

QBB PLANT MADE オススメレシピ

卵なしでも濃厚カルボナーラ



PLANT MADE
シュレッド
使用



材料 (1人分)

・ PLANT MADE シュレッド	500g	70g
・ パスタ		100g
・ ゆで汁		50ml
・ 昆布だし		少々
・ ブラックペッパー		少々

作り方

- ① パスタを時間通り茹でる。
- ② フライパンでPLANT MADE シュレッドを溶かす。
- ③ 昆布だしとゆで汁おたま1杯（約50ml）を加え、混ぜ合わせる。
- ④ ゆでたパスタを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 仕上げにブラックペッパーをトッピングして完成。

これもスパイシーカツ /

蒟蒻ミートの厚切りカツと、シャキッとカレー風味野菜のサンド



※画像のチーズ代替植物性食品はスライスタイプを使用しており、レシピとは異なります

使用する商品▶



材 料 (1個分)

- PLANT MADEシュレッド 500g 15g
- パン(植物性) 1個
- 蒟蒻ミートカツ 100g
- トマト 3切れ(15g)
- キュウリ 15g
- ベビーリーフ 3g
- ウスターソース 4ml

【サワークリーム】

- PLANT MADEクリーミーソフト 600g 9g
- ヨーグルト(植物性) 6g
- 塩 少々

【キャベツカレー炒め】

- カットキャベツ 30g
- サラダ油 適量
- 塩 少々
- カレー粉 少々
- 水 少々

※動物性素材を含まない材料を使用しています

作り方

※カツを揚げる。トマト、キュウリを薄くスライスする。
パンに切れ目を入れて開く。

- ①【サワークリームを作る】PLANT MADEクリーミーソフトとヨーグルト、塩少々を混ぜ合わせる。
- ②【キャベツカレー炒めを作る】フライパンにサラダ油を熱し、カットキャベツに塩少々を加えて炒める。

- ③②にカレー粉、水少々を加え、キャベツに色が付きしんなりするまで炒める。
- ④パンの底に①を塗る。
- ⑤下から、ベビーリーフ、キュウリ、トマトの順に④に重ねる。
- ⑥カツをウスターソースに浸して⑤の上に重ね、③をのせる。
- ⑦⑥の上にPLANT MADEシュレッドをのせ、パンで蓋をする。
- ⑧220℃のオーブンで3分30秒焼く。

これもナスボロネーゼ /

ジューシーな太茄子のフライと、
特製ボロネーゼが相性抜群のグルメサンド



※画像のチーズ代替植物性食品はスライスタイプを使用しており、レシピとは異なります

使用する商品▶



材 料 (1個分)

- PLANT MADEシュレッド 500g 15g
- パン(植物性) 1個
- ミートソース(植物性) 20g
- 茄子 50g
- 米粉フレーク 10g
- カレー粉 3g
- トマト 3切れ(15g)
- キュウリ 15g
- ベビーリーフ 3g

【サワークリーム】

- PLANT MADEクリーミーソフト 600g 9g
- ヨーグルト(植物性) 6g
- 塩 少々

※動物性素材を含まない材料を使用しています

作り方

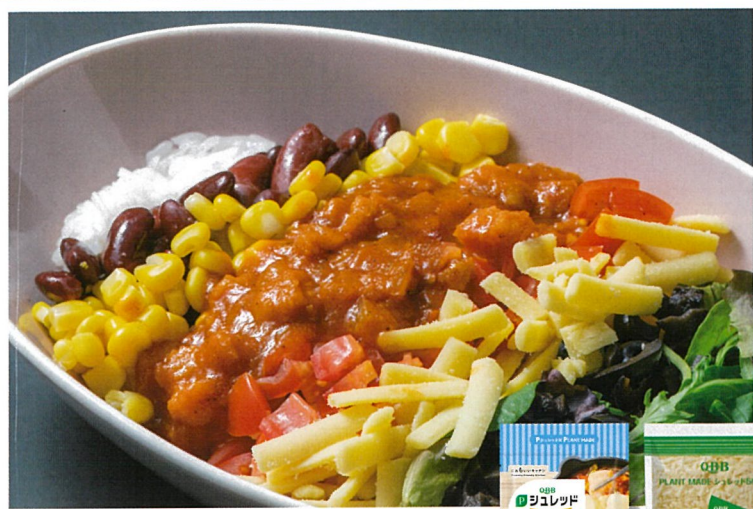
※茄子、トマト、キュウリを薄くスライスする。
パンに切れ目を入れて開く。

- ①茄子に米粉フレークで衣をつけ、180℃の油で2分揚げる。
- ②【サワークリームを作る】PLANT MADEクリーミーソフトとヨーグルト、塩少々を混ぜ合わせる。
- ③パンの底に②を塗る。

