



食の多様性に対応した 料理人のための厳選レシピ°

vol.2

メニューづくりの心得と
植物由来の食材だけで美味しさと食べ応えを実現する
プロの料理人が使う **6** つのテクニックも掲載



CONTENTS



目次

P.02 はじめに

P.03 ヴィーガン・ハラール・グルテンフリー対応におけるメニューづくり・対応の心得

P.05 ヴィーガン・ハラール・グルテンフリー対応における調理の基礎知識

1. 焦がす
2. 油分を補う
3. 火入れを工夫する
4. ハーブやスパイスを使う
5. 食感を活かす
6. 味を含ませる

ヴィーガン ハラール グルテンフリー 対応 厳選レシピ15選

P.08 坊ちゃんかぼちゃ 西京味噌焼き ●

P.09 卵なしで作るグルテンフリー & ヴィーガン天ぷら ●●

P.10 水まんじゅう ●●●

伊勢すえよし 店主 田中 佑樹

P.08

P.11 白玉蒸し饅頭 紅花ソース仕立て ●●

P.12 ルバーブのデザート ナツメ餡の白玉団子とともに ●

カントニーズ燕 料理長 大石 信

P.13 大豆ミートとなすのラザニア ●

P.14 ヴィーガンクラブハウスサンドウィッチ&甘酒ピクルス ●

P.15 豆腐ガトーショコラ ●●●

東京マリオットホテル 副総料理長 成松 拓也

P.15

P.16 かぶのマリネ 大葉のサルサヴェルデ和え ●

P.17 枝豆ともち麦の豆乳リゾット ●●

P.18 焼きトウモロコシとアオサ海苔のゼッポリーニ ●●

(株)フードピクト コーポレートシェフ 川井 良祐

P.19 大豆ミートで食べ応え満足 カツ丼 ●

P.20 ココナッツミルクでコクたっぷり欧風カレー ●

T's レストラン オーナー 下川 祠左都

P.20

P.21 オーツミルクのヴィーガン生チョコ ●●

P.22 米粉と豆乳ヨーグルトで作るフルーツロールケーキ ●●●

カケルショコラ 代表 西田 明弘



はじめに

訪日外国人の増加に伴い、食事のニーズも多様化しています。例えば、肉や魚、卵や乳製品などの動物由来の食材を食べないヴィーガンや、豚やアルコールを口にしないイスラム教徒（ムスリム）など、さまざまな食の習慣や禁忌がある人が増えてきています。

調理の基礎知識では、植物由来の食材のみで満足感がある料理をつくるための、6つの手法を紹介します。野菜の味や香りを濃縮してポリウムを出すなど、食感を工夫することで、口に入れた時のインパクトを強め、植物由来の食材だけでも十分に満足感のある料理をつくることができます。

料理をする時は五感をイメージすることが大切です。味覚はもちろん、嗅覚、触覚、聴覚、視覚のすべてが味に影響を与えます。これから紹介する6つの手法と、その手法を使った15品のレシピを参考にしながら、より多くのお客様に安心して楽しんでいただける料理にチャレンジしてみてください。

本書における ヴィーガンと ハラールの考え方

ヴィーガンとベジタリアンについて

ベジタリアンとは、広く肉・魚介類を食べない人のことをいい、人によって卵や乳製品を食べない人もいます。動物由来のもの全般を食べないヴィーガン、乳製品は食べるラクト・ベジタリアン、卵は食べるオボ・ベジタリアン、乳製品と卵は食べるラクト・オボ・ベジタリアン、香りの強い野菜（玉ねぎ、ねぎ、にら、にんにく、らっきょう、あさつき等）を避けるオリエンタルベジタリアンなどの種類があります。

本書では、動物由来の食材・調味料*を使用しないレシピをヴィーガンとして掲載しています。

*砂糖は製造工程において骨炭が使われていないもの（精製過程におけるろ過や脱色に動物の骨が使われていないもの）を使用

宗教上の戒律と禁忌について

歴史の変遷とともに食事は栄養補給から文化行為へと変化し、それぞれの宗教が広まる過程で様々な理由から食の戒律や禁忌が設けられてきました。主に豚とお酒を口にしないイスラム教、豚やうろこのない水産物などを食べないユダヤ教、牛などを食べないヒンドゥー教等、さまざまな理由により食の禁忌を定めている宗教があります。

本書では、豚肉と豚由来の食材・調味料、及びアルコールを使用していないレシピをハラール対応メニューとして掲載しています。

・本書のレシピは、お店のメニューとしてご自由にお使いいただけます。

・本書のレシピで紹介されている材料（砂糖類、ソースなど）は、市販されている全ての商品が、ヴィーガン・ハラール対応になっていることを保証するものではありません。ご自身の店舗や施設でメニューをつくられる際は、使用する食材・調味料の原材料・成分を仕入先やメーカーに確認し、動物由来など、使用できないものが含まれていないかをチェックするようにしましょう。

・ヴィーガンやハラールの解釈は地域差や個人差があるため、食材だけでなく、ご自身の店舗の対応状況（調理環境など）も含めて、お客様に説明できるようにしましょう。



メニューづくり・対応の心得

ヴィーガン・ハラール・グルテンフリー対応における

ヴィーガン



肉の代用について

大豆ミート、豆腐、厚揚げ、お麴、テンペなどを肉の代わりに用いることで、食べごたえのあるメニューづくりが可能です。現在、様々な種類の大豆ミートが、比較的容易に入手できるようになっています。



だしについて

日本料理で良く使われる「だし」は、魚介類を含む動物由来のものを使用しないよう注意しましょう。

(例) かつおや煮干し等、魚を使っただしは使用不可。

昆布、椎茸等のきのこ類、野菜を使っただしは使用可能。



油脂について

調理に使用する油脂のうち、「バター」「ラード」「ヘット(牛脂)」「魚油」等は動物由来の食材にあたりますので、使用できません。



乳の代用について

豆乳、アーモンドミルク、ライスミルク、ココナッツミルク、オーツミルクなどを代替乳として使用することが可能です。またヴィーガンチーズ、ヴィーガンバターなどの加工食品の販売も増えてきています。



ハチミツについて

ハチミツは使用できません。メープルシロップ、アガベシロップ、水あめ等での代用が可能です。



揚げ物について

動物由来の食材を揚げた油の再使用は避けましょう。



ハラール



■ 豚・豚由来の食材について

豚は肉そのものだけでなく、皮・脂・骨などや、豚から派生してつくられる原材料の全てが豚と同様に NG とされています。

■ アルコールについて

料理用の料理酒・みりん・ワインは調理法によってアルコール成分が揮発することがありますが、ハラールとしてはその使用自体を不可と判断するムスリムも少なくありません。手指消毒、テーブル、キッチンなどで使用する消毒用アルコールの使用は問題ありません。

