

山口県 エシカルレシピコンテスト



エシカルなPOINT

- 豚肉を大豆で代用し、動物性食品を使用しない。

Ethical
Recipe

ソイミートトルティーヤサンド ～生姜焼き風味～

【作り方】

- ① ボウルに薄力粉、塩、水を入れて手でこねてまとめる。
- ② オリーブオイルを加えてこね、丸めてめん棒で薄く伸ばす。
- ③ フライパンに油は引かずに②を両面焼き目がつくように焼いたら、トルティーヤの完成。
- ④ 大豆とさがぎにしたごぼうをフードプロセッサーにかける。
- ⑤ ④に薄力粉と塩こしょうを加えて再びフードプロセッサーにかける。
- ⑥ ⑤を薄い楕円形に成形する。
- ⑦ みりん、醤油、酒、砂糖、片栗粉、しょうがを混ぜておく。
- ⑧ 玉ねぎをスライスして、油を引いたフライパンで焼く。玉ねぎを端に寄せ、⑥も焼く。⑦を加えて煮詰め、よく絡める。
- ⑨ トルティーヤ→レタス→千切りにしたキャベツ→⑧→角切りにしたパプリカ→ピスタチオの順に包む。
- ⑩ 器に盛り、半分に切ったプチトマトを添える。好みでマヨネーズをかける。

材料(1人前)

大豆(水煮缶)……………60g
ごぼう……………1/10本
薄力粉……………大さじ1
塩こしょう……………少々
玉ねぎ……………1/4個
みりん……………大さじ1/2
醤油……………大さじ1
酒……………大さじ1/2
砂糖……………小さじ1/3
赤パプリカ……………1/6個
しょうがのすりおろし……………少々
片栗粉……………小さじ1/3
塩……………小さじ1/2
水……………15cc
オリーブオイル……………少々
キャベツ……………1/4玉
ピスタチオ……………2個
レタス……………1/2枚
マヨネーズ……………適量
プチトマト……………1個

エシカル
ツナガル
山口県