

◆ 大豆ミートレシピ

■ 大豆ミートのハンバーグ



—栄養成分—
100gあたり

エネルギー 680kcal
タンパク質 80.5g
脂質 14.2g
糖質 40.4g
食物繊維 22.5g
塩分 1.2g

【加熱条件】



材料（10個分）

大豆ミートミンチ（戻し）	400g	◆ケチャップ	40g
牛脂（ケンネ油）	80g	◆中濃ウスターソース	20g
玉ねぎ（みじん切り）	200g	◆塩	3g
椎茸（みじん切り）	100g	◆こしょう	0.5g
塩	3g	◆てんさい糖	8g
こしょう	0.5g	◆ナツメグパウダー	2g
レンコン（すりおろし）	250g	◆パン粉	80g
片栗粉	10g		
薄力粉	10g		
卵	50g		

調理手順

- ① 大豆ミートミンチは水で24時間戻し、ザルで水切りをし、**過熱水蒸気モード/130℃/8分**焼成後冷却する。
- ② フライパンを熱し、牛脂（ケンネ油）を溶かし、玉ねぎを炒め椎茸入れて炒めた後、塩、こしょうする。
- ③ ①と②を混ぜ、おろしレンコン、片栗粉、薄力粉を混ぜ、粗熱を取る。
- ④ ③に卵入れて混ぜ◆の調味料を混ぜて成型する。
- ⑤ ロースパンに並べ**過熱水蒸気モード/280℃/6分**焼成。

◆ 大豆ミートレシピ

■大豆ミート唐揚げ風 レシピ



—栄養成分—
100gあたり

エネルギー 265kcal
タンパク質 36.7g
脂質 4.0g
炭水化物 20.3g
塩分 2.1g

【加熱条件】



材料（5人分）

大豆ミートブロック（戻し）	600g
◇しょうゆ	10g
◇たまりしょうゆ	
◇しょうが（おろし）	15g
◇ニンニク（おろし）	5g
◇旨味調味料	5g
卵	50g
◆片栗粉	30g
◆薄力粉	15g
◆揚げない唐揚げの素（ヒガシマル）	60g

調理手順

- ① 大豆ミートブロックは水で24時間戻し、ザルで水切りをしっかりとし、
40g 過熱水蒸気モード/130℃/8分焼成後冷却する。
- ② ボールに◇の調味料を合わせ、①の大豆ミートに混ぜ込む。
- ③ ②に全卵を混ぜ込む。
- ④ ◆の合わせ粉を作り、③の大豆ミートにふりかけるようにまぶし、
ローズパンに並べ**過熱水蒸気モード/280℃/4分**焼成する。

◆ 大豆ミートレシピ

■ 大豆ミートミンチカツ レシピ



—栄養成分—
100gあたり

エネルギー 626kcal
たんぱく質 80.6g
脂質 9.9g
糖質 36.2g
食物繊維 22.0g
塩分 1.4g

材料（14個分）

大豆ミートミンチ（戻し）	500g
玉ねぎ（みじん切り）	500g
サラダ油	35g
塩	4g
こしょう	0.3g
薄力粉	15g
◇ナツメグパウダー	2g
◇濃口しょうゆ	20g
◇ウスターソース	30g
◇ケチャップ	30g
◇練りからし	10g
◇パン粉	50g
◇卵	100g

【加熱条件】



調理手順

- ① 大豆ミートミンチは水で24時間戻し、ザルで水切りをしっかりとし、**過熱水蒸気モード/130℃/8分**焼成後冷却する。
- ② ①に炒めた玉ねぎを移し、薄力粉を振りかけ混ぜる。
- ③ ◇を順次入れ混ぜ合わせ、完全に冷却する。
- ④ ③を成型し、薄力粉を成型ネタ全体に薄くまぶす。
- ⑤ ④をバター液にくぐらせ、パン粉付けする。
- ⑥ ロースパンに並べ、**過熱水蒸気モード/180℃/10分**焼成する。