■ 揚げ油について

豚由来の食材を揚げた油の再利用は避けましょう。

■ 牛肉・鶏肉などについて

牛や鶏はイスラムの教えに沿った方法でと畜されている必要があります。見た目による判別は困難なため、ハラール認証された食材を使いましょう。

■ 醸造調味料(醤油、味噌)について

アルコールが添加されていない醤油・味噌か、ハラール認証を取得している醤油・味噌を使うと良いでしょう。

■ 調理器具・食器について

調理器具や食器は、通常の洗浄をすれば共用でも問題ないと感じるムスリムもありますが、人によっては NG とされている方もいます。判断基準には個人差があるため、全てのお客様に対応される場合は、専用の調理器具や食器を用意すると良いでしょう。

グルテンフリー



■ グルテンフリーとは

グルテンフリーとは、麦類(小麦、大麦、ライ麦等)に含まれるたんぱく質のグルテンを摂取しない食事やグルテンを含まない食品のことを指し、セリアック病のような自己免疫疾患を持つ方や食生活の改善を目的とする方など、幅広い方々がグルテンフリーの食事を実践しています。

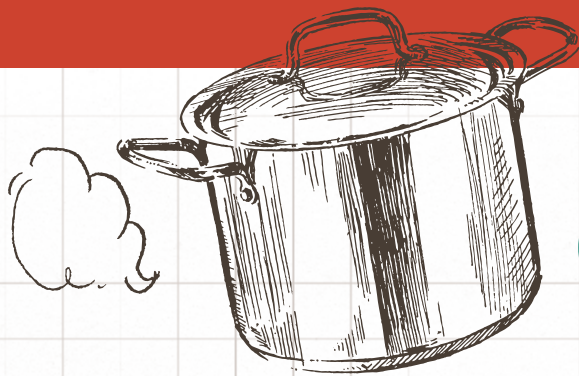
■ グルテンを含む代表的な食品

うどん、パスタ、パン、カレー・シチューのルーなどの他、醤油、味噌などグルテンが含まれている可能性がある食品は様々あります。その代用品として、米粉や大豆粉を使用した食品も少しずつ増えてきています。

■ コンタミネーションについて

重度な自己免疫疾患を持つ方にとって、コンタミネーションは深刻な問題です。グルテンフリーメニューを提供される場合は、お店の状況を分かりやすく伝え、お客様自身に判断いただくようにすると良いでしょう。

(例)「店内で提供している料理の全てがグルテンフリーではございません」
「キッチン内でグルテンを含む食材を使用している場合がございます」など



ヴィーガン

ハラール

グルテン
フリー

対応における

1. 焦がす



焦がすという手法は、嗅覚を刺激します。どのように焦がすか、例えば近火の強火と遠火の強火では、素材の水分量が大きく変化します。その結果、スモーキーな香りがプラスされたフレッシュな味わいや、香りに奥行きのある凝縮された味わいなど、効果的に変化させることができます。「焼きトウモロコシとアオサ海苔のゼッポリーニ [P.18]」は、この手法を使用した料理です。また、焦がすという手法は、燻製のように素材の風味を高めることができます。焦がした素材

の皮も食材ごとに味が異なりますので、例えば焦がした皮を乾燥させて調味料として使うと、余すことなく素材の個性を活かすことができます。

茄子やトマトなどの果菜類は表面の皮が焦げても内側の果肉が焦げにくいので、この手法に適しています。ほかにもキャベツやネギなどの葉菜類や、ダイコンやニンジン、カブやゴボウ、ピーズや玉ねぎなどの根菜類にも有効な手法です。

2. 油分を補う



植物由来の油脂を意図的に補うと、味わいのボディを深めることができます。油分を補う技法には、料理の仕上げにオイルをかける、食材を揚げる、油分の多い食材を使う、などの方法があります。料理の仕上げにオイルをかける際、香りが不要の場合はグレープシードオイルを、香りにアクセントがほしいときにはココナッツオイルを使うなど、香りの強弱で選びます。また油は香りを吸収しやすい性質を持つため、油に香りを添加することで奥行きを演出することもできます。ニンニクオイルやハーブオイル、燻製オイルはこの特性を活かしています。

食材を揚げると、水分が脱水して味が濃縮するのに加え、食材が揚油を吸収して風味が高まり、味わいのインパクトが強くなります。「ココナッツミルクでコクたっぷり欧風カレー [P.20]」は、この手法を使った料理です。

油分の多い食材を使う場合は、ナッツ類を使用します。形のままで使えば食感のアクセントになりますし、ブレンダーにかければねっとりとした口当たりのペーストになります。濃厚なコクが欲しい場合には生の白ゴマをペーストにしたタヒニや、牛乳のようなコクが欲しい場合にはココナッツのミルクやクリーム、シュレッドが便利です。

3. 火入れを工夫する



火入れを工夫して、香りや水分量、テクスチャーなどに変化を与えます。

肉や魚と同じように、野菜の調理においても火入れは大切です。素材の持つ水分量や糖分などの性質を捉えつつ、焼く、煮る、揚げる、茹でる、焦がすなど、料理に応じた火入れの工夫が味わいの濃縮や香りの添加などの効果をもたらします。「白玉蒸し饅頭 紅花ソース仕立て [P.11]」は、この手法を使った料理です。

火入れにおいて重要になるのは、水分量です。

火入れは、細胞の変化（成分変化を含む）とともに水分量の変化を起こします。食材に含まれる水分は、生の状態では水風船に包まれたような状態ですが、加熱すると風船が壊れて水分が流れ出てきます。例えば、焼き茄子が加熱に伴ってトロトロになるのが代表的です。水分が多い食材ほど、火入れにより食感や質感に変化を与えられます。



調理の基礎知識



4. ハーブやスパイスを使う



ハーブやスパイスを使うことで、豊かで複雑な香りや、強く濃厚な印象を残すことができます。肉や魚の料理にハーブやスパイスを使うのは肉などの臭みを和らげるのが目的ですが、野菜に使う場合は香りを重ねることで、より香り豊かに仕上げるすることができます。「大豆ミートとなすのラザニア [P.13]」は、この手法を使った料理です。

ハーブを使う場合は、フレッシュハーブと乾燥ハーブの香りの特徴をつかみ、使い分けをする

ことが大切です。また乾燥ハーブを使う際には、使用直前に乾煎りなどをして、温めてから使用することでより香りが高まります。

スパイスを使う場合は、それぞれのスパイスの香りの特徴をしっかりと理解して使用することが大切です。またスパイス自体もそのままの状態を使うのか、あるいは割ったり砕いたりして使うのかでも印象は大きく変わりますので、用途に合わせて使い分けします。

