷き、その上にタレを絡めた⑥を盛る。最後に刻んだピーナッツをふりかける。

大豆ミート(ブロック)	45g (乾燥重量)	
A	醤油	小さじ1 (6g)
	清酒	小さじ2 (10g)
	おろしにんにく☆	2g
	おろし生姜☆	2g
B	コチュジャン	5g
	ケチャップ	15g
	水飴	5g
	水	小さじ1 (5g)
	砂糖	小さじ1 (3g)
	おろしにんにく☆	0.5g
片栗粉	10~15g	
サラダ油(揚げ用)	適量 (700ml)	
ピーナッツ	適量 (2g)	
レタス	適量 (10g)	

☆チューブ

栄養成分表示

エネルギー	490 kcal
たんぱく質	22.6 g
脂質	23.5 g
コレステロール	0 mg
炭水化物	44.2 g
食物繊維	8.6 g
食塩相当量	1.7 g
	(1人分)

Point

- *今回は、乾燥タイプでの作り方を載せましたが、レトルトタイプの大豆ミートでも作ることができます。但し、レトルトタイプは大豆ミート表面の水分が多いので、油はね防止のために、片栗粉をまぶす前にキッチンペーパーなどで水分を拭き取ると良いです。
- *タレは、辛さの好みに合わせてコチュジャンと砂糖の量を調整できます。
- *大豆ミートは、商品によって大きさや仕上がりの食感が異なります。

参考にしたレシピ

・マルコメ「大豆のお肉のヤンニョムチキン」https://www.marukome.co.jp/recipe/detail/daizu_256/

・クラシル「大豆ミートでヤンニョムチキン風」

<https://www.kurashiru.com/recipes/0842f196-9980-47b9-9c3c-512f9d26b825>

タレに水飴を加えたことや最後にピーナッツを振りかけることによって、大豆ミートの食感に合うように工夫しました！

一口メモ

簡単に作ることができます！

ご飯やおかずとしてはもちろん、おやつやおつまみにも



調理時間 25分(冷却時間は除く)

エネルギー 225 kcal

ベジガレット



材料(1人分)

そば粉	20 g
水	大さじ4 (60 g)
塩	少々 (0.4 g)
たまねぎ	1/8 個 (25 g)
赤パプリカ	1/16 個 (15 g)
マッシュルーム	1 個 (13 g)
大豆ミート(ミンチ)	10 g (乾燥重量)
マーガリン(炒め用)	小さじ1 (4 g)
塩	少々 (0.2 g)
粗びきコショウ	少々 (0.01 g)
A	
味噌	小さじ1 (5~6 g)
マーガリン	小さじ1 (4 g)
サラダ油	小さじ1 (4 g)
サラダ用の野菜	20 g
(好みのもの※)	
好みのドレッシング	小さじ2 (10 g)
(サラダ用)	

※写真はサニーレタスを使用

＜作り方＞

[大豆ミート(乾燥ミンチタイプ)の戻し方]

1. お湯に約3分浸す。または鍋に湯を沸かし、約1分茹でる。
2. ざるにあげ、流水で軽く洗い流した後、絞って水気を切る。
3. 大豆の匂いが気になる場合は、2.を繰り返す。

※実際の戻し方はお使いの大豆ミートのパッケージをご確認ください。

- ①生地を作る。そば粉と塩を混ぜる。少しずつ水を加えてのばす。
30分~1時間冷蔵庫で休ませる。
- ②たまねぎ、マッシュルーム、パプリカを薄くスライスする。
- ③フライパンにマーガリンを熱し、たまねぎを炒める。たまねぎがしんなりしたら、パプリカ、マッシュルーム、戻した大豆ミートを加えて炒める。
塩、コショウで味を整える。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせてソースを作る。
- ⑤ガレットを焼く。油を薄くひいたフライパンを強火で十分に温める。
一気に生地を流し入れて全体に薄く広げる。弱火にし、周囲の生地がカリカリになるまで焼く。ひっくり返して焼き色を付け、再度ひっくり返して火を止める。
- ⑥を塗り広げ、③を中央にのせ、四角くなるように生地の縁を4カ所内側に折りたたむ。
- ⑦お皿に移し、好みのドレッシングをかけたサラダ用の野菜を盛り付ける。

