

お肉や魚を使わなくても大丈夫！ヴィーガン食材代替表

よく使われる動物性食材	オススメのベジ食材、 からだに優しい食材	レシピ案	ワンポイントメモ
肉	大豆製品(豆腐、厚揚げ、大豆ミート) 雑穀(高キビ、粒ソバなど) ナッツ類(くるみなど)	大豆製品:豆腐ナゲット、大豆ミートの唐揚げ 雑穀:高キビハンバーグ、粒ソバ餃子 ナッツ類:ビーマンの肉詰め風	
魚介類	ヒエ アマランサス	ヒエ:ヒエフィッシュ アマランサス:たらこ風パスタ	
卵	豆腐 湯葉 カシューナッツ	豆腐:鶏のそぼろ風 湯葉:オムライス、オムレツ カシューナッツ:マヨネーズ、タルタルソース	
牛乳	豆乳 ライスミルク ナッツミルク	豆乳:ヨーグルト、豆乳鍋 ライスミルク:パンケーキ ナッツミルク:シチュー	豆乳:手軽に取り入れられる ライスミルク:手作り出来る ナッツミルク:手作り出来る
乳製品	ニュートリショナルイースト	チーズソース、クリームシチュー	菜食に不足しがちなビタミンB12の補給
ゼラチン	寒天 くず粉	寒天:ゼリー くず粉:とろみ付け	
〇〇だしのもと	塩、椎茸 昆布 切り干し大根	味噌汁、スープ、あんかけなど	お野菜を茹でるとき、最初にお塩を入れておくと、野菜の旨味をしっかり引き出すことができ、出汁の変わりにもなります。

【普段の食材を見なおしてみよう！】

よく使われる食材	オススメのからだに優しい食材	レシピ案	ワンポイントメモ
甘味料	デーツ 甘酒 みりん みりん粕 羅漢果	普段の料理やお菓子作り全般に	デーツ:ミネラル、食物繊維 甘酒:麹菌由来の酵素、ビタミン、ミネラル 煮切りみりん:低GIの甘味料 みりん粕:濃厚な甘味 羅漢果:ビタミンE、鉄分が豊富
白米	玄米	玄米おにぎり、リゾット、ドリア	食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富 玄米は浸水させるのがポイント
小麦粉	全粒粉 スペルト小麦粉 米粉	パン、クッキー、ケーキ	全粒粉:精製され小麦粉に比べ栄養豊富 スペルト小麦粉:消化の負担が少ない 米粉:グルテンフリーで腸への負担軽減
うどん、パスタ、麺類	そば、白滝、ビーファン	白滝パスタ、野菜キノコビーファン	グルテンフリーで小麦抜きダイエット
油	アボカドオイル ココナッツオイル、米油 亜麻仁油 ヘンプシード 油はコールドプレスのも のがベスト	アボカドオイル:揚げ物 亜麻仁油:ドレッシング ヘンプシード:ドレッシング、ローケーキ	用途によって使い分ける 加熱向き:アボカドオイル 加熱不可:オメガ3系(亜麻仁、ヘンプなど)
醤油、味噌	できるだけ生のものを選びましょう		