

粒状大豆たん白を使ったレシピ



INFO

粒状大豆たん白はスパイスとの相性が良く弾力もあるので、食べ応えのあるカレーに仕上がります。

● 材料（スパイスカレー部分のみ2人分）

粒状大豆たん白	30g
「野菜ブイヨンスープ」	70ml
「カレーパウダー」	小さじ1
オリーブオイル	15g
赤ワイン	6g（大さじ1/2）
ニンニク	1片
玉ねぎ	150g（みじん切り）
セロリ	30g（みじん切り）
生姜のしぼり汁	15g
カレーパウダー	大さじ4
トマトペースト	100g
野菜ブイヨンスープ	400ml
塩	1g+3g

● 栄養成分（スパイスカレー部分1人分）

エネルギー165.2kcal たん白質10.5g 脂質3.3g
炭水化物24.8g 食塩相当量2.0g

- 1 粒状大豆たん白を野菜ブイヨンスープに漬けて戻し、カレーパウダーをふりかけておきます。
- 2 フライパンにオリーブオイル、ニンニクを加えて中火弱で加熱し、ニンニクの表面に焼き色がついて柔らかくなったら、つぶします。
- 3 2に1を加えて炒め、赤ワインを加えてアルコール分をとばします。続いて玉ねぎ・セロリ・生姜しぼり汁・塩1gを加えて炒め合わせます。
- 4 玉ねぎに火が入ったら、トマト水煮を加えてしっかり炒めて温度を上げ、カレーパウダーを加えて2～3分炒めます。
- 5 野菜ブイヨンスープを加え、水分が2/3くらいの量になるまで煮詰め、塩3gを加えて味を整えます。
- 6 麦ごはんや野菜などと彩りよく盛り合わせてお召し上がりください。



小麦たん白・大豆たん白を使用した全22レシピはこちらからご覧ください



ヘルシーで、おいしく。 植物たん白レシピ



粉末状小麦たん白を衣に使った
クリスピー唐揚げ

粉末状大豆たん白を使って手軽に栄養強化

味噌玉

小松菜スムージー、ブルーベリースムージー

粉末状小麦たん白と粉末状大豆たん白を使った

焼き芋のソフトクッキー

肉の代わりに粒状大豆たん白を使った

スパイスカレー



全22品目のレシピはこちら



本レシピ集は、Table Ocean 代表 料理研究家 松村佳子氏の監修により制作しました。

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4階

TEL:03-3591-2524

<https://www.protein.or.jp>



粉末状小麦たん白を使ったレシピ



INFO

小麦たん白を衣に使用するとカラッと揚げることができます。油切れもよく、冷めても美味しく召し上がれます。



クリスピー唐揚げ

・材料（2人分）

鶏もも肉・胸肉	合わせて300g
おろし生姜	15g
しょう油	18g（大さじ1）
日本酒	15g（大さじ1）
片栗粉	9g（大さじ1）
粉末状小麦たん白	8g（大さじ1）
彩り（きゅうり）	100g（1本）

・栄養成分（1人分）

エネルギー233.4kcal たん白質38.4g
脂質5.4g 炭水化物6.7g 食塩相当量0.1g

- 1 食べやすい大きさに切った鶏肉におろし生姜・しょう油・日本酒をもみこみ、10分程度置いて下味をつけます。
- 2 1に片栗粉・粉末状小麦たん白をまぶし、160度に予熱した揚げ油で揚げます。
- 3 2を器に盛り、乱切りにしたきゅうりを彩りとして盛り合わせます。

粉末状大豆たん白を使ったレシピ



INFO

味噌玉に粉末状大豆たん白を入れると、味噌汁にコクと甘味が出て、たん白強化にもなります。味噌の水分量によって材料を調節してください。



味噌玉

・材料

粉末状大豆たん白	20g
好みの味噌	40g
乾燥わかめ	5g
鰹節	5g
炒り白ごま	2.5g

・栄養成分（1個分）

エネルギー37.5kcal たん白質5.0g
脂質0.6g 炭水化物3.0g 食塩相当量1.1g

- 1 味噌と粉末状大豆たん白を混ぜてから、具材を全部混ぜ合わせて、ラップでまとめて丸めます。
- 2 食べるときは、味噌玉をお碗に入れて熱湯を注ぎ、好みの濃さに溶いてください。

粉末状小麦たん白と粉末状大豆たん白を使ったレシピ



INFO

大豆と小麦のたん白を使用することで、クッキーが型崩れしにくくなり、焼き芋にコクと甘みが増します。焼き芋は品種や時期によって甘みや口当たりが異なります。お好みできび砂糖やを加えたり、バニラビーンズやラム酒で風味付けのアレンジもできます。



焼き芋のソフトクッキー

・栄養成分

（ノンシュガークッキー1枚分）
エネルギー102.3kcal たん白質4.1g 脂質7.1g 炭水化物6.5g
食塩相当量0.1g
（きび砂糖35gを加えたクッキー1枚分）
エネルギー150.1kcal たん白質4.2g 脂質7.1g 炭水化物41.1g
食塩相当量0.1g

・材料（10枚分）

粉末状大豆たん白	30g
粉末状小麦たん白	10g
アーモンドプードル皮なし	25g
焼き芋	150g
無塩バター	60g
卵黄	20g（1個分）
※お好みで	
（きび砂糖/粗糖）	（35g）
（バニラビーンズ）	（さや5mm分）
（ラム酒）	（5g）

- 1 ボウルに無塩バターを入れて柔らかく練り混ぜます。さらに卵黄（お好みできび砂糖/粗糖、バニラビーンズ、ラム酒）を加えて混ぜます。
- 2 1に粉末状大豆たん白と粉末状小麦たん白、アーモンドプードル皮なし、焼き芋の順に加えて混ぜます。生地を10等分して丸め、冷蔵庫で30分ほど冷やします。
- 3 直径7～8cmの円形に成形して、ベーキングシートを敷いた天板に並べ、ラップをして冷蔵庫で2～4度まで下げます。
- 4 ラップを取って溶き卵（分量外）を軽く表面にぬり、180度に予熱したオーブンで15～18分焼きます。焼き上がった後、余熱が取れるまで天板のまま十分に冷まします。

INFO

粉末状大豆たん白の量を増やしてしっかり攪拌するとふんわりとした口当たりになります。また、冷凍ブルーベリーをお好みのフルーツや凍らせたジュースに置き換えることもできます。



小松菜スムージー

・材料

（小松菜スムージー1杯分）	
粉末状大豆たん白	8g（大さじ1）
冷水	100ml
小松菜の葉っぱ	20g（ざく切り）
セロリ	20g（1cm幅切り）
リンゴ	100g（1～2cm角切り）

・栄養成分（1杯分）

エネルギー88.1kcal たん白質7.3g
脂質0.3g 炭水化物17.0g
食塩相当量0.2g

- 1 すべての材料をミキサーに入れてよく攪拌します。

・材料

（ブルーベリースムージー1杯分）	
粉末状大豆たん白	8g（大さじ1）
冷水（または牛乳）	75ml
冷凍ブルーベリー	50g

・栄養成分（1杯分）

エネルギー53.1kcal たん白質6.9g
脂質0.1g 炭水化物6.8g
食塩相当量0.2g



ブルーベリースムージー