

赤ワインとフォンが旨みのもと。

深いコクがプラントベースメニューの幅を広げます。

植物由来の原料で作ったプラントベースのデミグラスソースです。野菜の旨味を十分に生かしたフォンに、ベジタブルオイルと小麦粉を丁寧に炒めた香ばしいルウを使用。動物性原料不使用の赤ワインを効かせました。そのままかけソースとしても、コク出し用のベースソースとしても使えるので、プラントベースのメニューの幅が広がります。

レトルトパウチ	1000g×6×2
賞味期間	常温 18ヶ月
商品コード	23046
JANコード	4902521 600317



製品情報は
こちらから

やさしく素材の味をひきたてるホワイトソース。スープ、シチュー、グラタンをプラントベースで。

植物由来の原料で作ったプラントベースのホワイトソースです。まろやかな豆乳のコクを生かしたやさしい味わいが、素材の個性を引き立てます。マカロニや野菜とそのままあわせて焼くだけでグラタンに、さらにアレンジを加えてスープやシチューにと手軽にプラントベースメニューが出来ます。

レトルトパウチ	1000g×6×2
賞味期間	常温 12ヶ月
商品コード	23047
JANコード	4902521 600324



製品情報は
こちらから

KraftHeinz
ハインツ日本株式会社

〒111-8505 東京都台東区浅草橋 5-20-8
本社03(5687)7530
中部オフィス052(533)9700
関西オフィス06(6531)8481 <https://heinz.co.jp/>



SIAA
ISO 21702
抗ウイルス加工
製品上の特定ウイルスの数を減少させます
無機系・縫込
表面層
JP0612838X0001K
(表紙・裏表紙)

HEINZ
ESTD 1869

HEINZ PLANT BASED Menu Book
Demi glace Sauce / White Sauce



for professional use

業務用



プラントベースを、もっと美味しく。

プラントベースは
ライフスタイルとして
広がっています

いま、食の多様性のひとつとして注目されているのが、植物性の食品を積極的に取り入れるプラントベースです。かつては特別なものというイメージが色濃かった菜食ですが、現在では健康、美容、SDGsによる地球環境への配慮など、さまざまな視点からプラントベースを志向する方が増え、特に若い層を中心に広がりを見せています。

プラントベースを
もっと気軽に
楽しみたい方、急増中

その現れとして、たとえばスーパーやデパートの食品売り場にはプラントベースの食材コーナーが、カフェやレストランにはプラントベースのメニューが並んでいます。こうして多くの人が料理の1ジャンルとしてプラントベースを楽しむようになるなか、一方では味わいやメニュー展開について多くの要望も聞こえてくるようになりました。

長年のソース作りの
ノウハウを投入して
開発しました

そこでハインツでは、長年のソース作りの経験を生かすことでプラントベースの開発を推進し、植物由来の原料で作ったデミグラスソースとホワイトソースを開発しました。洋食メニューの基本となるソースが植物由来で実現できれば、プラントベースをお考えの皆様に、もっと自由に幅広くメニューを展開していただけるのではないかと考えたからです。

従来品に負けない
深いコクと植物由来の
軽やかさが特徴です

このソースは凝縮した野菜の旨みをベースに、スパイスや製法などハインツ独自のノウハウを駆使して深いコクと旨みを実現しています。同時にプラントベースならではの特性として野菜ならではの軽やかさをお楽しみいただけるという新たな利点も加わりました。これからのプラントベース・メニューづくりにお役立てください。

味わいに豊かさを、身体にやさしさを。ハインツは長年のソース作りのノウハウを礎に、プラントベースを応援します。



NPO 法人ベジプロジェクト
ジャパンが定める
ヴィーガン認証を取得

「ハインツ プラントベース デミグラスソース」「ハインツ プラントベース ホワイトソース」はNPO法人ベジプロジェクトジャパンが定めるヴィーガン認証を取得しています。世界中に多数のヴィーガン認証が存在するなかで、製品や飲食店、大学や役所の食堂のメニュー等、国内でもっとも活用されているもので、第二次原料以下も含め原材料として肉類、魚介類、卵、乳製品、はちみつ等、動物に由来する物を含まない等、当組織が定める基準を満たす商品のみが取得できる認証です。
(ベジプロジェクトジャパンについては <https://vegeproject.org/> をご参照ください)

※このメニューブックで紹介するレシピの使用食材は、原材料名とアレルギーに動物性原料(肉、魚介類、卵、乳製品、はちみつ等)がないものを使用しております。ご提供いただく際にヴィーガンやベジタリアン訴求をされる場合は、お客様のご判断のもとでお願いいたします。

