

商品名：ベジタリアンミート

名 称	おからこんにゃく
原材料名	おから(大豆(国産)遺伝子組換えでない)、 こんにゃく粉(国産)、やまいも(国産)／水酸 化カルシウム(こんにゃく用凝固剤)
内 容 量	340g
賞味期限	袋の表面に記載
保存方法	直射日光、高温多湿を避け常温で保管して 下さい。
製 造 者	マーマフーズ株式会社 岩手県花巻市桜町4丁目241-2

TEL 0198-24-6811 FAX 0198-24-6847
<https://mama-foods.com/>

特許番号 第3721351号

栄養成分表示100g当たり

エネルギー	25kcal
たんぱく質	1.3g
脂 質	0.7g
炭水化物	5.7g
一糖質	1.0g
一食物繊維	4.7g
食塩相当量	0.0g



捨てる時は
お住まいの
自治体の区
分に従って
下さい。

※開封後はできるだけ早くお召し上がり下さい。

◆ミンチにするとぐっと料理が広がります◆ ミートソースの挽き肉や鶏そぼろ、肉味噌の挽き肉代わりとして!

挽き肉風にしてハンバーグに

- ①おからこんにゃくをフードプロセッサーにかけ、ミンチ状にする。
- ②椎茸、キャベツをみじん切りにし、水分を十分切る。
- ③熱したフライパンにサラダ油を入れて、椎茸をよく炒め、次におからこんにゃくを加えさらによく炒め、調味料、キャベツを加え、少ししんなりするまで炒めたら火を止める。
- ④③にパン粉を加えてよく混ぜて、粗熱がとれたら卵を混ぜて6等分にして、フライパンで両面をこんがり焼き蓋をして中に火が通るまで弱火でじっくり焼く。
- ⑤鍋にソースの材料を合わせ、強火でひと煮立ちさせ、ハンバーグにかける。

■塩ゆでしたブロッコリーと輪切り人参に蜂蜜とレモン汁をかけたものを添える。

- ・おからこんにゃく 1袋・干し椎茸(戻したもの) 200g・キャベツ 300g・パン粉 50g
- ・卵 3個・サラダ油 大さじ3
- ・調味料 砂糖少々、醤油 大さじ1、塩 小さじ1、こしょう、バジル少々、うまみ調味料少々
- ・ソース分量 カットトマト缶 1缶、ウスターソース 200cc、砂糖 大さじ3、トマト(あれば)1個
- ・添え物 ブロッコリー適量、人参 150g、蜂蜜 大さじ2、レモン汁 小さじ1

カルビ焼き風にしてサラダに

- ①おからこんにゃくを2~3mm程にスライスして、醤油、砂糖、生姜の下味を付ける。
(焼肉のタレでも可。また片栗粉を入れて揉みこむとまた別の食感に。)
 - ②焼肉の様にフライパン(鉄板)で焼き、焼肉のタレをつけて食べる。
- 野菜サラダと一緒に盛り付ける。
- ・おからこんにゃく 1袋・下味のたれ 醤油 大さじ1、砂糖大さじ1、生姜(すりおろし) 10g、焼肉のたれ 30cc



<調理例>



<調理例>