

ビーガン料理・中国素菜料理

ベジタリアン向けの野菜中心のお料理です。化学調味料や動物性の食材は使用していません

ビーガンは菜食主義の中でも、動物性の食品を一切摂取しないという、完全菜食主義者のことを言います。数年前にパリス・ヒルトンがビーガンを始め話題になり、その後ビヨンセがビーガン食を実践していると公表しました。中国料理では昔から素菜料理という精進料理を仏教徒を中心に食されてきました。「食養」という考え方があるように「おいしくて体に良い」ものを食べることが健康にとって重要だといわれています。



青菜とキノコ、春雨のスープ

一人前 700円(税込770円)

旬の青菜とキノコを野菜コンソメ仕立てのあっさりスープにしました。



野菜サラダ人参のドレッシング

1,000円(税込1100円)

生野菜のサラダに自家製の人参ドレッシングをかけました。



季節野菜と湯葉の炒め

1000円(税込1100円)

旬の野菜と湯葉を塩味で手早く炒めました。



大豆肉とカシューナッツの炒め

1,250円(税込1375円)

大豆で作ったお肉を揚げて、カシューナッツと野菜を醤油味で炒めました。



大豆肉の黒酢の酢豚

1,250円(税込1375円)

大豆で作ったお肉を揚げて、アミノ酸がたっぷりの黒酢の甘酢あんをからめました。



大豆ミンチの麻婆豆腐

1,250円(税込1375円)

大豆で作ったミンチと豆腐のあっさりマーボー豆腐。



野菜たっぷりタンメン

1,100円(税込1210円)

野菜がたっぷり。野菜コンソメ仕立ての塩味のあっさり汁そば



大豆ミンチのジャージャー麺

1,200円(税込1320円)

全粒粉の麺の上に野菜と大豆ミンチの甘味噌ダレをかけました。



大豆ミンチの野菜チャーハン

1,100円(税込1210円)

大豆ミンチと野菜でチャーハンを作りました。玉子は使用していません。