



Recipe

食譜

素食餃子



比肉餃子減少
約一碗飯的
熱量

什麼是素食主義者？

素食者是指在飲食中避免動物性食品的人。有不同類型，例如食用乳製品的乳素食者和食用雞蛋的蛋素食者。

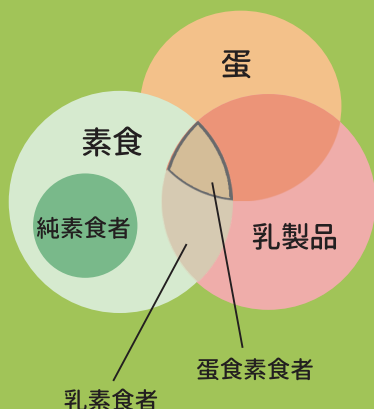
在素食者當中，完全素食主義者（純素食者）稱為「Vegan」。他們完全不食用肉類、魚類、雞蛋、乳製品或蜂蜜，並且在衣物和日常用品中也避免動物來源的材料。「素食主義」指的是飲食習慣，而「純素食主義」則代表一種生活方式。



材料

所有食材均來自宮城縣。

大豆肉	800克	切碎的大蒜	120克
酒粕	100克	切碎的薑	50克
高麗菜	300克	蠔油※1	100克
大白菜	300克	醬油※2	50克
韭菜	200克	芝麻油	40克
洋蔥	250克	黑胡椒	5克
香菇	200克	山椒	3克



※1 使用萬家香香菇素食蠔油 ※2 使用 Kikkoman 清真醬油