

動いて！食べて！健康美！！

私たちの健康は私たちの手で作ろう！

『大豆ミートを使った料理』

令和4年7月22日（金） 一中地区公民館
土浦市食生活改善推進員協議会一中地区支部

※大豆ミートは、マルコメのダイズラボを使用しています。

（主食＋主菜）大豆ミートのガパオライス（6人分）

ごはん	1080g	サラダ油	大さじ1
大豆ミート（乾燥ミンチタイプ）	100g	ニンニク（みじん切り）	1片
赤パプリカ	1/2個	豆板醤	小さじ1・1/2
ピーマン	3個		
玉ねぎ	1/2個		
		A	
卵	6個	ナンプラー	大さじ1
バジル	6枚	オイスターソース	大さじ1
		酒	大さじ1
		砂糖	小さじ1・1/2

- ① 大豆ミートを茹でて戻しておく。
- ② ピーマン、パプリカは長さを揃えて、細切りにする。玉ねぎは、繊維に沿って、薄くスライスする。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、目玉焼きを作り、取り出しておく。
- ⑤ ④のフライパンで、にんにく、豆板醤を炒め、香りが立ったら、①の大豆ミートを加え炒める。さらに、②の野菜を加えて炒める。
- ⑥ ⑤の火が通ったら、③を加えて味をつける。
- ⑦ 最後にちぎったバジルを加え、さっと炒める。
- ⑧ ⑦と目玉焼きを、ご飯の上に盛り付ける。

(主菜)大豆ミートのぎょうざ (6人分)

ぎょうざの皮	18枚
大豆ミート (レトルト・ミンチ)	80g
キャベツ	100g
食塩	0.5g
にら	30g
油	大さじ1

A	片栗粉	大さじ2
	小麦粉	大さじ1
	オイスターソース	小さじ1
	にんにく (すりおろし)	小さじ1/2
	しょうが (すりおろし)	小さじ1/4
	顆粒中華だし	小さじ1/4
	砂糖	小さじ1/4

- ① にらをみじん切りする。キャベツもみじん切りにし、塩でもんで10分程置き、水気を絞る。
- ② ボウルに大豆ミート、①、Aを入れ良く混ぜる。
- ③ ぎょうざの皮に②を包む。
- ④ 中火で熱したフライパンに油を敷き、③を並べ、蓋をし、焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 焼けたら、湯 (50ml) を入れ蓋をし、蒸し焼きにする。
- ⑥ 水気が無くなって、中まで火が通ったら、火からおろす。
- ⑦ お好みで、酢醤油などをつける。

(汁物)大豆ミートの中華風スープ (6人分)

大豆ミート (乾燥・ミンチ)	10g	A	顆粒中華だし	3g
えのき	100g		しょうゆ	小さじ1
にんじん	30g		こしょう	少々
水	780ml		しょうが(すりおろし)	10g

- ① えのきは石突きを取り、3等分に切る。にんじんは細切りにする。
- ② 分量の水を沸騰させ、①と大豆ミートをいれ、大豆ミートを戻す。
- ③ Aを加えて味を調える。

(副菜)大豆ミートのポテトサラダ (6人分)

大豆ミート (レトルト・ブロック)	90 g	A	食塩	1.0 g
じゃがいも	2 個		こしょう	少々
きゅうり	1 / 4本		マヨネーズ	大さじ1
食塩	0.5 g		豆乳 (無調整)	大さじ1
りんご (皮つき)	1/6個			
ハム (ブロック)	30 g			
茹で卵	1 個			

- ① じゃがいもの皮を剥き、4～6等分に切る。耐熱皿に載せて、水 (大さじ 1) をかけ、ラップをし、電子レンジ (600W・5分) 加熱する。加熱後、熱いうちに粗く潰す。
- ② りんごは厚さ5mmに切る。ハムは厚さ5mmの短冊切り、茹で卵は4つ割りにする。
- ③ きゅうりは厚さ2mmの輪切りにし、塩でもんで、水分を絞る。
- ④ Aをしっかり混ぜ、Aの半量を大豆ミートにからめる。
- ⑤ ④に①、②、③、残りのAを入れよく混ぜ合わせる。さらに、塩コショウで味を調える。

(副菜)大豆ミートの肉じゃが風煮物 (6人分)

大豆ミート (乾燥・ブロック)	50 g	A	かつおこんぶ出汁	200ml
じゃがいも	3 個		しょうゆ	大さじ1.5
玉ねぎ	1 個		砂糖	大さじ1
にんじん	1/2本		酒	大さじ1.5
油	大さじ1			

- ① 大豆ミートを茹でて戻す (規定の時間の2倍茹でる)
- ② じゃがいも、にんじんの皮を剥き、食べやすい大きさに乱切りする。
- ③ 玉ねぎは厚さ2cmのくし切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、①、②、③を加え、炒め合わせ全体に油がまわったら、Aを加える。落とし蓋をし、弱火で20～30分煮込む。

<だしの取り方>

だし200ml分 (昆布 2g , かつお節 4g , 水 260ml)

- ① 昆布は、乾いたふきんで軽くふき、はさみで2～3か所、切り込みを入れる。
- ② ①を分量の水とともに鍋に入れ、10～30分おく。
- ③ 蓋をせずに弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。ひと煮立ちさせて、アクを取り除き、火を止めて、かつお節を加える。
- ④ ざるにキッチンペーパーを敷き、③を濾す。

(デザート)豆乳ヨーグルト寒天 (6人分)

豆乳 (無調整)	450 g	粉寒天	6 g
ヨーグルト (無糖)	200 g	砂糖	45 g
		ブルーベリージャム	50 g

- ① 半量の豆乳とヨーグルトを良く混ぜ合わせる。
- ② 残り半量の豆乳に粉寒天、砂糖を入れ良くまぜ、寒天が溶けるまで火にかける。
※豆乳の吹きこぼれに注意!
- ③ ②を少し冷ましたら、①に入れ、固まるまで冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③をお好みで切り分けたら、ジャムをかける。

【参考】 1人分の栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
大豆ミートのガパオライス	452	20.1	8.2	82	6.8	1.6
大豆ミートのぎょうざ	113	4.9	2.5	14	1.7	0.3
大豆ミートの中華風スープ	16	1.5	0.1	3	1.1	0.6
大豆ミートのポテトサラダ	76	5.4	3.4	7	3.9	0.5
大豆ミートの肉じゃが風煮物	107	6.5	2.4	14	6.7	0.7
豆乳ヨーグルト寒天	97	4.0	2.5	53	1.3	0.0