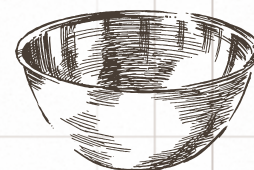
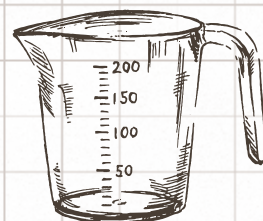
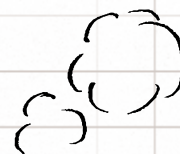
5. 食感を活かす



味や食感のアクセントになりやすい食材を効果的に使うことで、野菜や豆が主体の料理にもインパクトや満足感をもたらすことができます。また野菜などの素材自体への火入れによる食感の変化も表現すると、料理としての満足感や楽しさを高めることができます。

「坊ちゃんかぼちゃ 西京味噌焼き [P.8]」は、この手法を使った料理です。

アクセントとして使える食材には、ひよこ豆やチアシード、車麩や大豆ミート、グラノーラやポップコーンなどがあります。



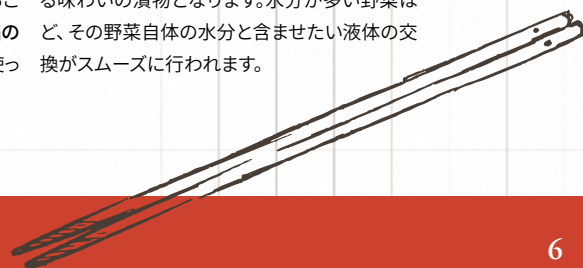
6. 味を含ませる



味を含ませることで、味わりに厚みや奥深さを表現できます。

味を含ませる手法には、素材を加熱後にだしに浸す、浸透圧を利用してマリネする、真空で加熱しながら味を含ませる、などがあります。また野菜のブイヨンや昆布だし、トマトのエキスなど、様々な表情があるエッセンスを用いることで、ひとつの野菜からも厚みや奥深さを表現することができます。「ルバーブのデザート ナツメ餡の白玉団子とともに [P.12]」は、この手法を使った料理です。

茄子や大根のように、生の状態では肉質はしっかりとしているのに加熱すると水分が流出し、その隙間に味を染み込ませられる野菜に適した手法です。漬物の素材となるような野菜も同様です。例えば、千枚漬けに代表される無は水分の塊ですが、漬物にする段階で漬け地との浸透圧の関係で水分の交換が行われ、あの甘味ある味わいの漬物となります。水分が多い野菜ほど、その野菜自体の水分と含ませたい液体の交換がスムーズに行われます。



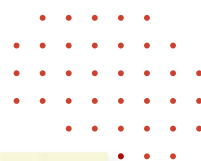
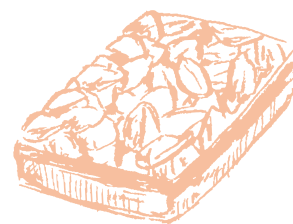
ヴィーガン

ハラール

グルテン
フリー

対応

厳選レシピ 15選



P.08 坊ちゃんかぼちゃ 西京味噌焼き

P.09 卵なしで作るグルテンフリー & ヴィーガン天ぷら

P.10 水まんじゅう

伊勢すえよし 店主 田中 佑樹

P.16 かぶのマリネ 大葉のサルサヴェルデ和え

P.17 枝豆ともち麦の豆乳リゾット

P.18 焼きトウモロコシとアオサ海苔のゼッポリーニ

(株)フードピクト コーポレートシェフ 川井 良祐

P.11 白玉蒸し饅頭 紅花ソース仕立て

P.12 ルバーブのデザート ナツメ餡の白玉団子とともに

カントニーズ燕 料理長 大石 信

P.19 大豆ミートで食べ応え満足 カツ丼

P.20 ココナッツミルクでコクたっぷり欧風カレー

T's レストラン オーナー 下川 祠左都

P.13 大豆ミートとなすのラザニア

P.14 ヴィーガンクラブハウスサンドウィッチ&甘酒ピクルス

P.15 豆腐ガトーショコラ

東京マリオットホテル 副総料理長 成松 拓也

P.21 オーツミルクのヴィーガン生チョコ

P.22 米粉と豆乳ヨーグルトで作るフルーツロールケーキ

カケルショコラ 代表 西田 明弘

アイコンガイド



やまいも



きのこ



にんにく類



根菜



オレンジ



キウイフルーツ



カシューナッツ



アーモンド



小麦



ごま



大豆



酒



坊ちゃんかぼちゃ 西京味噌焼き

栄養成分表示
1人前あたり（推定値）

熱量： 192kcal
たんぱく質： 6.6g
脂質： 2.9g
炭水化物： 31.5g
食塩相当量： 2.1g



材料・分量（4人前）

坊ちゃんかぼちゃ 4個
芽ねぎ 適量

A にんじん 40g
さつまいも 100g
ベビーコーン 20g
餅 40g
塩昆布 20本

田楽味噌ダレ

B 西京味噌 120g
絹ごし豆腐 100g
無調整豆乳 40g
練り胡麻 6g
薄口醤油 4cc

あしらい

ほうじ茶 茶葉



調理手順

- 1 坊ちゃんかぼちゃの頭を切り、中の種とワタを取り除く。にんじん、さつまいも、ベビーコーンを食べやすい大きさに切る。[写真 a]
- 2 坊ちゃんかぼちゃ、にんじん、さつまいも、ベビーコーンを7～15分柔らかくなるまで蒸す。
- 3 **[B]** 田楽味噌ダレの材料をフードプロセッサーで合わせる。[写真 b]
- 4 坊ちゃんかぼちゃの中に少量の田楽味噌ダレを薄く敷き、その上に**[A]**の具材を偏らないように盛りつけ、残りの田楽味噌ダレを上からかけた後、250℃のオーブンで10～15分間、色よく焼き上げる。[写真 c]
- 5 焼き上がった坊ちゃんかぼちゃに刻んだ芽ねぎを載せて、あしらいとともに器に盛って完成。

Point

かぼちゃをくりぬいた中に練り胡麻を加えてコクのある田楽味噌ダレを入れて焼き上げました。田楽味噌ダレと共に、食感を楽しんでもらえるように、さつまいもや、にんじなど食感のあるものと、アクセントに餅と塩昆布を加えました。

★ Arrange

ベジタリアン対応では食感（例：根菜などの噛みごたえがあるものや、ほくほくするもの）を活かして食べ応えのある一品に仕上げるのがポイントとなります。季節に合わせてアレンジしてみてください。