Plant Based Demi Glace Sauce

動物性の油を含まないので温めなくても扱いやすい

プラントベース デミグラスソース

そのままかけソースとしても、コク出し用のベースソースとしてもプラントベースのメニューの幅が広がります。

○動物性原料不使用

○野菜の旨味のフォンと植物由来成分で作ったルウを使用

○そのまま使えるストレートタイプ



洋食の定番メニューハヤシライス。
ハインツ プラントベース デミグラスソースを使えばお肉を使わない
新しいハヤシライスが簡単に出来
上がります。

3種のきのこのベジハヤシ

キノコをしっかり炒めて、旨みアップ！

材料 (2人前 原価:325円/人)

玉ねぎ … 80g オリーブオイル … 10g
赤ワイン … 60ml しめじ … 80g
マッシュルーム … 100g マイタケ … 100g
ハインツ プラントベース デミグラスソース … 200g 水 … 50ml
塩、こしょう … 各適量
イタリアンパセリ … 適量 白飯 … 各180g

作り方

1. 鍋にオリーブオイルを温め、カットした玉ねぎ、きのこを炒める。
2. ①に赤ワインを加えフランベして、アルコールが飛んだら**プラントベース デミグラスソース**、水を加え煮立たせ、塩、こしょうで味を調える。
3. 器に白飯を盛り②をかけ、刻んだイタリアンパセリを散らす。



大豆ミートの デミグラスボロネーゼ

大豆ミートにコクとうまみを

材料 (4人前 原価:236円/人)

にんにく … 1片 オリーブオイル … 35g
セージ … 適量 ローズマリー … 適量
玉ねぎ … 100g にんじん … 60g
セロリ … 50g 大豆ミート(乾燥) … 120g
赤ワイン … 150ml
トマトピューレ … 350g
ハインツ プラントベース デミグラスソース … 120g
塩、こしょう … 各適量 水 … 300ml
フェットチーネ … 360g

作り方

1. 鍋にオリーブオイルを入れ、潰したにんにく、みじん切りにした玉ねぎ、にんじん、セロリ、ハーブ類を中火で炒める。
2. ①に大豆ミートを加え、赤ワインでフランベする。
3. ワインのアルコールが飛んだらトマトピューレ、**プラントベース デミグラスソース**、水を入れ弱火で30分ほど煮詰める。
4. 塩、こしょうで味を調える。
5. フェットチーネを1パーセントの塩水でゆでて、④のソースと合わせる。
6. 器に盛り、ローズマリーを飾る。

大豆ミートを野菜に置き換えても
美味しい！食感の違いがアクセントに。



Arrange Menu



プラントベース ラザニア

材料 (1人前 原価:270円/人)

デミグラスボロネーゼ … 70g
ラザニアシート … 3枚
ハインツ プラントベース
ホワイトソース … 60g
植物性チーズ … 40g
豆乳 … 60ml
塩、オリーブオイル … 各適量

作り方

1. 1パーセントの塩水でラザニアシートをゆで、オイルをかけて冷ましておく。
2. **プラントベース ホワイトソース**を豆乳で伸ばす。
3. 耐熱容器に②、デミグラスボロネーゼ、ラザニアシート、植物性チーズを重ねていく。
4. 180℃のオーブンで15-20分かけて焼き上げる。

ベジデミボロネーゼのポテトグラタン

材料 (2人前 原価:109円/人)

デミグラスボロネーゼ … 90g
ハインツ プラントベース
ホワイトソース … 50g
じゃがいも(スライス) … 150g
植物性チーズ … 40g 岩塩 … 適量
ローズマリー、セージ(みじん切り) … 各適量

作り方

1. 耐熱容器にデミグラスボロネーゼを入れ、その上にスライスしたじゃがいもと**プラントベース ホワイトソース**、植物性チーズをのせる。
2. 180℃のオーブンで20-25分かけて焼き上げる。
3. 仕上げに岩塩、ローズマリー、セージを散らす。

Point ポテトは厚めにスライスし、オーブンでじっくり火を入れほくほく食感に





グリル野菜の デミシチューライス

季節の野菜で彩りを加え魅せる一皿に

材料 (1人前 原価:266円/人)

白飯 … 180g
ハインツ プラントベース デミグラスソース … 150g
ナス(スライス) … 1枚 アスパラガス … 2本
ズッキーニ(スライス) … 2枚
パプリカ(赤・黄)(カット) … 4個
ミニにんじん … 1本 かぼちゃ(スライス) … 1枚
塩、オリーブオイル … 各適量

