

「ヘルシーで、おいしく。」

植物たん白 料理レシピ集

Vegetable protein is the pure food extracted from an soybean or wheat.
They are healthy and delicious foods suitable in the healthy time when
various possibilities were hidden.



一般社団法人

日本植物蛋白食品協会

大豆たん白 基礎知識

現在、大豆たん白は食肉加工製品、水産練り製品、冷凍食品、チルド惣菜、健康食品、菓子、飲料などに幅広く利用されている。特に昨今では、外食・中食産業の拡大にともない、がんもどき類や冷凍豆腐、冷凍厚揚げ、即席麺の具材としての油揚げ、てんぷら類の原料としての使用量が増え続けている。

そのなかでも保水性がよく、優れたテクスチャーを有する粒状、繊維状大豆たん白は、ハンバーグやギョウザ、シューマイなどの惣菜を中心に多くの用途があり、冷凍食品では欠くことできない素材となっている。

また、最もたん白質の含有量の高い粉末状の分離大豆たん白は、水に分散させた後、熱を加えると固まるという性質があるため（ゲル化）、ハムやソーセージ、揚げ蒲鉾などの食感の改善に利用されている。

これからますます高齢化の進む日本では、消費者の要求も多様化する。高齢者用、乳児用、医療用食品、スポーツ栄養食品・サプリメントなど、今後の大豆たん白には幅広い用途が開けていくと考えられている。

大豆たん白(粒状)



①粒状たん白をボール(容器)に入れます。



②粒状たん白の2倍量の水を注ぎ、充分に水分を含み芯がなくなるまでもどします。(約30分)

焼き縮みの少ない 大豆たん白入り 蓮根つくね



◎1人分

エネルギー	たん白質	脂 質	炭水化物	食物繊維	コレステロール
146kcal	12.7g	5.5g	9.6g	1.2g	73mg

〈材料〉4人分

鶏挽き肉	200g
生姜	10g
塩	2g
醤油	小さじ1
卵	30g
大豆たん白(粒状)	20g
水	40cc
蓮根	50g
白胡麻	適量

【タレ】

醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1
水溶き片栗粉	適量

〈作り方〉

- ①大豆たん白をボールに入れ2倍量の水を注ぎ入れ、芯がなくなるまでもどします。
- ②蓮根は粗みじんに切り、水に入れてアクをさらし、水気を切っておきます。
- ③鶏挽き肉をボールに入れ、塩・醤油・卵を加え、粘りが出るまで混ぜます。そこに大豆たん白を加えてさらによく混ぜてから蓮根を加えて混ぜ、小さめの小判型にし、フライパンできつね色に焼きます。
- ④つくねを取り出し、タレの調味料を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみを付けます。
- ⑤つくねにタレをからめて盛り付け、白胡麻をふります。

肉を使わないヘルシーな 大豆たん白入り

オムカレー



◎1人分

エネルギー	たん白質	脂 質	炭水化物	食物繊維	コレステロール
661kcal	23.2g	19.4g	96.5g	6.4g	486mg

〈材料〉4人分

【ケチャップライス】

玉葱	100g
大豆たん白(粒状)	20g
水	40cc
ご飯	700g
ケチャップ	大さじ4
サラダ油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

【とろっと卵】

卵	8個
牛乳	100cc
塩	少々
こしょう	少々
バター	大さじ1

【カレー】

玉葱	400g
人参	100g
大豆たん白(粒状)	30g
水	60cc
マッシュルーム	50g
カレールー	100g
水	600cc

〈作り方〉

- ①大豆たん白は、2倍量の水を注ぎ、充分に水分を含み芯がなくなるまでもどします。(約30分)
- ②ケチャップライスは、みじん切りの玉葱を炒め、少し透明になったら、水気を切った大豆たん白を加えて炒め、ご飯を入れケチャップと塩・こしょうで味を整えます。
- ③カレーは1cm角に切った玉葱と1cm角の薄切りにした人参を炒め、そこに水気を切った大豆たん白も加え、よく炒めてから、マッシュルーム、水、カレールーを入れて煮ます。
- ④②のケチャップライスを型で抜き、皿に盛り付けます。
- ⑤とろっと卵は割りほぐした卵に牛乳と塩・こしょうを加え、バターを溶かしたフライパンで半熟に炒めます。④のケチャップライスの上かけ、周りにカレーを盛り付けます。

