

大豆ミート(ミンチタイプ)の戻し方



戻す前 120g



約3倍に膨らむ

【戻し方】

- ① 大豆ミートを3分間熱湯で戻す。
- ② ザルにあげ軽く絞り水を切る。



- 大豆ミート(乾燥)は、約3倍に膨らみます。
- 1人分の目安は戻す前の大豆ミート大さじ2杯。
→ 小鉢1杯程度に膨らみます。

【おいしい戻し方】

大豆の香りが
気になる方に
オススメ!

- ① 大豆ミートを10分程度、熱湯につけて戻す。



- ② 沸騰したお湯に戻した①を入れ、再度中火で5~10分くらい茹でる。



- ③ 火が通ったらしっかり水洗いし、しっかり水気を切る。



※ここでしっかり洗い
しっかり水気を切るこ
とで、おいしく調理でき
ます!

◀ 保存方法 ▶

多めに戻して使わない分は、そのままや下味を付けて冷凍保存しておくとききたい時にすぐ使用でき便利です。(ジッパー付き保存袋などに平らに入れて保存すると使用しやすいです!)

