

山口県 エシカルレシピコンテスト



エシカルなPOINT

- 山口県産の野菜を使用。
- 動物性食品を使用しない。
- カットマットはFSC認証容器使用のものを選ぶ。

Ethical
Recipe

大豆ミートの和風トマト煮

【作り方】

- ① 昆布・干し椎茸で出汁(約100ml)を取っておく。
- ② 大豆ミートに片栗粉をまぶし、④の野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを引き、みじん切りにしたニンニクとショウガを加熱する。
- ④ 大豆ミートを加えて加熱し、焼き色を付ける。
- ⑤ ④を加えて加熱する。
- ⑥ ①の出汁(約100ml)、カットトマトを加えて煮込み、砂糖、塩こしょうで味を調える。

【ポイント】

- 大豆ミートはクセやくさみが強いいため、「そのまま使える」とある商品でも、熱湯でゆで、水でよくもみ洗い、よく絞ってから使うと良い。
- 分量外のニンニクとショウガ、さらに酒を加えて大豆ミートに下味をつけておくと良い。

材料(1人前)

大豆ミート(ブロック).....	50g
カットマト.....	100g
④ 蒸し大豆.....	20g
④ 玉ねぎ.....	1/4個
④ 人参.....	1/4本
④ 大根.....	約3cm
④ 茄子.....	1/4本
④ アスパラガス.....	1本
昆布.....	1~2枚
干し椎茸.....	1~2枚
ニンニク.....	適量
ショウガ.....	適量
砂糖.....	大さじ1~2
片栗粉.....	適量
オリーブオイル.....	小さじ1
塩こしょう.....	適量

エシカル
ツナガル
山口県