

レシピ

プラントベースの ギリシャ風ミートボール



プラントベースの ギリシャ風ミートボール

分量：4人分 所要時間：45分

プラントベースのひき肉を使ったジューシーなミートボールにフェタチーズ、濃厚なトマトソース、伝統的な地中海風の付け合わせを添えて。

材料：

ミートボール

VÄRLDSKLOK/ヴェルドスクロック プラントベースひき肉（成形可） 500g

フェタチーズ 150g

すりおろしたニンニク 2かけ

刻んだフレッシュパセリ 1/2カップ

ドライオレガノ 大さじ1

塩 小さじ1

黒コショウ 少々

SMAKRİK/スマークリーク 菜種油（揚げ油）

トマトソース

カットトマトまたはトマト缶 500g

水 100cc

すりおろしたニンニク 1かけ

ハチミツ 小さじ1/2

塩 小さじ1/2

ドライオレガノ 小さじ1/2

黒コショウ 小さじ1/2

ローストポテト

洗った小さめのジャガイモ 約20個

SMAKRİK/スマークリーク 菜種油 大さじ2

塩 ひとつまみ

ザジキソース

水切りしたヨーグルト 300cc

キュウリ 1/2本

すりおろしたニンニク 1かけ

オリーブオイル 大さじ1

塩 小さじ1/2

つくり方：

ミートボール

1. 凍ったひき肉を約30分間プレートに広げてください。室温にまで戻す必要はありません。

2. フェタチーズを細かくほぐして、ミートボールの材料すべてを混ぜ合わせます。

3. 手を濡らしながら、小さなボール状に丸めます。

4. ミートボールを揚げ油に入れ、形がしっかり固まり、焼き色がつくまで揚げます。

5. トマトソースのすべての材料を混ぜ合わせます。

6. トマトソースの中にミートボールを入れ、10分間煮込みます。ソースの濃さは水を入れて調整してください。

ローストポテト

1. オーブンを225°Cに設定します。

2. オーブン皿にジャガイモを並べ、オリーブオイルをまわしかけ、塩を振ってあえます。

3. オーブンに入れ、約25分間、あるいはジャガイモが柔らかくなって表面がカリッときつね色になるまでローストします。この間、数回混ぜ合わせてください。

ザジキソース

1. キュウリを粗くすりおろし、水気を切ります。

2. キュウリ、ヨーグルト、ニンニク、塩をすべて混ぜ合わせます。

3. オリーブオイルをまわしかけます。

盛りつけ

ミートボールにローストポテト、ザジキソース、グリーンサラダを添えてお召し上がりください。



VÄRLDSKLOK プラントベースひき肉 750g 成形可 冷凍
商品番号：705.061.95



レシピ

プラントベース イタリアンボロネーゼ



プラントベースのひき肉を使った 伝統的なイタリアンボロネーゼ

分量：4人分 所要時間：30分

おいしいプラントベースのひき肉を使用したイタリア伝統のボロネーゼに、削ったパルメザンチーズとあらびき黒コショウを振って。

材料：

VÄRLDSKLOK/ヴェルドスクロック プラントベース
ひき肉（成形可）400g

刻んだタマネギ 1個分

ニンニクのみじん切り 2〜3かけ

細かく刻んだニンジン 1本分

細かく刻んだセロリの茎 1本分

トマトペースト 大さじ3

ドライオレガノ 大さじ1

ドライタイム 大さじ1

コンソメ（顆粒） 大さじ2

水 300cc

カットトマト 800gまたはトマト缶 2缶

塩 小さじ1/2

あらびき黒コショウ 小さじ1/2

フレッシュバジルの葉 1カップ

SMAKRİK/スマークリーク 菜種油（炒め用）

パスタ 500g

パルメザンチーズ 少々

あらびき黒コショウ 少々

つくり方：

1. タマネギ、ニンジン、セロリを油で炒めます。タマネギが茶色くならない程度にやわらかくなるまで炒めます。ガーリック、トマトペースト、スパイスを加え、さらに数分炒めます。
2. 凍ったままのひき肉をフライパンに入れ、ひき肉の色が変わるまで炒めます。木製のスプーンで細かく刻みながら炒め、ひき肉が固まらないようにします。
3. コンソメ（顆粒）と水、カットトマトを入れてかき混ぜ、塩・コショウで調味します。20分間、時々かき混ぜながら煮込みます。
4. パッケージにある調理方法を参考にパスタを調理します。
5. 塩・コショウやスパイスで調味します。バジルの葉をパスタと一緒に鍋に入れて混ぜ合わせます。お皿に盛り付けたらパルメザンチーズを振ります。