- ④下から、ベビーリーフ、キュウリ、トマトの順に③に重ねる。
- ⑤①にカレー粉を振りかけ、④の上に重ねる。
- ⑥⑤の上にミートソースを塗る。
- ⑦⑥の上にPLANT MADEシュレッドをのせ、パンで蓋をする。
- ⑧220℃のオーブンで3分30秒焼く。

これもタコライス /

たっぷり野菜とヴィーガンタコミートの、色鮮やかなレインボータコライス



使用する商品 ▶



材 料 (1人分)

- ・PLANT MADEシュレッド 500g 20g
- ・スイートコーン..... 20g
- ・ブラックオリーブ(輪切り)..... 20g
- ・トマト..... 30g
- ・サニーレタス..... 10g
- ・ベビーリーフ..... 3g
- ・ブラックペッパー..... 少々

【チーズライス】

- ・Pシュレッドのびータイプ 150g 10g
- ・ご飯..... 200g

【チリコンカン】

- ・ミートソース..... 40g
- ・レッドキドニービーンズ..... 10g
- ・ガラムマサラパウダー..... 少々
- ・チリパウダー..... 1g

【サワークリーム】

- ・PLANT MADEクリーミーソフト 600g 6g
- ・ヨーグルト(植物性)..... 4g
- ・塩..... 少々

※動物性素材を含まない材料を使用しています

作り方

※トマトは小さく角切りにする。

- ①【チリコンカンを作る】鍋でミートソースを加熱し、軽く沸騰したら中火にしてレッドキドニービーンズを加える。混ぜ合わせながらガラムマサラパウダーとチリパウダーを加え、レッドキドニービーンズが柔らかくなったら火を止める。
- ②【チーズライスを作る】炊飯したご飯にPシュレッドのびータイプを加え混ぜ合わせる。

- ③【サワークリームを作る】PLANT MADEクリーミーソフトとヨーグルト、塩少々を混ぜ合わせる。
- ④②を皿に盛り付け、ブラックオリーブ、スイートコーン、①、トマト、PLANT MADEシュレッド、ベビーリーフ、サニーレタスの順に左から盛り付け、③を中央にのせる。
- ⑤ブラックペッパー少々を振りかける。

これもクリームミートペンネ /

フレッシュトマトの風味がいきいきとしたクリームミートペンネ。ソースには、オーツミルクとPシュレッドのびータイプでコクをプラス。食べ応えのある風味豊かな一品に！



※画像のチーズ代替植物性食品はスライスタ입を使用しており、レシピとは異なります

使用する商品 ▶



材 料 (1人分)

- ・ペンネ..... 150g
- ・茄子..... 30g
- ・ブロッコリー..... 50g
- ・トマト..... 10g
- ・ベビーリーフ..... 3g
- ・オリーブオイル..... 少々
- ・ブラックペッパー..... 少々

【クリームミートソース】

- ・Pシュレッドのびータイプ 150g 10g
- ・ミートソース(植物性)..... 90g
- ・オーツミルク..... 20ml

【チーズトースト】

- ・PLANT MADEシュレッド 500g 8g
- ・パン(植物性)..... 1個の半分
- ・オリーブオイル..... 小さじ1/2
- ・塩..... 少々
- ・ブラックペッパー..... 少々

※動物性素材を含まない材料を使用しています

作り方

※トマトは小さく角切りにする。ブロッコリーは適当な大きさに切り、茹でる。パンは半分にカットする。

- ①茄子を輪切りにし、素揚げする。
- ②【クリームミートソースを作る】鍋でミートソースを加熱する(焦げないように木べらで混ぜながら)。軽く沸騰したら中火にして、オーツミルクとPシュレッドのびータイプを加え、シュレッドが溶けるまで加熱する。

- ③【チーズトーストを作る】カットしたパンにオリーブオイルを塗り、PLANT MADEシュレッドを乗せ、220℃のオーブンで2分焼く。塩、ブラックペッパー少々を振りかける。
- ④ペンネを茹で、②とあえる。
- ⑤皿に④、①、ブロッコリーを盛り付ける。オリーブオイル、ブラックペッパーを仕上げに少々加える。
- ⑥⑤にトマトとベビーリーフを盛り付け、③を添える。