



味楽園食堂



ソイミート中華風炒め



国産有機ソイミート
(スライス)



有機国産ソイミート（スライス）で
使用して中華料理の代表作
「中華風炒め」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

- 国産有機ソイミート（スライスタイプ） 210g（3袋）
- ピーマン 1個（細切り）
- 赤パプリカ 1個（細切り）
- 玉ねぎ 1個（細切り）
- ニンジン 1本（細切り）
- ニンニク 2片（みじん切り）
- しょうゆ 大さじ2
- オイスターソース 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- 水 大さじ2
- コーンスターチ 小さじ1（大さじ1の水で溶く）
- 塩・コショウ 少々

●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. フライパンにごま油を熱し、ニンニクを香りが立つまで炒めます。
3. 玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、ニンジンを加え、中火で炒めます。
4. 野菜が少し柔らかくなったなら、ソイミートを加えてさらに炒めます。
5. しょうゆ、オイスターソース、水を加え、全体に絡めるように混ぜます。
6. 水溶きコーンスターチを加え、とろみがつくまで炒めます。
7. 塩・コショウで味を調え、全ての材料がよく混ざったら火を止めます。
8. ご飯や麺の上に乗せ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で、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/>