Point

- * 生地を焼くときは、フライパンを十分に熱してから一気に流し入れます。
そうすることで生地とフライパンが離れやすくなります。
- * 時間がある場合は、生地を一晩寝かせるときれいな焼き色に仕上がります。

一口メモ

肉、卵を使用しないため、ラクト・ベジタリアンの方にも召し上がっていただけるレシピになっております。フランス料理のガレットですが、大豆に合う味噌を使って和風な味に仕上げたのがポイントです。

栄養成分表示

エネルギー	225 kcal
たんぱく質	8.7 g
脂質	11.0 g
コレステロール	1 mg
炭水化物	22.9 g
食物繊維	4.2 g
食塩相当量	1.3 g
	(1人分)



調理時間 25分(炊飯時間は除く)

エネルギー 505 kcal

おにぎらず タコライス味

材料(1人前)

大豆ミート(ミンチ)	10g (乾燥重量)	
玉ねぎ	1/4個 (50g)	
ニンニク	1/2片 (3g)	
トマト	1/4個 (50g)	
サニーレタス	30g	
アボカド	20g	
米飯(精白米)	120g	
のり	1枚	
A	ケチャップ	大さじ1・1/2 (22g)
	中濃ソース	大さじ1 (18g)
	カレー粉	小さじ1/4 (1.5g)
	チリパウダー	小さじ1/4 (1.5g)
B	塩・胡椒	少々 (0.3g)
	レモン汁	1g
	塩・胡椒	少々 (0.3g)
	マヨネーズ	小さじ1 (4g)
サラダ油	小さじ1 (4g)	
スライスチーズ	1枚	

<作り方>

[大豆ミート(乾燥ミンチタイプ)の戻し方]

1. お湯に約3分浸す。または鍋に湯を沸かし、約1茹でる。
2. ざるにあげ、流水で軽く洗い流した後、絞って水気を切る。
3. 大豆の匂いが気になる場合は、2.を繰り返す。

※実際の戻し方はお使いの大豆ミートのパッケージをご確認ください。

- ①米を炊飯しておく。
- ②Aの調味料を合わせる。
- ③トマトをみじん切りにする。
- ④レタスを千切りにする。
- ⑤アボカドを適当な大きさに切り、Bの調味料と合わせて潰しながらアボカドペーストを作る。
- ⑥たまねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ⑦フライパンに油を敷き、にんにくを入れ香りをつける。
- ⑧ニンニクが色づいてきたら玉ねぎを加え、透明になるまで炒める。
- ⑨戻した大豆ミートを加え、水気がなくなるまで炒める。
- ⑩Aを加えて味が均一になるまで炒める。
- ⑪のりをラップの上に◇の向きに置き、のりの真ん中に米飯の1/2量を□の形で乗せる。
- ⑫米飯の上に、レタス、トマト、乗せる人はチーズ、アボカドペースト、大豆ミートの順で乗せる。
- ⑬⑫の上に残った1/2量の米飯を乗せ、のりの角が中央にくるように四角にしたら、ラップでくるみ、形を整える。
- ⑭縦に半分に切り、断面が見えるようにお皿に盛りつける。



Point

- * 大豆ミートは炒めすぎると固くなるので、サッと炒めるのがポイントです!
- * 包むときは、ギュッとすると切りやすく、崩れにくいです。

一口メモ

手軽に作れて食べやすい料理です。中の具材も好みで変更できるので、脂質が気になる方はアボカドやチーズを減らせば、脂質を抑えながらスパイシーな風味を楽しめます。

栄養成分表示

エネルギー	505 kcal
たんぱく質	15.9 g
脂質	16.7 g
コレステロール	22 mg
炭水化物	73.2 g
食物繊維	7.2 g
食塩相当量	2.8 g

