



# 味楽園食堂



## ソイミートタコス



国産有機ソイミート  
(ミンチ)



有機国産ソイミート（ミンチ）で  
使用してメキシコ料理の代表作  
「タコス」を作る。



**大豆ミートの常識が変わります！**

何とそのままでも美味しいので

- ・サラダやスープのトッピングに
- ・あなたのアイデア次第で多彩な料理に変身
- ・お肉と違って常温で長期保存可能

### ●材料：6個分

- 有機国産ソイミート（ミンチタイプ） 180g（2袋）
- 玉ねぎ 1個 （みじん切り）
- ニンニク 2片 （みじん切り）
- トマト 1個 （みじん切り）
- タコスシーズニング 1袋（またはクミン、チリパウダー、パプリカ、オレガノなどを調合）
- オリーブオイル 大さじ2
- 塩・コショウ 少々
- トルティーヤ 6枚
- 好みのトッピング（レタス、チーズ、サルサ、アボカドなど）

### ●作り方：

1. ソイミートをパッケージの指示に従って準備します。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎとニンニクを透明になるまで炒めます。
3. ソイミートを加え、タコスシーズニングと一緒にさらに炒めます。
4. トマトを加え、塩・コショウで味を調えます。全ての材料がよく混ざり、温まったら火を止めます。
5. トルティーヤにソイミートミックスを乗せ、好みのトッピングを加えます。
6. 巻いてお召し上がりください。

## 知らされる大豆ミートの魅力について

日本人の体は大豆などの穀物が相性抜群

昔から豆腐、納豆、味噌、醤油などに加工される「大豆」は穀物の中でも日本人にとってなじみの深い作物です。お米が主食の日本人にとって、大豆はタンパク質に富み、人に必要なアミノ酸20種類全てが含まれています。また、体の中で作り出すことができない必須アミノ酸が9種類も豊富に含まれています。特にお米に不足しているリジンが多く含まれていますので、お米と一緒に食べることにより、栄養価のバランスを保つことが出来ます。

大豆の加工品として、需要が拡大しているのがプラントベースやヴィーガンと言われる植物性のお肉「大豆ミート」ですが、国産有機大豆原料を使用したオーガニックレベルの大豆ミートは弊社が初めてです。



あなたが探していた食の未来を創る

有限会社味楽園

〒150-0021 東京都渋谷区恵比寿西2-7-10 6階

TEL : 03-5428-8471 FAX : 03-5428-8472

<https://mirakuen.co.jp/>

