

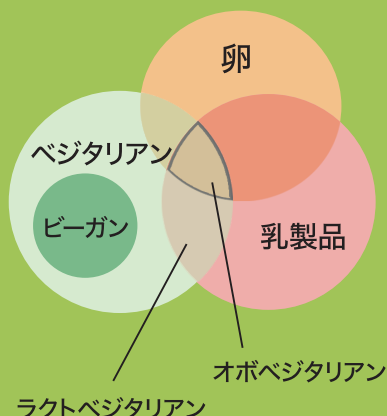


ベジタリアンとは??

動物性食品を避ける食生活を送る人のことです。

乳製品を食べるラクトベジタリアン、卵を食べるオボベジタリアン等の種類があります。

その中でも、完全菜食主義者がビーガン（ヴィーガン）です。肉・魚・卵・乳製品・蜂蜜などを一切口にせず、衣類や日用品でも動物由来のものを避けます。ベジタリアンは食生活を指し、ビーガンはライフスタイル全体を表しています。



Recipe

レシピ

ベジタリアン餃子



お肉の餃子より
約ご飯1膳分の
カロリーオフ



材料

食材はすべて宮城県産を使用。

大豆ミート	800g	にんにく（みじん切り）	120g
酒粕	100g	生姜（みじん切り）	50g
キャベツ	300g	オイスターソース※1	100g
白菜	300g	醤油※2	50g
ニラ	200g	ごま油	40g
玉ねぎ	250g	ブラックペッパー	5g
椎茸	200g	山椒	3g

※1 萬家香 ヴィーガンオイスターソース香菇素蠔油

※2 キッコーマンハラル醤油