黒胡麻と合わせて健康アップ 大豆たん白入り

黒胡麻シフォン



◎1/12切れ

エネルギー	たん白質	脂 質	炭水化物	食物繊維	コレステロール
180kcal	5.2g	9.0g	25.1g	0.9g	118mg

※デコレーションはイメージです。

〈材料〉

21cmシフォン型1台分

卵	6個
砂糖	160g
すり胡麻	30g
ぬるま湯	130cc
サラダ油	60cc
小麦粉	70g
大豆たん白(粉末)	30g
重曹	3g

※合わせてふるっておきます。

〈作り方〉

- ①卵は卵白と卵黄に分け、卵白は角が立つまで泡立て、砂糖を少しずつ加え、泡立てて、メレンゲを作ります。
- ②卵黄を混ぜながら、少しずつサラダ油を加え、次にぬるま湯に溶かしてあった胡麻を少しずつ入れ、よく混ぜます。
- ③②に①のメレンゲの半分を加え、混ぜ合わせ、粉類をサックリと混ぜ合わせ、残りのメレンゲも加え、滑らかになるまで混ぜます。
- ④型を落とし、空気を抜き、180℃のオーブンで60分焼きます。
- ⑤焼きあがったら逆さまにして冷まし、完全に冷めたら型からはずします。

小麦たん白 基礎知識

小麦たん白はでん粉の製造時に分離、抽出されるグルテンを原料として製造される。現在、小麦たん白はその形態から粉末状、ペースト状、粒状の3つの製品がある。なかでも粉末状たん白は活性グルテンと言われ、多くの特徴、機能性を有している。

小麦たん白の利用の歴史は古く、現在ではあらゆる食品に添加利用されている。粉末状たん白は、製菓、製パン、製麺などに、ペースト状たん白はその粘性、結着性からソーセージ、ハム等の結着材として、また粒状たん白は挽肉状の形態、食感を有しているためギョウザ、シュウマイ等の具材の一部に、ハンバーグ、ミンチボール等の食肉加工品や冷凍食品・物産類に多く用いられている。



●小麦たん白(粉状)

サラサラの粉状たん白は、湿気を寄せつけないよう注意しましょう。小麦粉やすり身などに混ぜて使用します。
割合は、パンで2～6%、めん類1～3%、竹輪・揚げ物類で1～4%、魚肉ハム・ソーセージで2～6%。

すり身がまとまりやすく、なめらかな口当たり 小麦たん白入り 鰯のつみれ鍋



●4人分

エネルギー	たん白質	脂 質	炭水化物	食物繊維	コレステロール
203kcal	18.6g	8.3g	6.8g	2.6g	371mg

〈材料〉4人分

【つみれ】

鰯(正味)	200g
小麦たん白(粉末)	10g
卵	10g
味噌	10g
おろし生姜	3g
大根	100g
水菜	200g
豆腐	300g
人参	50g
昆布だし	800cc
塩	小さじ1
薄口醤油	小さじ1
酒	大さじ2

〈作り方〉

- ①つみれは材料をフードプロセッサーにかけ、なめらかにします。
- ②大根は短冊切り、人参は花形に抜き、昆布だしで煮ます。
- ③大根が柔らかくなったら、①を丸めて落とし入れ、浮いてきたら味付けし、8等分に切った豆腐を加え温まったら、5cmの長さに切った水菜を加えサッと煮ます。