■大豆ミートコロッケレシピ



—栄養成分—
100gあたり
エネルギー 449kcal
タンパク質 56.4g
脂質 5.2g
糖質 32.0g
食物繊維 16.0g
塩分 0.6g

【加熱条件】



材料（23個分）

大豆ミートミンチ（戻し）	300g
玉ねぎ（みじん切り）	450g
サラダ油	20g
バター	20g
じゃが芋	800g
◇しょうゆ	15g
◇みりん	15g
◇砂糖	30g
◇塩	5g
◇こしょう	0.2g

【バター液】

薄力粉	100g
水	60～80g
卵	100g

焼きパン粉	適量
-------	----

調理手順

- ① 大豆ミートミンチは水で24時間戻し、ザルで水切りをし、
過熱水蒸気モード/130℃/8分焼成後冷却する。
- ② 玉ねぎをサラダ油、バターで炒め、冷却する。
- ③ 加熱したじゃが芋をつぶし、大豆ミート、玉ねぎ、◇を混ぜる。
- ④ ③を1個50gに成型する。
- ⑤ ④に薄力粉、バター液、パン粉を付けローズパンに並べ、
SVロースター/180℃/8分加熱する。

◆ 大豆ミートレシピ

■ 大豆ミートのチンジャオロース



—栄養成分—
100gあたり

エネルギー 77kcal
タンパク質 1.5g
脂質 1.8g
糖質 13.3g
食物繊維 1.6g
塩分 1.6g

【加熱条件】



材料（1/1ホテルパン分量）

大豆ミート細切り	400g
たけのこ（細切り）	250g
ピーマン（細切り）	500g
パプリカ赤（細切り）	40g
パプリカ黄（細切り）	40g
長ねぎ（みじん切り）	300g

【大豆ミートの下味】

◇塩	10g
◇酒	10g
◇しょうゆ	10g
◇こしょう	0.3g
片栗粉	50g
サラダ油	25g

【合わせ調味料】

◆砂糖	50g
◆酒	50g
◆みりん	50g
◆オイスターソース	50g
◆しょうゆ	50g
◆こしょう	0.5g
鶏がらスープ	50g
水溶き片栗粉	50g

調理手順

- ① 大豆ミートをお湯で戻し水切りする。
- ② ボールに大豆ミートを入れ、下味調味料◇を混ぜていき、最後にサラダ油、片栗粉をまぶす。
- ③ ボールに具材野菜を入れ混ぜ合わせ、合わせ調味料◆を混ぜる
- ④ ③に鶏ガラスープ・水溶き片栗粉を混ぜる。
- ⑤ ホテルパンに大豆ミートを広げ、上から③の野菜を広げ乗せ
SVロースター/280°C/5分加熱する。
- ⑥ 加熱後よく混ぜ合わせ盛り付ける。

◆大豆ミートレシピ⑥

■大豆ミートパイレシピ



【加熱条件】



材料（1個分）

【具材】

大豆ミート繊維（戻し）	450g
玉ねぎ（みじん切り）	450g
人参（みじん切り）	300g
オリーブオイル	80g
ダイストマト缶	400g
◇デミグラスソース	240g
◇ケチャップ	60g
◇オレガノパウダー	1g
◇ナツメグパウダー	1g
塩	3g
こしょう	1g

【パイ】

長方形型パイ（15cm）	2枚
*卵黄	適量
*水	少々
無塩バター	適量

調理手順

【具材】

- ① 鍋にオリーブオイル、玉ねぎ、人参を入れ炒める。
- ② ダイストマト缶を入れ弱火で煮込み、大豆ミート入れ煮詰める。
- ③ ②に◇を入れ、さらに煮込む。
- ④ ③に塩、こしょうを入れて煮込む。

【ミートパイ】

- ① 底用・上蓋用のパイに無塩バターを塗る。
- ② ①底用パイの1cm周りに*を塗る。
- ③ ②に上蓋用パイを乗せる。
- ④ 全体に*を塗る。
- ⑤ **SVロースター/240℃/10分**で加熱する。