VÄRLDSKLOK プラントベースひき肉 750g 成形可 冷凍
商品番号：705.061.95



レシピ

プラントベース タコス



プラントベースのタコス

分量：4人分 所要時間：40分

タコスはどんなシーンにもびったり！スパイスの利いたプラントベースのひき肉と自家製の具材をソフトなトルティーヤで包んだタコスはいかが？

材料：

VÄRLDSKLOK/ヴェルドスクロック プラントベースひき肉（成形可）400g

市販のタコスシーズニング 28g

水 100cc

SMAKRIK/スマークリーク 菜種油（炒め用）

ソフトトルティーヤ 8枚

紫タマネギのライムピクルス

紫タマネギ 1個

ライム 1個

ピコ・デ・ガヨ（サルサ）

トマト 4個

タマネギ 1個

赤唐辛子 1本

ライム 1個

刻んだパクチー 適量

塩 小さじ1/2

ワカモレ

アボカド 4個

ニンニクのみじん切り 1かけ

ライム 1個

パクチー 適量

ハラペーニョ 1本

塩 少々

コショウ 少々

つくり方：

1. 菜種油でひき肉を炒め、タコスの調味料と水を加えます。ひき肉に火が通るまで中火で炒めます。

紫タマネギのライムピクルス

1. 紫タマネギを薄くスライスします。スライサーを使うのがおすすめです。

2. ライム1個をしぼり、タマネギにもみ込みます。

3. 30分なじませてから、盛り付けます。

ピコ・デ・ガヨ（サルサ）

1. トマト、タマネギ、唐辛子を細かく切ります。

2. すべてを混ぜ合わせて、刻んだパクチー、塩、ライム1個分のしぼり汁を入れて混ぜ合わせます。

ワカモレ

1. パクチーとハラペーニョを細かく刻みます。

2. アボカドは、皮をむいて種を取り除きつぶして、ライム1個分のしぼり汁と合わせます。

3. その他の材料も加えて混ぜ合わせます。

盛りつけ

トルティーヤを温め、好きな具材を包んでタコスを楽しみましょう。



VÄRLDSKLOK プラントベースひき肉 750g 成形可 冷凍
商品番号：705.061.95



レシピ

プラントベースの ジューシーハンバーガー



プラントベースの ジューシーハンバーガー

分量：4人分 所要時間：20分

プラントベースのひき肉を使ったジューシーなハンバーガーに、新鮮なハラペーニョ、紫タマネギなどのお好きな具材、ガーリックマヨネーズといった風味豊かなソースを添えて。

材料（パティ）：

VÄRLDSKLOK/ヴェルドスクロック
プラントベースひき肉（成形可） 約600g
スモークパプリカパウダー 小さじ2
塩 小さじ1/2
黒コショウ 2つまみ
SMAKRİK/スマークリーク 菜種油（炒め用）
ハンバーガー用バンズ 4個

おすすめ具材：

レタス
ハラペーニョ
スプラウト
レッドオニオン
ガーリックマヨネーズ
キュウリ
トマトスライス

つくり方：

- 凍ったひき肉を約30分間プレートに広げてください。室温にまで戻す必要はありません。
- パティ用のすべての食材を混ぜ合わせた後、4等分にして、手を濡らしながら成形します。
- 菜種油を引いて中火にかけ、押したときに硬さを感じるまで、両面をそれぞれ2～3分焼きます。
- ハンバーガーのバンズを温めて、パティと一緒に好きな具材を挟みましょう。



VÄRLDSKLOK プラントベースひき肉 750g 成形可 冷凍
商品番号：705.061.95



レシピ

プラントベースの ミートローフ



プラントベースのミートローフ

分量：4人分 所要時間：20分

ガーリック香るプラントベースのミートローフに、クリーミーなマッシュポテトや、クリームソース、リンゴンベリー、キュウリのピクルスといったスウェーデン伝統の付け合わせを添えて。

材料：

ミートローフ

VÄRLDSKLOK/ヴェルドスクローク プラントベースひき肉（成形可）750g

タマネギ 1個

すりおろしたニンニク 1かけ

ドライローズマリー 小さじ1

ディジョンマスタード 小さじ2

黒コショウ 小さじ1/2

塩 小さじ1

SMAKRIK/スマークリーク 菜種油（炒め用）

クリームソースと

マッシュポテト

ALLEMANSRÄTTEN/アレマンズレット クリームソースミックス

ALLEMANSRÄTTEN/アレマンズレット マッシュポテト

リンゴンベリー*

冷凍リンゴンベリー 250g

粉砂糖 30g

* SYLT LINGONリンゴンベリージャムでもおいしくいただけます。その場合は調理不要です。

キュウリのピクルス

酢 50cc

水 350cc

砂糖 大さじ2.5

キュウリ 1本

塩 ひとつまみ

細かく刻んだパセリ 大さじ2

つくり方：

1. 凍ったひき肉を約30分プレートに広げてください。室温にまで戻す必要はありません。
2. オープンを225°Cに設定します。
3. タマネギを細かく刻み、柔らかくなるまで菜種油で炒めます。
4. ひき肉とその他の食材を混ぜ合わせ、ベーキングシートの上にミートローフの形に成形します。

5. オープンに入れ、約20分間、形がしっかり固まり、焼き色がつくまで焼きます。

6. マッシュポテトとクリームソースをパッケージにある調理方法を参考に準備します。

リンゴンベリー

リンゴンベリーと粉砂糖をボウルに入れ、砂糖が溶けるまで混ぜたらリンゴンベリーが解凍するまで置いておきます。

キュウリのピクルス

1. 酢と水、砂糖を合わせ、砂糖が溶けるまで混ぜます。
2. キュウリを薄くスライスします。スライサーを使うのがおすすめです。
3. ピクルス液にキュウリ、塩とパセリを加えます。30分ほどなじませたら盛り付けましょう。



VÄRLDSKLOK プラントベースひき肉 750g 成形可 冷凍
商品番号：705.061.95