(1人分)



調理時間 45分(オーブン、煮込み時間除く)

エネルギー 423 kcal

～新しい組み合わせで、
食卓を華やかに～

シューイ

材料(4人分)

くパイシューの作り方

- ①伸ばせる程度に解凍したパイ生地4等分に切り15cm四方に伸ばす。
ラップをはさみくっつかないようにして冷蔵庫で冷やす。
- ②室温に戻した全卵2個を溶いておく。オーブンを180℃に予熱する。
- ③鍋にAを入れて中火にかける。
- ④バターが溶けて沸騰したら、火を止め薄力粉50gを加えてダマが無くなるまでよく混ぜる。
- ⑤再び中火にかけて生地がべろっと剥がれるまで加熱する。
- ⑥⑤をボウルに移す。溶いた卵を数回に分けて入れ、目安程度になるまでよく混ぜ、搾り袋に移す。
- ⑦パイ生地をオーブントレーに移し、霧吹きで表面を湿らせる。
シュー生地を4等分絞り出し、再び霧吹きで軽く生地を湿らせ、シューをしっかりと包む。
- ⑧180℃のオーブンで45～50分焼く。
- ⑨天板から外して、シューの中までしっかりと冷ます。

くシチューの作り方

[大豆ミート(乾燥ブロックタイプ)の戻し方]

1. お湯に約8分浸す。または鍋に湯を沸かし、約5分茹でる。
2. ざるにあげ、流水で軽く洗い流した後、絞って水気を切る。
3. 大豆の匂いが気になる場合は、2.を繰り返す。

※実際の戻し方はお使いの大豆ミートのパッケージをご確認ください。

①具材を切る。

玉ねぎ: 繊維にそって、薄切りにする。

じゃがいも: 皮を剥いて、芽を取り除き、大豆ミートより少し大きめに切り揃える。

人参: 皮を剥き、大豆ミートと同じ大きさに切り揃える。

- #### ②厚手の鍋を中火で熱し、サラダ油を入れて鍋の表面に行き渡ったらまず玉ねぎに火を通す。じゃがいも、人参を入れ、油が回ったところで大豆ミートを入れる。

パイシュー

パイ生地	1枚	
A	牛乳	60 ml
	水	50 ml
	無塩バター(常温)	15 g
	食塩	0.4 g
薄力粉	50 g	
全卵(室温)	2個(100 g)	

シチュー

シチューのルー	1/2個(90 g)
大豆ミート(ブロック)	30 g(乾燥重量)
玉ねぎ	中1個(100 g)
じゃがいも	中1個(100 g)
人参	中1/4個(50 g)
サラダ油	大さじ1(15 g)
水	600 ml
牛乳	1/2カップ(100 ml)

栄養成分表示

エネルギー	423 kcal
たんぱく質	12.8 g
脂質	24.4 g
コレステロール	106 mg
炭水化物	41.7 g
食物繊維	4.5 g
食塩相当量	2.5 g
	(1人分)

③ 水を入れて煮込む。

沸騰したらアクを取りながら具材が柔らかくなるまで煮込む。

(弱火～中火で沸騰してから約 10～15 分)