ヴィーガン



ヴィーガン

グルテンフリー



栄養成分表示
1人前あたり（推定値）

熱量： 256kcal
たんぱく質： 2.3g
脂質： 15.6g
炭水化物： 25.2g
食塩相当量： 0.5g

材料・分量(4人前)

里いも…………… 10g×4個
万願寺とうがらし…………… 2本
大和いも(すりおろし)…………… 30g×4個
紫いも…………… 20g×2個
新銀杏…………… 8粒

昆布だし…………… 100cc
グルテンフリー醤油…………… 10cc
てんさい糖…………… 2g

衣

A 米粉…………… 50g
炭酸水…………… 90~100cc
グルテンフリー醤油…………… 1cc

あしらい

B 和紙
水引
松葉串
いも(イチヨウ型)



調理手順

- 1 里いもは皮をむいて切り出し、流水にかけて水気を切る。昆布だし、グルテンフリー醤油、てんさい糖で柔らかくなるまで炊いておく。[写真 a]
- 2 万願寺とうがらしを長い方に半分に切り、種とワタを取り除き片栗粉(分量外)を打っておく。すりおろした大和いもを射込み、5分蒸す。
- 3 紫いもは丸ごと30分蒸しておく。
- 4 [A]の材料を合わせておく。[写真 b]
- 5 それぞれの食材に米粉(分量外)で打ち粉をして、手順4の衣を絡めて160℃~170℃の油で揚げる。[写真 c]
- 6 [B]あしらいと共に盛り付けて完成。

Point

- ・米粉を使用しているため、複数個を同時に揚げる通常より衣同士がくっつきやすいため、注意が必要です。薬物系は油の中でゆすって衣のダマを振り払うようにすると、美味しく揚げられます。

★ Arrange

様々なフードリクエストの方に対応できる天ぷらです。このレシピを活用すれば、季節ごとに具材を変えて、ハラル・ベジタリアンや、卵・小麦アレルギーにも対応が可能です。(ハラル対応醤油を使うことが必要)



水まんじゅう



栄養成分表示
1人前あたり（推定値）

熱量： 48kcal
たんぱく質： 1.0g
脂質： 0.1g
炭水化物： 10.0g
食塩相当量： 0.0g

材料・分量（4人前）

A あずき …………… 250g	B 水 …………… 150cc	大笹 …………… 4枚
※ 水 …………… 2.5L	てんさい糖 …………… 10g	
てんさい糖 …………… 250g	アガー …………… 7g	

※仕込み上、作りやすい分量



a



b



c

調理手順

- 1 **[A]** あずきを分量の水で 60～90 分茹で、柔らかくなったらザルに上げ、てんさい糖と共にフードプロセッサーにかけ、水（分量外）300cc を加えてかくはんする。それを鍋で頃合いが良い硬さになるまで煮つめた後、裏ごしして練り上げる。**[写真 a]**
- 2 **[B]** の材料を合わせて火にかけて沸騰寸前で火を止める。
- 3 大きいボウル等に常温の水を張り、手順 2 の材料を鍋ごと入れてよく混ぜながら冷ます。**[写真 b]**
- 4 固まり始めた型（直径 4cm 程度の半筒型のお猪口など）に入れて、手で小さく団子状にしたこしあん（9g/個）を中心に射込む。**[写真 c]**
- 5 よく冷やして、大笹と共に盛り付けて完成。

Point

- ・こしあんを中心にするのにコツが必要で、射込む際、型の器の下に冷水を敷き、器の中の下から冷やすとこしあんが中心で止まりやすくなります。
- ・こしあんは、手で小さな団子を作ってから中に入れ込む工程のため、ある程度固い方が丸めやすく溶けにくい。頃は、ジュージュー音が鳴り始め、木べらで鍋底をこすったときに、水のように流れず、戻ってこない程度。

★ Arrange

和菓子は元来ヴィーガン対応のものが多く、外国のお客様にも喜ばれます。本レシピのように涼し気なメニューは夏に提供すると、季節に合わせた日本らしさを演出できます。



ヴィーガン

ハラール

グルテンフリー

白玉蒸し饅頭 紅花ソース仕立て



栄養成分表示
1人前あたり（推定値）

熱量： 84kcal
たんぱく質： 1.1g
脂質： 0.2g
炭水化物： 18.8g
食塩相当量： 1.0g

材料・分量(4人前)

紅花ソース

A 乾燥紅花 1g
水 200cc
塩 2g
きび糖 3g

トッピング

ゆり根（ボイルしたもの）
クレイジーピー

野菜餡

B ごぼう 10g 栗 10g
れんこん 8g 銀杏 10g
にんじん 10g
かぼちゃ 10g 調味料（塩 2g/ きび糖
どんこ 8g 4g/ 水 25cc/ 片栗粉 8g/
万能ねぎ 10g 胡麻油適量）
えのき茸 10g
まいたけ 8g

白玉饅頭

C 白玉粉 18g
水 18cc
長いも（蒸して裏ごし） 36g
D 米粉 18g
浮き粉 18g
熱湯 56cc



調理手順

- 1** **[A]** 紅花ソースは分量の水 200ccに紅花を一晚漬けておく。塩ときび糖を加え沸騰させて適量の水溶き片栗粉（分量外）でさらとしたソースを作る。
- 2** **[B]** 野菜餡の材料をそれぞれ食べやすい大きさにカットし、火入れを行い、最後に調味料で餡を作り4等分にする。**[写真 a・b]**
- 3** 白玉饅頭は**[C][D]**それぞれをよく練った後、**[C][D]**を合わせ、さらに良く練り4等分にする。**[写真 b]**
- 4** 手順3の生地に手順2の餡を包み、8分蒸す。**[写真 c]**
- 5** お皿に盛り紅花ソースをかけ、トッピングを飾る。

Point

- 野菜餡の材料は食べやすい大きさに切り、根菜系を揚げ、きのこ系を炒めると食材が引き立ちます。
- 野菜餡の火入れは最後に調味料を一気に入れ強火で素早く止めてください。弱火で作ると野菜から水分が出てきて水っぽくなってしまいます。
- 紅花ソースの紅花は、直前では鮮やかな色が出ないため、一晚漬けておくとう良いです。

