



ベジタブルフードセラピスト協会

vegetable food cooking レシピ

発酵ヴィーガン酢豚

3人分

材 料

・大豆ミートブロック小さめ乾燥タイプ 50g	■甘酢あん	
・* 醤油麹 大 1	A・酢 大 1.5	
・* 料理酒 大 1	・醤油 大 1/2	
・* ごま油 小 1	・ラカント 大 1/2	
・片栗粉 適量	・有機無添加ケチャップ 大 1	
・人参 1/2 本	・酒 大 1/2	
・玉ねぎ 1/2 個	・みりん 大 1/2	
・ピーマン 1 個	・水 大 2	
	水溶き片栗粉 適量	

作り方

・こめ油 適量

- ① にんじん、ピーマンは一口大の乱切り。
玉ねぎは 2cm 幅のくし形切りにします。
- ② 乾燥大豆ミートは水に浸し、2 回ほど弱火で茹で、水分を硬く絞っておく
- ③ ボウル②に(*)を加えて混ぜ、10 分置きなじませる
- ④ ③に片栗粉をまぶし、多めのこめ油で揚げ焼きをし、油を切り続けてにんじんを入れ、弱中火で 1 分ほど素揚げし、玉ねぎ、ピーマンを入れて、強火で 30 秒ほど揚げたらしっかり油を切ってバットに上げます
- ⑤ (A)を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら弱火にして水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけます。
- ⑥ ⑤に④を加えて全体に絡めて出来上がりです。



ベジタブルフードセラピスト協会

vegetable food cooking レシピ

たけのこココナッツ煮

材 料

ゆでたけのこ	200g	こめ油	大1
ココナッツミルク	50cc	水	50cc
甘麴（甘酒でも）	小2		
ピーナッツバター	大1		
ハリッサ	小1		

作り方

- ① ゆでタケノコの穂先は縦5ミリくらいに、根本は食べやすい大きさの半月切にカットする。
- ② フライパンに米油を入れ①を入れ炒める
- ③ ②にココナッツミルクと水50ccを入れ煮たて
甘酒、ピーナッツバター、ハリッサを入れ味をなじませる



ベジタブルフードセラピスト協会

vegetable food cooking レシピ

ビーツポテトサラダ

材 料

ジャガイモ 3個
A
豆乳マヨネーズ 大1
ビーツパウダー 1g
玉ねぎ麴小 1/2 (塩麴でも可)
ハーブソルト 少々

作り方

- ① ジャガイモは皮をむきカットし茹でて粗めにつぶしておく
- ② Aを①に加え混ぜ合わせる