



Pick up

まめなおさかなの トマト和え

材料 (2人分)

- トマト 1個
- まめなおさかな (マスタード味) 1パック

- (A) しょうゆ 小さじ1
- (A) 塩 ひとつまみ
- (A) 黒こしょう 適量

1. トマトはひと口大のくし形切りにする。
2. ボウルにくまめなおさかな>を入れ、(A)を混ぜる。
3. トマトを加えてさっと和え、器に盛り付ける。

POINT

- ✓ 切って和えるだけのお手軽サラダ！ トマトのさっぱりとした酸味にまめなおさかなのコクとうま味がよく合います。
- ✓ まめなおさかなに隠し味でしょうゆを混ぜて、大豆の風味を和らげます。マスタードのピリッと感がほんのりきいてお酒にもぴったりな味わいです。
- ✓ トマトサラダにまめなおさかなを合わせることでたんぱく質補給ができ、栄養バランスがアップします。



OLTUS
Original Recipe

まめなおさかな
PLANT-BASED TUNA
プレーン
●大豆 ●小麦胚芽 ●大豆たんぱく質 ●植物性油脂 ●食塩
豆から作った大豆の風味が真実です
OLTUS



Pick up

まめなおさかなの 麻婆豆腐

材料 (2人分)

- まめなおさかな (プレーン味)
..... 1パック
- 木綿豆腐 1丁 (300g)
- にんにく、しょうが 各1かけ
- 長ねぎ 20g
- 豆板醤 小さじ1
- (A) 水 150ml
- (A) しょうゆ 大さじ1/2
- (A) 甜麺醤 大さじ1/2
- (A) 砂糖 小さじ1
- (A) 中華だしの素 小さじ1

<水溶き片栗粉>

- ◆ 片栗粉 小さじ2
- ◆ 水 小さじ2

1. 木綿豆腐は2cm角に、にんにく・しょうが・長ねぎはみじん切りにする。
2. フライパンにくまめなおさかな・(A)を入れ、中火で炒める。
3. まめなおさかなに焼き色が付いたら(B)・木綿豆腐を加え、3分煮込む。
4. 水溶き片栗粉でとろみを付け、器に盛り、お好みで青ねぎや黒こしょうをふる。

POINT

- ✓ ひき肉の代わりにまめなおさかなを使った麻婆豆腐です。
- ✓ まめなおさかなを香味野菜と一緒に炒めることで大豆の風味を和らげます。
- ✓ 辛味を足したい方は豆板醤を増やして調整してください。