Arrange

紅花ソースを、季節に合わせたソースに変えると季節感を楽しめます。その際は、饅頭の具も季節の野菜を使うとう良いです。

例

クコの実ソース、金木犀ソース、桜花ソース、菊花ソース等



ヴィーガン

ハラール



ルバーブのデザートナツメ餡の白玉団子とともに

栄養成分表示
1人前あたり（推定値）

熱量： 160kcal
たんぱく質： 0.8g
脂質： 0.1g
炭水化物： 38.5g
食塩相当量： 0.1g

材料・分量（4人前）

ルバーブジャム（仕込み上、作りやすい分量）

A ルバーブ …………… 1kg
きび糖 …………… 400g

白きくらげのシロップ煮

B 白きくらげ（乾燥）…………… 4g
水 …………… 120cc
氷砂糖 …………… 30g

ルバーブシロップ

C 氷砂糖 …………… 45g
水 …………… 240cc
ルバーブジャム …………… 30g
酒釀（洗って絞る）…………… 10g

ナツメ餡

D 蜜ナツメ …………… 適量
水 …………… 適量

白玉団子

E 白玉粉 …………… 40g
フラクトース …………… 15g
水 …………… 35cc
浮き粉 …………… 10g
熱湯 …………… 12cc

トッピング（季節のフルーツ・1人前あたり各2切れ）
いちじく、梨、柿、巨峰

調理手順

- 1** **[A]** ルバーブは適当な大きさに切り 30 分流水であく抜きをする。分量のきび糖と合わせ 1 時間程置き、味を馴染ませる。その後、鍋に入れて炊き、ジャムを作る。**[写真 a]**
- 2** **[B]** 水（分量外）で戻した白きくらげを 5 分程ボイルして臭みを取り、流水で 15 分程よく流し、水気をよく切る。分量の水と氷砂糖を沸かし白きくらげを加え、ひと煮立ちさせて汁のまま冷まして白きくらげのシロップ煮を作る。
- 3** **[C]** 分量の水と氷砂糖を沸かし、冷めたらルバーブジャムと酒釀を加えてルバーブシロップを作る。**[写真 b]**
- 4** **[D]** ナツメが浸る位の水に一晚漬けた蜜ナツメを 1 時間蒸し、裏ごしをして煮詰めてナツメ餡を作る。（漬け汁は使用しない）
- 5** **[E]** 材料を合わせ白玉団子を練り 8 等分して、ナツメ餡を包む。沸いたお湯に包んだ白玉団子を入れ 5 分ボイルする。（白玉 10g、ナツメ餡 5g の割合）**[写真 c]**
- 6** 器にルバーブシロップを入れ、季節のフルーツとボイルして冷ました白玉団子を加えて、白きくらげをトッピングして完成。

Point

酒釀の代わりに、甘く炊いたもち米、赤米、黒米等を使用してハラル対応させることも可能です。

Arrange

ルバーブは季節により他のジャムでも可能です。また、今回使用したナツメ餡も他の餡にアレンジできます。ただし、シロップと餡の食べ合わせのバランスには注意が必要です。

例

〈春〉桜餡＋イチゴシロップ
〈夏〉紫いも餡＋夏みかんシロップ
〈冬〉ハスの実餡＋柚子シロップ



ヴィーガン



大豆ミートとなすのラザニア



栄養成分表示
1人前あたり（推定値）

熱量： 1236kcal
たんぱく質： 37.1g
脂質： 51.2g
炭水化物： 138.7g
食塩相当量： 4.6g

材料・分量（4人前）

大豆ミートソース

A 乾燥大豆ミート（ミンチタイプ）…100g
玉ねぎ…200g
にんじん…160g
ダイスカットトマト缶…450g
にんにく…25g
赤ワイン…100cc
白味噌…60g
オリーブオイル…50g

ナツメグパウダー…3g
塩…5g
白こしょう…3g

豆乳ベシャメルソース

B 無調整豆乳…700cc
ヴィーガンバター…40g
薄力粉…40g
ローリエ…1枚
塩…5g

なすのソテー

C なす…3本
オリーブオイル…50cc
塩…1g

ラザニア（卵不使用のもの）…6枚
ヴィーガンチーズ…8枚
イタリアンパセリ…4本



調理手順

- [A]** 大豆ミートは1分間茹でてザルにあげ、レードル等でおさえて水分を切っておく。鍋ににんにくのみじん切り、オリーブオイルを入れ、香りが出るまで炒め、玉ねぎのみじん切りを加えしんなりするまで炒める。にんじんのみじん切りを加え、塩3gを加えじっくり甘さが出るまで炒める。水分を切った大豆ミートを加え炒める。赤ワインを加え水分がなくなるまで炒め、白味噌、ナツメグ、ダイスカットトマトを加え軽く煮込み残りの塩2gと白こしょうで味を調整する。[写真 a]
- [B]** 豆乳、ローリエ、塩を鍋に入れ温めておく。別の鍋にヴィーガンバターを入れ、溶けたら薄力粉を加える。弱火でしっかりと薄力粉を炒める。そこに温めた豆乳を少しずつ加えダマができないようにヘラでよく混ぜる。粗熱がとれたらローリエは取り除く。[写真 b]
- [C]** なすはヘタをとり縦に7mm スライス。オリーブオイルでソテーし、塩を振っておく。
- ラザニアは6分間下茹でしておく。
- 27cm×22cm×5.5cm の容器にクッキングシート、**[A]**→**[B]**→ラザニア3枚→**[C]**→**[A]**→**[B]**→ラザニア3枚→**[A]**→**[B]**の順に重ねて170℃のオーブンで20分焼き、一度冷まし、型から取り出して好みの大きさにカットする。
- カットしたラザニアをレンジで温め、皿に盛り付け、鍋で溶かしたヴィーガンチーズをラザニアにかけバーナーで焼き色を付け、イタリアンパセリを飾る。[写真 c]

Point

- 大豆ミートを使用する際は匂いに変和感が出やすいですが、香辛料等を加えることで払拭することが可能です。本レシピでは、ハンバーグを思わせる香りづけと大豆の香りをマスキングするためにナツメグを使用しています。また白味噌はコクや旨味を出すだけでなく、味噌が大豆由来であることから大豆ミートとの相性も良いです。
- 大豆ミートは肉よりもうま味が少ないため、それをどう補うかがポイントです。本レシピではトマトと白味噌を加えることで、全体のうま味を引き上げています。

★ Arrange

大豆ミートソース、豆乳ベシャメルソースは他料理への汎用性が高く冷凍保存も可能なため、便利です。

ヴィーガン





栄養成分表示
1人前あたり（推定値）

熱量： 736kcal
たんぱく質： 44.0g
脂質： 19.0g
炭水化物： 89.0g
食塩相当量： 6.0g

材料・分量（4人前）

甘酒ピクルス

A 赤パプリカ	1/5 個
黄パプリカ	1/5 個
にんじん	40g
紅芯だいこん	40g
きゅうり	80g
甘酒	300cc
白ワインビネガー	80cc
塩	2g
ローリエ	1 枚

赤キャベツマリネ

B 赤キャベツ	1/4 玉
オリーブオイル	20g
赤ワインビネガー	40g
塩	2g

角食パン（卵・乳製品不使用、6枚切の厚さ）	12 枚
鶏肉代替品（大豆由来・繊維感のあるもの）	240g
ケイジャンスパイス	5g
代替卵（スクランブルエッグタイプ）	240g
おから入りこんにゃく（肉代替品）	180g
燻製塩	4g
トマト	1 個
フリルレタス	8 枚
卵不使用マヨネーズ（植物性原材料由来）	120g