④ 具材が十分柔らかくなったら、いったん火を止め、シチューのルーを割り入れて

火を止めたまま溶かす。ルーが溶けたら、再び火をつけ、時々鍋を底から

かき混ぜながら、焦げないように、弱火で 5 分煮る。

⑤ 牛乳を入れ、さらに 5 分煮込む。

< シューゾイの作り方 >

① 盛り皿にのせたシュー生地の上を丸く切り、中にシチューを入れ、ふたをする。

Point

* シュー生地の目安は、生地をへらですくって 2～3 秒で落ちる程度です。

2 個の鶏卵を全て使うわけではありませんが、多少多くても生地は膨らみます。

* シチューの具材は焦がさず、全体に油が回ればよいです。

参考にしたレシピ

HidaMari Cooking 「シュークリーム：パイシューの作り方」 <https://youtu.be/G9R8PL4fWXo>

シュー生地は、パイ生地をより薄く伸ばして中の大豆ミートの食感どうまく合うよう工夫をしました。

一口メモ

シチューにしっかり煮込ませた大豆ミートは、柔らかくとても美味しいです。

シチューだけでは、物足りない…そんな時に、パイシューと合わせて食卓を華やかにして見ませんか？





調理時間 35分
(冷却・焼き時間は除く)

エネルギー 493 kcal

大豆ミート ×セイボリータルト

材料(タルト6個分)

直径約7cmのマフィン型6個分	
薄力粉	130 g
砂糖	20 g
食塩	ひとつまみ (0.3 g)
無調整豆乳	大さじ 3~4
または牛乳	(45~60 g)
サラダ油	大さじ 3 (45 g)

◎簡単&ヘルシー タルト生地

<作り方>

(下準備)型にサラダ油(分量外)を薄く塗っておく。オーブンを180℃に予熱する。

- ①厚手の保存袋(ジップロックなど)に薄力粉、砂糖、食塩を入れて口を閉じ、空気を含ませるように振って混ぜ合わせる。
- ②サラダ油を加えて振り混ぜ、そばろ状になったら豆乳(牛乳)を大さじ3加えてさらに振り、袋の上からもむようにして混ぜ合わせる。まとまりにくい場合は残りの豆乳を少しずつ加えながら調整し、ひとまとまりにする。
- ③袋の上からめん棒で厚さ2mm程度に伸ばし、冷蔵庫で10~15分間休ませる。
- ④袋を切り開いて広げ、生地をペティナイフ等で切り取って型に入れ込む。底全体にフォークでしっかりと穴をあける。
- ⑤180℃のオーブンで15~17分焼く(タルトストーンは無くてもよい)。

◎より簡単!食パンバージョン

<材料>

サンドイッチ用食パン 6枚
サラダ油 適量



<作り方>

- ①型に薄くサラダ油を塗っておく。オーブンを180℃に予熱する。
- ②サンドイッチ用食パンをめん棒で厚さ1.5~2mm程度に薄くのばす。
- ③手でひたを作りながらパンを型に入れる。型からはみ出た部分は外側に折り返して内側に入れ込む。指で押さえて型にしっかりと密着させる。
- ④180℃のオーブンで焼き色がつくまで15分程度焼く。



栄養成分表示

エネルギー	493 kcal
たんぱく質	10.5 g
脂質	23.7 g
コレステロール	10 mg
炭水化物	56.9 g
食物繊維	4.2 g
食塩相当量	0.9 g

ソイミートポテトグラタンタルト(1個分)とキーマカレー&クリームソースタルト(1個分)

◎フィリング1 ソイミートポテトグラタン

<作り方>

[大豆ミート(乾燥ミンチタイプ)の戻し方]

1. お湯に約3分浸す。または鍋に湯を沸かし、約1分茹でる。
2. ざるにあげ、流水で軽く洗い流した後、絞って水気を切る。
3. 大豆の匂いが気になる場合は、2. を繰り返す。

※実際の戻し方はお使いの大豆ミートのパッケージをご確認ください。

- ①戻した大豆ミートに合わせた調味料 A を加えて軽く混ぜ合わせ下味をつけ、余分な水分は切っておく。
- ②じゃがいもは皮をむいて 0.5 cm 角に切り、5 分ほど水にさらす。玉ねぎとマッシュルームは粗みじん切りにする。
- ③小鍋にサラダ油を少し多めに熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。じゃがいも、マッシュルーム、大豆ミートも加えて炒める。
- ④水、顆粒コンソメを加えてふたをし、弱火で2～3分間蒸し煮にする。火が通ったら、軽く水気を飛ばすように炒める。
- ⑤薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒め、牛乳を少しずつ加えてダマにならないよう飛ばす。弱火で煮てとろみをつけ、塩・胡椒で調味する。
- ⑥型に入れたままのタルトに⑤を入れ、粉チーズとパン粉を少量散らし(乗せすぎると焼き色がつかないので注意)、200℃のオーブンで8分前後焦げ目がつくまで焼く。焼きあがったらお好みで乾燥パセリを散らす。

