

大豆ミートのキーマカレー



材料（3人分）

下味用

- ・大豆ミート(乾燥)ミンチタイプ ...60g
- ・おろししょうが ...大さじ1
- ・おろしにんにく ...大さじ1/2
- ・油 ...大さじ2
- ・水 ...200ml
- ・玉ねぎ ...100g(1/2個)
- ・ミックスベジタブル ...100g
- ・トマト缶 ...200g(1/2缶)
- ・油 ...小さじ1
- ・小麦粉 ...大さじ1/2
- ・カレー粉 ...大さじ1・1/2
- ・コンソメ ...小さじ1
- ・ケチャップ ...小さじ1
- ・ウスターソース ...小さじ1
- ・水 ...200ml

【栄養価】（1人分）

エネルギー：288kcal

たんぱく質：12.5g

脂質：15.0g 炭水化物：27.2g

食物繊維：9.2g 食塩相当量：1.2g

◆大豆ミートは煮込み過ぎないことがポイント！

煮込みすぎると崩れてお肉っぽさがなくなります💧

◆大豆ミートは「戻し方」で味が決まる！

乾燥タイプは煮戻すときにしょうがやにんにく、酒などと一緒に漬けてしっかり吸い込ませることで、味が染みて大豆ミート特有の香りを抑えられます。



◆大豆に含まれている鉄分はビタミンCと一緒に取ると吸収率UP!!

付け合わせに生野菜などを選びましょう。

作り方

①玉ねぎはみじん切りにしておく。

②フライパンにしょうが、にんにく、油を入れて香りが立つまで炒めたら、大豆ミートをそのまま加えて1~2分炒める。

③②にコンソメ、水を加えて汁気が飛ぶまで煮詰めて一度火からおろす。

④フライパンにみじん切りした玉ねぎを加えてしんなりするまで炒めたら、ミックスベジタブルとトマト缶も加えて炒める。少ししんなしたら小麦粉とカレー粉も加える。

⑤全体的に馴染んだら、水、ケチャップ、ウスターソースを加え、とろみが出るまで煮詰めたら完成。

大豆ミートでソイプロテインチョコ



材料 (3×5cmサイズ 8個分)

- ・大豆ミート(乾燥)ミンチタイプ ...40g
- ・チョコレート (お好みで) ...100g(2枚)
- ・ナッツ ...適量
(ドライフルーツをいれてもGood!)

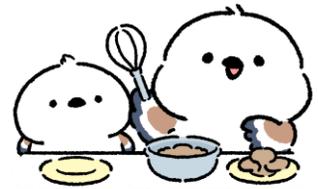
※今回は、アーモンド
くるみ
カシューナッツ 使用。

◆大豆ミートは**低脂質、高たんぱく!**
おやつにも安心。

原料となる大豆粉は、搾油後の脱脂大豆を粉末化したものなので油分が少ないのです。



◆**食物繊維も摂れる!**



作り方

- ①大豆ミートは軽くすりつぶして、フライパンで弱火で2分ほど、乾煎りしておく。
- ②チョコレートとナッツは細かく刻む。
- ②刻んだチョコレートをボウルに入れて湯煎で溶かし、溶けたところに大豆ミートとナッツを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ラップを敷いたバット (または紙カップなど) に③を移して、冷蔵庫で1時間程冷やし固める。
- ④しっかり固まったらバットから取り出し、好きな大きさにカットして完成。

過去のレシピ集はこちらからチェック✓



* 春の薬膳レシピ2018



* 野菜のレシピ2019



* 火🔥を使わないレシピ2021



* 配布レシピ2023

監修：久留米三井薬剤師会
管理栄養士 高山・中村・横尾