調理手順

- [A]** 野菜を食べやすい大きさにカットする。甘酒 150cc に塩・ローリエを入れ、半分の量になるまで煮詰め、残りの甘酒 150cc、白ワインビネガー、野菜を加え、80℃ まで温度を上げてから、火を止め冷ます。[写真 a]
- [B]** 鍋に千切りにした赤キャベツ、オリーブオイル、塩を入れ弱火にかけ、しんなりとしてきたら赤ワインビネガーを加え、水分を飛ばすように炒めて冷ます。
- 鶏肉代替品にケイジャンスパイスをまぶし、トースターで温める。
- おから入りこんにゃく（肉代替品）を 5mm くらいにスライスし燻製塩を振り、フライパンで水分を飛ばすように焼く。[写真 b]
- 角食パンをトースターで焼き、卵不使用マヨネーズを塗る。パン、フリルレタス、トマト、手順 3 の鶏肉代替品、パン、手順 2 の赤キャベツ、代替卵（スクランブルエッグタイプ）、手順 4 のおから入りこんにゃく（肉代替品）、パンの順番で重ね、食べやすい大きさにカットする。[写真 c]

Point

- 近年、代替食材の開発が進んでおり、動物性の食材を使用しなくても同等の満足度を得られるようになってきました。このレシピは卵、鶏肉、ベーコンの代替食材を使用し、組み合わせることで、食感、香り、食べ応え、酸味のバランスを整えています。
- おから入りこんにゃくに燻製塩を振りカリカリに焼くことで、香りや食感がベーコンのようになります。

Arrange

代替品をうまく活用すれば、代替品を使わない本来のレシピを大きく変えることなく、多様な食制限に対応することが可能です。



豆腐ガトーショコラ



栄養成分表示
1人前あたり（推定値）

熱量： 713kcal
たんぱく質： 7.9g
脂質： 50.9g
炭水化物： 54.0g
食塩相当量： 0.4g

材料・分量(4人前)

絹ごし豆腐 …… 120g
カカオマス …… 70g
カカオバター …… 44g
グレープシードオイル …… 26g
てんさい糖 …… 124g
メープルシロップ …… 18g
無調整豆乳 …… 48g
米粉 …… 26g
アーモンドプードル …… 28g

カカオプードル …… 22g
ベーキングパウダー …… 8g
豆乳ホイップ …… 100g
トレハロース …… 32g

仕上げ用豆乳ホイップクリーム

A 豆乳ホイップ …… 120g
てんさい糖 …… 10g
カカオニブ …… 10g
ペパーミント …… 適量



調理手順

- 1 絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包んで、1時間程度水分を抜いておく。[写真 a]
- 2 ボウルにカカオマス、カカオバター、グレープシードオイル、てんさい糖、メープルシロップを入れて湯せんで溶かし、そこに水切りした豆腐と豆乳をよく混ぜたものを加える。[写真 b]
- 3 米粉、アーモンドプードル、カカオプードル、ベーキングパウダーを合わせてふるいにかけ手順2のものに加えて混ぜる。豆乳ホイップにトレハロースを加え、氷で冷やしながら7分立てにしたものをさらに混ぜる。[写真 c]
- 4 クッキングシートを貼った15cmの型に手順3のものを流し入れて、170℃のオーブンで40分焼き、粗熱を取り、型から外して冷蔵庫で冷やす。
- 5 [A]豆乳ホイップにてんさい糖を入れ、ツノが立つまでしっかり立てガトーショコラの上に載せる。ペパーミントを飾り、カカオニブを散らす。

Point

- ・本レシピはヴィーガン、グルテンフリーに対応していますが、材料の配合を工夫し、豆腐の匂いをチョコレートで包むようなイメージで仕上げており、動物性の食材不使用だということに気付きにくいレシピです。
- ・豆腐によってしっとりとした焼き上がりになり、豆腐の水分が非常に重要な役割を果たしています。

★ Arrange

豆乳、豆腐とチョコレートの組み合わせは、豆の匂いをカバーする点で非常に相性が良いので色々なレシピに応用が可能です。



ヴィーガン

ハラール

グルテンフリー



かぶのマリネ 大葉のサルサヴェルデ和え



栄養成分表示
1人前あたり(推定値)

熱量: 172kcal
たんぱく質: 1.2g
脂質: 17.2g
炭水化物: 2.4g
食塩相当量: 0.3g

材料・分量(4人前)

かぶ……………2個
塩……………適量
にんにく風味オイル……………大さじ1

サルサヴェルデ(仕込み上、作りやすい分量)

A 大葉……………35g	B アーモンド(スライス)……………35g
パセリ……………15g	※ 白胡麻……………5g
にんにく……………10g	コリアンダーシード……………18g
(3回茹でこぼしたもの)	クミンシード……………5g
カシューナッツ……………20g	フェネルシード……………2g
白ワインビネガー……………15cc	オレガノ……………0.5g
EVオリーブオイル……………200cc	塩……………2g
塩……………適量	※仕込み上、作りやすい分量
こしょう……………適量	



調理手順

- 1 かぶは皮を剥き、1~1.5mm幅にスライスして塩を軽く振る。10分ほどおいて下味をつけ、出てきた水分を軽く拭き取り、にんにく風味オイルでマリネしておく。[写真a]
- 2 **[A]**カシューナッツをローストしておき、冷めたらサルサヴェルデ用の他の全ての材料とともにミキサーにかけてペースト状にし、冷蔵庫に入れて冷やしておく。[写真b]
- 3 **[B]**アーモンド、白胡麻、コリアンダーシード、クミンシード、フェネルシードをオープンでローストして香りを立たせ、オレガノ、塩と合わせてミルサーで荒く挽く。[写真c]
- 4 マリネしたかぶを数枚重ね、サルサヴェルデを上からかける。
- 5 手順3のアーモンドと白胡麻風味のスパイスを、上からひとつまみふりかける。

Point

- ・かぶに塩を振るのは、優しい塩味と柔らかく脱水することが目的なので塩を振りすぎないようにしてください。
- ・サルサヴェルデはミキサーにかけた後は少し熱を持っており、そのままでは緑色がくすみやすいため、すぐに冷してください。
- ・アーモンドと白胡麻風味のスパイスを作る際、香りを引き立たせるためローストにかけていますが好みや手間によっては省いても可能です。