◎フィリング2 キーマカレー&クリームチーズソース

<作り方>

[大豆ミート(乾燥ミンチタイプ)の戻し方]

1. お湯に約3分浸す。または鍋に湯を沸かし、約1分茹でる。
2. ざるにあげ、流水で軽く洗い流した後、絞って水気を切る。
3. 大豆の匂いが気になる場合は、2. を繰り返す。

※実際の戻し方はお使いの大豆ミートのパッケージをご確認ください。

- ①クリームチーズを常温に戻してやわらかくしておく。
- ②玉ねぎをみじん切りにする。トマトは 0.7 cm 角くらいに切る。
- ③カレーを作る。フライパンにサラダ油を少し多めに熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、戻した大豆ミートも加えて炒める。カレー粉を加えてざっと炒める。
- ④トマト、ひよこ豆、B を全て加えてふたをし、弱火で5分前後煮込む。ふたを取り、汁気がほとんどなくなったら火を止める。
- ⑤チーズソースを作る。クリームチーズを練ってなめらかにしたら、砂糖、牛乳の順に加えてその都度ダマにならないようによく混ぜる。オレンジジュースを加えて全体になじませる。お好みで塩を加えて味を調節する。
- ⑥タルトにカレーを盛り、中央にチーズソースをかける。乾燥パセリを散らす。

ソイミートポテトグラタン(タルト3個分)

大豆ミート(ミンチ)	10 g (乾燥重量)	
A	砂糖	小さじ 1/2 (2 g)
	しょうゆ	小さじ 1 (6 g)
	味噌	小さじ 1 (6 g)
じゃがいも	中 1/2 個 (40 g)	
玉ねぎ	15 g	
マッシュルーム	15 g	
牛乳	60 ml	
水	40 ml	
顆粒コンソメ	小さじ 1/4	
薄力粉	小さじ 1 (3 g)	
塩・胡椒	少々 (0.3 g)	
粉チーズ	適量 (1 g)	
パン粉	適量 (1 g)	
乾燥パセリ	適量 (0.1 g)	
サラダ油	適量 (6 g)	

キーマカレー&クリームチーズソース

(タルト3個分)

(カレー)

大豆ミート(ミンチ)	10 g (乾燥重量)	
玉ねぎ	1/8 個 (25 g)	
トマト	1/6 個 (30 g)	
ひよこ豆	20 g	
カレー粉	小さじ 2/3 (1.3 g)	
B	オレンジジュース (100%)	30 ml
	水	30 ml
	トマトケチャップ	小さじ 1 (6 g)
	ウスターソース	小さじ 1/2 (3 g)
塩・胡椒	少々 (0.3 g)	
サラダ油	適量 (6 g)	
乾燥パセリ	適量 (0.1 g)	

(ソース)

クリームチーズ(kiri)	1 個 (18 g)
牛乳	大さじ 1/2 (7 ml)
オレンジジュース (100%)	小さじ 1/2 (3 ml)
砂糖	1 g
塩	少々 (0.3 g)

Point

- * 焼き時間はオーブンの機種によって多少の違いがございます。
- * 甘さを抑えたい時は、タルト生地の砂糖の量を減らしてください。
- * クリームチーズソースは砂糖を加えないことで、甘さを抑えることができます。

一口メモ

タルト生地はバターと卵を使わず簡単&ヘルシーに仕上げました。大豆ミートの豆臭さを感じにくい味付けもポイントです！