

大豆ミート ラタトゥイユ

栄養科レシピのページ

今回は今話題の「大豆ミート」を使ってラタトゥイユ（煮込み料理）を紹介します。



ポイント

加水をせずに野菜から出る水分だけで作ることで、野菜本来のうまみを濃縮させシンプルながら野菜の美味しさを感じられる一品になります。

野菜を炒めず、大豆ミートを入れるタイミングで野菜を入れて煮込めばさっぱりとした味わいになります。

【材 料】<1人前>

- ・ズッキーニ(1/2本)…1cm輪切り
- ・パプリカ赤・黄(それぞれ1/4個)…乱切り
- ・ナス(1/2)…1cm輪切り
- ・トマト(M玉1個)…種を取り乱切り
- ・玉葱(1/4個)…3mmスライス
- ・ニンニク(1片)…皮をむく
- ・大豆ミート(ミンチタイプ)…ポイルし戻す
- ・タイム(2本)

【調味料】

- ・塩
- ・コショウ
- ・オリーブオイル



【作り方】

1. 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて火にかけ、香りが出たら玉葱を入れてしんなりするまで炒める。
2. 1にトマトとタイムを加え、トマトの水分が全体になじむまで弱火で煮込む。
3. 大豆ミート独特の臭みを消すため、茹で戻した後、冷水で軽く洗いよく絞り、2の鍋に加える。
4. フライパンにオリーブオイルを入れて、ズッキーニ、パプリカ、ナスを焼き目がつくまで炒め、塩とブラックペッパーで調味する。
5. 4の野菜を2の鍋に入れてヘラで全体を3回ほどさっくりと混ぜ合わせ、蓋をして弱火で30分煮込む。

話題の食材「大豆ミート」とは…

大豆ミートとは、油分を絞った大豆を加工し、お肉の食感を再現した加工食品です。

お肉に比べてもひけを取らないたんぱく質量であるとともに、低脂肪で食物繊維も豊富でありダイエット食品としても人気です。

グルテンフリーでビタミンやミネラルもたっぷり。

お肉や魚と合わせて上手に食卓に取り入れている人も多いようです。

最近は度々メディアで紹介され一般的なスーパーでも販売されるようになりました。

調理も簡単ですので1度「大豆ミート」を取り入れた料理を作ってみてはいかがでしょうか？



※「大豆ミート」は様々な形状のものがあります。

チェック

栄養科レシピのページをオープンしました！

当院のホームページ内「栄養科レシピ」のページもチェックしてみてください。

HP内
栄養科
レシピ