Arrange

季節によってかぶを別の素材にしても良いです。

例 夏:ズッキーニ
冬:かぶら

サルサヴェルデは魚にも合います。本レシピは、通常魚を使う前菜のような一品をイメージして作りました。



ヴィーガン



枝豆ともち麦の豆乳リゾット

栄養成分表示
1人前あたり（推定値）

熱量： 371kcal
たんぱく質： 13.2g
脂質： 12.6g
炭水化物： 45.6g
食塩相当量： 1.3g



材料・分量(4人前)

A 枝豆（皮付き）…………… 250g 塩…………… 適量	D 米…………… 130g もち麦…………… 50g にんにく…………… 1片 黒にんにく（裏漉し）…………… 1片 玉ねぎ…………… 1/4 個 昆布だし…………… 500cc EV オリーブオイル…………… 適量	いんげん豆…………… 10 本 ほうれん草…………… 2 束 イタリアンパセリ…………… 2 枝 EV オリーブオイル…………… 適量
B 玉ねぎ…………… 50g 昆布だし…………… 500cc EV オリーブオイル…………… 適量		
C 豆乳…………… 300cc セージ（乾燥）…………… 2つまみ レモングラス…………… 2つまみ		



調理手順

- 1** **[A]** 枝豆を柔らかく塩茹でし、実を取り出しておく。
- 2** **[B]** 玉ねぎをスライスし、EV オリーブオイルで炒め、枝豆を加えて昆布だしで炊いてからミキサーで回してピューレにする。[写真 a]
- 3** **[C]** 豆乳、セージ、レモングラスを鍋に入れて 80℃程まで温めて、火からおろしラップをして 10 分間ほど香りに移してから漉しておく。[写真 b]
- 4** **[D]** にんにく、玉ねぎをみじん切りにして黒にんにくと EV オリーブオイルで炒めてから米ともち麦を加える。少し炒めてから昆布だしを 2、3 回に分けて加えて炊いていく。最後に、手順 2 のピューレと、手順 3 の香りに移した豆乳を加えてしっかりと炊く。[写真 c]
- リゾットの仕上がりと同時に、塩茹でしたいんげん豆とザク切りにして軽くソテーしたほうれん草を加える。
- 器に盛って、仕上げにイタリアンパセリと EV オリーブオイルを振りかける。

Point

- ・ピューレを作る際の玉ねぎは、しっかりと甘みが出るまで炒めることでコクが増します。ただし、枝豆の色が引き立つようアメ色にしないようにしてください。
- ・ピューレは裏漉ししなくても食感があって美味しいので、お好みで裏漉しするかどうかを判断してください。

★ Arrange

- ・豆乳に香りの奥深さを出すために今回はセージとレモングラスの香りに移しています。好みで色々なハーブを合わせてもよいでしょう。
- ・ピューレとリゾットを組み合わせるレシピのため、ピューレに使用する野菜によって季節ごとの変化を出すことができます。

例 かぼちゃ、にんじん、さつまいも等



ヴィーガン

ハラール



焼きトウモロコシとアオサ海苔のゼツポリーニ

ヴィーガン

ハラール



栄養成分表示
1人前あたり（推定値）

熱量： 325kcal
たんぱく質： 5.4g
脂質： 10.0g
炭水化物： 49.5g
食塩相当量： 0.8g



材料・分量（4人前）

トウモロコシ 1本
ドライイースト 5g
グラニュー糖 ひとつまみ

A 強力粉 55g
薄力粉 55g
ぬるま湯（32~33℃くらい） 100cc
EV オリーブオイル 20g
アオサ海苔（乾燥） 7g
塩 ひとつまみ
こしょう 適量



調理手順

- 1 ドライイーストとグラニュー糖を合わせ、ぬるま湯少量（分量外）を加えて少しおき、発酵を促しておく。
- 2 トウモロコシは蒸し器で10分蒸した後、バーナーで香ばしく炙り、実をほくしておく。[写真a]
- 3 手順1・2の材料と【A】の材料を合わせて混ぜ、室温におき1時間ほどかけて発酵させる。[写真b]
- 4 しっかりと発酵したら、生地をスプーン一杯にとり、180℃の油で揚げる。[写真c]
- 5 塩とこしょう（分量外）で仕上げる。



Point

- ・トウモロコシは炙ることで香りの奥行きが出ます。炭や薪があればより香ばしい良い香りが演出できます。
- ・発酵した生地は気泡をできるだけ壊さないように丁寧に揚げてください。

★ Arrange

季節ごとにトウモロコシを季節の素材に変えてアレンジできます。きのこなどもおすすめです。



大豆ミートで食べ応え満足カツ丼



栄養成分表示
1人前あたり（推定値）

熱量： 601kcal
たんぱく質： 33.6g
脂質： 3.6g
炭水化物： 99.7g
食塩相当量： 3.6g

材料・分量(4人前)

大豆ミート（大きめのフィレタイプ）8枚
塩 適量
こしょう 適量
パン粉 適量
小麦粉 適量
水 適量
米油 適量
昆布だし 100cc
醤油 大さじ2

みりん 大さじ2
てんさい糖 大さじ1
酒 大さじ1

卵もどき

A 薄力粉 25g
ターメリック 1g
野菜だし（粉末） 1g
塩 1g
てんさい糖 2g
片栗粉 2g

B 豆乳 75cc
油 2.5g

玉ねぎ 1個
みつば 適量
ご飯 4人分



調理手順

- 大豆ミートを戻し、しっかりと水分を絞って、塩、こしょうをして、小麦粉→小麦粉を水で溶いたもの→パン粉をつける。180℃の米油で揚げる。[写真a]
- 鍋に昆布だし、醤油、みりん、てんさい糖、酒を入れる。沸騰させたら弱火にして3分程煮込む。
- 手順2のタレの中にスライスした玉ねぎを加え、柔らかくなるまで煮る。手順1のカツを加え、1～2分煮込む。
- [A]の材料を混ぜて、そこに[B]の豆乳と油を少しずつ加えてダマにならないように混ぜる。手順3にこれを加え、弱火で蓋をして2分ほど火にかける。[写真b・c]
- 丼にご飯を盛り、手順4のものを乗せ、みつばを盛り完成。

Point

- 大豆ミートを戻したあと、しっかりと水気を絞ることで大豆の匂いを取り除くことができます。
- 卵液代替品を作るときに[A]の材料がダマになりやすいので気を付けてください。
- 手順4の工程では、火を入れすぎると黄色が飛んでしまう上に硬く仕上がりしてしまうため、火を入れ過ぎないようにしてください。