こしの強いモチモチ感
小麦たん白入り

ラザニア



◎1人分

エネルギー	たん白質	脂 質	炭水化物	食物繊維	コレステロール
442kcal	17.9g	14.6g	56.3g	3.3g	131mg

〈材料〉4人分

【ラザニア】

小麦粉 …………… 200g
塩 …………… 2g
卵 …………… 2個
小麦たん白(粉末) …… 2g
サラダ油 …… 大さじ1/2
塩 …………… 小さじ2

【ミートソース】

玉葱 …………… 200g
大豆たん白(粒状) …… 20g
合挽き肉 …………… 50g
チリソース …………… 100g
デミソース …………… 100g
トマトケチャップ …… 30g
塩・こしょう …… 少々
サラダ油 …… 大さじ1/2
ピザチーズ …………… 80g

〈作り方〉

- ①ラザニアはボールに小麦粉・塩・小麦たん白を入れ混ぜ合わせ、ときほぐした卵を加えます。よくこねて、生地がまとりなめらかになったら、しばらくねかせます。
- ②①の生地が滑らかになったら、なるべくうすく延ばし、長方形に切り茹で、浮いてきたら水に取り、冷めたら水気をよく切っておきます。
- ③ミートソースはみじん切りの玉葱と大豆たん白を炒め、調味料と水を加えしばらく煮ます。
- ④耐熱容器にミートソースを少し入れ、ラザニアを並べ、ミートソースをかけ、チーズをふり、230℃のオーブンで少し焦げ目がつくまで、10分位焼きます。

たん白質がぎっしりつまった
小麦たん白入り

ココアクッキー



◎1/12切れ

エネルギー	たん白質	脂 質	炭水化物	食物繊維	コレステロール
222kcal	15.5g	12.2g	19.0g	1.1g	31mg

〈材料〉4人分

マーガリン …………… 50g
砂糖 …………… 30g
卵 …………… 26g
小麦粉 …………… 50g
小麦たん白(粉末) …… 34g } ※
ココア …………… 10g }

※合わせてふるっておきます。

〈作り方〉

- ①ボールにマーガリンを入れ、クリーム状にし、砂糖を少しずつ加えよく混ぜておきます。
- ②次に卵を少しずつ加え、全体によく混ぜ合わせます。
- ③②に粉類を振り入れ、混ぜ合わせてまとめ、しばらく休ませます。
- ④③を3～4mmの厚さに延ばし、型で抜いて鉄板に並べ、210℃のオーブンで10～12分焼きます。

植物たん白 基礎知識



大豆たん白加工食品



小麦たん白加工食品

植物たん白とは、JAS（日本農林規格）の「植物性たん白」において大豆や小麦を原料として、それに含まれる「蛋白質」を抽出、加工して、蛋白質の含有率を50%以上に高めたものを言う。

現在製品として大豆系は粉末、粒状、繊維状、小麦系は粉末、粒状、ペースト状がある。

しかし、植物たん白そのものを見かけることはほとんどなく、市販のハム、ソーセージ、かまぼこ、ハンバーグ、ミートボール、ギョウザ、シュウマイなどの加工食品の原材料の一つとして、使用されているので、普段口にする機会が多い。

植物たん白は良質の蛋白源であり、動物たん白と比べても遜色はなく、また加えて、コレステロールの調節作用、血圧低下作用、動脈硬化抑制作用、血糖値低下作用、抗ガン作用、胆石発生抑制作用、肥満改善効果などの生理作用が報告されており、今後ますます健康面において注目される。これまでの研究により、1日25gの大豆たん白を食べることによって、心臓病になる危険性が減少することがわかり、FDA（アメリカ食品医薬品局）は、ある条件の下では、大豆たん白が心臓病のリスクを低減するという表示を食品にしても良いということを承認した。これによって今、米国においては大豆たん白が脚光を浴びている。

●お問い合わせは

 一般社団法人
日本植物蛋白食品協会

〒105-0003 東京都港区西新橋 2-4-1 森山ビル 4F
TEL.03-3591-2524