Arrange

タレを醤油ベースからヴィーガン対応のソースベースにして、ソースカツ丼にアレンジもできます。最後にヴィーガンチーズを入れるのもおすすめ。



ヴィーガン



ココナッツミルクでコクたっぷり欧風カレー

ヴィーガン



栄養成分表示
1人前あたり（推定値）

熱量： 602kcal
たんぱく質： 10.3g
脂質： 14.4g
炭水化物： 96.9g
食塩相当量： 0.9g

材料・分量（4人前）

カレールー

玉ねぎ……………2個（みじん切り）
米油……………大さじ2
にんにく……………2片（みじん切り）
しょうが……………1片（みじん切り）
小麦粉……………大さじ3
ダイスカットマト缶……………400g
野菜だし……………500cc
ココナッツミルク……………200g

A カレー粉……………大さじ2 塩……………適量
ガラマサラ……………小さじ1 こしょう……………適量
クミン……………小さじ1 てんさい糖……………小さじ1
コリアンダー……………小さじ1 醤油……………小さじ1
ターメリック……………小さじ1 ウスターソース……………大さじ1
（※ヴィーガン対応のもの）



B にんじん……………1本（ひと口大）
じゃがいも……………2個（ひと口大）
なす……………1本（ひと口大）
ズッキーニ……………1本（ひと口大）
パプリカ……………1個（ひと口大）
れんこん……………1個（輪切り）
ミニトマト……………8個
ご飯……………4人分
豆乳ホイップクリーム……………適量
パセリ……………適量

調理手順

- 鍋に米油を入れ、玉ねぎをアメ色になるまで炒める。その後、にんにくとしょうがを加えて、1分ほど炒める。[写真a]
- 別の鍋に小麦粉を入れ、よく混ぜながら弱火で炒める。小麦粉が少し色づいたら**A**を加え、1～2分炒める。その後手順1の炒めた玉ねぎに加える。[写真b]
- ミキサーで形がなくなるまで回したダイスカットマトを加え、3分ほど炒める。野菜だし、ココナッツミルクを加え、沸騰させる。[写真c]
- 蓋をして中火で20分ほど煮込む。その後、塩、こしょう、てんさい糖、醤油、ウスターソースで味を調える。
- フライパンにサラダ油（分量外）をひき、**B**の具材を焼き目がつくまで火入れする。
- ご飯、カレールー、野菜をお皿に盛り付け、豆乳ホイップクリーム、パセリをかける。

Point

- 玉ねぎやにんにく、小麦粉は、焦げやすいのでしっかり混ぜながら火を入れてください。
- ヴィーガン対応にすると旨味が足りない場合があるので、豆乳ではなくココナッツミルクで旨味を出しています。ココナッツミルクは固まりやすいので、一度缶から取り出してよく混ぜてから使用するとダマになりにくいです。

★ Arrange

季節の野菜などの具材を使って幅広くアレンジできます。スパイスの量、種類を増やしてお好みのスパイス感を出してみてください。



オーツミルクのヴィーガン生チョコ



栄養成分表示
1人前あたり（推定値）

熱量：	345kcal
たんぱく質：	3.1g
脂質：	26.2g
炭水化物：	21.0g
食塩相当量：	0.0g

材料・分量(4人前) | 13×13cmの型1台分

ビターチョコ（ヴィーガン対応のもの） 192g
 グレープシードオイル 30g
 オーツミルク 60cc
 メーブルシロップ 18g
 ココア 適量



調理手順



1 ビターチョコとグレープシードオイルを合わせて湯煎で40°C程度に溶かす。[写真a]



2 オーツミルクとメーブルシロップを合わせ、湯煎または電子レンジで40°C程度に温める。

3 手順1と手順2を合わせ、ブレンダーで乳化させる。[写真b]

4 型に流して冷蔵庫で固める。[写真c]

5 適当な大きさにカットし、ココアをまぶす。



Point

- ・ビターチョコはカカオ分 60%程度のものを想定しています。カカオ分が変わると乳化具合が変わるので、なるべく近いものを使用してください。
- ・ブレンダーがない場合は、溶かしたチョコに温めたオーツミルクを少しずつ混ぜて乳化させてください。

★ Arrange

- ・ベーシックな味わいのヴィーガン対応生チョコですので、このレシピを基本にしてお好みでフレーバーや具材、配合などでアレンジを加えてください。
- ・オーツミルクを豆乳に置き換えても、同じ分量で代替が可能です。



ヴィーガン

ハラール

米粉と豆乳ヨーグルトで作るフルーツロールケーキ



栄養成分表示
1人前あたり（推定値）

熱量： 308kcal
たんぱく質： 4.1g
脂質： 16.0g
炭水化物： 34.9g
食塩相当量： 0.3g

材料・分量（4人前） | 20×27cmの型1枚分

ロールケーキ生地

豆乳 156cc
てんさい糖 60g
キサンタンガム 0.1g
米粉 66g
ベーキングパウダー 6g
米油 12g

クリームチーズ風クリーム

A 豆乳ヨーグルト（ヴィーガン対応のもの） 72g
ココナッツパウダー 72g
レモン汁 3cc
てんさい糖 13g

仕上げ用

B いちご 適量
キウイ 適量
オレンジ 適量
セルフィーユ 適量



調理手順

- 1 豆乳にてんさい糖、キサンタンガムを入れ、50℃程度まで電子レンジで温める。
- 2 ミキサーできめ細かく泡立て、米粉、ベーキングパウダーをふるって合わせる。**[写真a]**
- 3 手順2に湯煎で温めた米油を加え、クッキングペーパーを敷いた天板に流し入れ 160℃のオーブンで 20 分焼く。焼き上がったら表面にラップをしてひっくり返しておく。**[写真b]**
- 4 **[A]** クリームの材料を全てボウルに入れ、ホイッパーで混ぜ合わせる。
- 5 焼き上がった生地にクリームを塗り、仕上げ用フルーツを並べて巻く。**[写真c]**
- 6 表面にもクリームを塗り、**[B]** の仕上げ用フルーツを飾って仕上げる。

Point

- ・豆乳は温めることで泡立ちやすくなるので、50℃程度まで温めてください。
- ・泡が消えやすいので、粉類や油を入れて手早く混ぜてください。

★ Arrange

ココアや抹茶パウダーを粉に対して 10% の割合で混ぜ込むことで味と見た目のバリエーションをつけられます。具材もそれに合わせて変更し、ココアとバナナ、抹茶と甘納豆などがおすすめです。



ヴィーガン

ハラール

グルテンフリー





本書に掲載しているレシピは、以下のサイトでもご覧いただけます

『EAT TOKYO - 多言語メニュー作成支援ウェブサイト』

<https://www.menu-tokyo.jp/menu/>



令和 7 年 3 月発行 登録番号(6)220

東京都産業労働局観光部受入環境課

〒163-8001

東京都新宿区西新宿 2-8-1

電話：03-5320-4802



全紙パルプ配合率90%再生紙を使用しています



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。