作り方

1. グリルパンで塩とオリーブオイルをまぶした野菜を焼く。
2. 器に白飯を盛り、温めた**プラントベース デミグラスソース**をかける。
3. グリル野菜を盛る。

レンズ豆とショートパスタの ラゲースソース

たっぷりの豆が満足感を高める

材料 (2人前 原価:119円/人)

ショートパスタ … 100g オリーブオイル … 15g
玉ねぎ(みじん切り) … 30g
にんにく … 3g ローズマリー … 1本
セージ … 2枚 にんじん(みじん切り) … 25g
セロリ(みじん切り) … 20g レンズ豆 … 60g
水 … 300ml
ハインツ プラントベース デミグラスソース … 100g
ダイスカットトマト … 30g
塩、こしょう … 各適量 パスタ … 適量

作り方

1. 鍋にオリーブオイルを温め、つぶしたにんにくを炒めて香りをだす。
2. ①にすべての野菜、ローズマリー、セージを入れて炒める。
3. レンズ豆と水、**プラントベース デミグラスソース**、ダイスカットトマトを入れ、豆が少し崩れるくらいまで1時間ほど弱火で煮込む。
4. ③の半量を取り出しミキサーにかけた後戻す。
5. 1パーセントの塩水でパスタをゆで、④のソースと絡め器に盛る。



Plant Based Demi Glace Sauce

ヴィーガン発祥の地イギリスでは、ベジタリアン・ヴィーガン人口が益々増加しています。ヴィーガン食は物足りなさを感じがちですが、植物由来のカツを使ったカツカレーはがつつり食べられるメニューとして注目されています。

プラントベースの デミカツカレー

イギリスでも大人気の「がつつり」メニュー

材料 (1人前 原価:590円/人)

玉ねぎ(薄切り) … 50g
ハインツ プラントベース デミグラスソース … 200g
カレーパウダー … 適量 水 … 30ml
大豆カツ … 1枚 サラダ油 … 10g
クレソン … 適量 雑穀飯 … 180g 揚げ油

作り方

1. 鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎを炒める。
2. ①にカレー粉を加え、香りをだすようにさらに炒める。
3. 水と**プラントベース デミグラスソース**を加え軽く煮込む。
4. 器に雑穀飯、揚げた大豆カツを盛りつけ、③をかけてクレソンを飾る。

チリコンカルネ

5 種のスパイスで本格レシピ

材料 (1人前 原価:210円/人)

玉ねぎ(みじん切り) … 70g
オリーブオイル … 40g
大豆ミート … 45g オリーブオイル … 40g
ダイスカットトマト … 350g
ハインツ プラントベース デミグラスソース … 120g レッドキドニービーンズ … 80g
スパイス

クミン … 適量
コリアンダー … 適量
カイエンペッパー … 適量
パプリカパウダー … 適量

塩、こしょう … 各適量
バゲット … 適量

作り方

1. 鍋にオリーブオイルを温め、玉ねぎ、大豆ミートと、スパイスを炒める。
2. **プラントベース デミグラスソース**、ダイスカットトマト、水を入れ30分ほど弱火で煮込む。
3. 仕上げにレッドキドニービーンズを加え、塩、こしょうで味を調える。
4. 器に盛り、バゲットを添える。



Plant Based White Sauce

動物性の油を含まないので温めなくても扱いやすい

プラントベース ホワイトソース

野菜とあわせて焼くだけでグラタンに。さらにアレンジを加えたメニューにも使用でき、手軽にプラントベースメニューが仕上がります。

- 動物性原料不使用
- まろやかな豆乳のコク
- 優しい味わい



ネオカルボナーラ (プラントベースカルボナーラ)

フライドオニオンでベーコンの
甘味とうまみを再現

材料 (1人前 原価:116円/人)

スパゲティ … 90g
 ハインツ プラントベース ホワイトソース … 100g
 ブラックペッパー … 適量
 塩 … 適量 ターメリック … 適量
 玉ねぎ(スライス) … 40g 揚げ油

作り方

1. 1パーセントの塩水でスパゲティをゆでる。
2. 玉ねぎに小麦粉をまぶして揚げる。
3. フライパンに**プラントベース ホワイトソース**を温め、ターメリックと塩で味を調えておく。
4. ゆであがったスパゲティと③をあえ、器に盛り②を飾り、最後にあらびきのブラックペッパーをふる。



イタリア、カンパーニャ地方ネラノ
 村の郷土料理である揚げたズッキーニとカンパーニャ地方のチーズを使ったパスタをグラタンにアレンジしました。野菜の素揚げをトッピングすることで、野菜のもつ本来の旨み加わり味に深みを与え、見た目も華やかになります。

ネラノ風グラタン

スライスした揚げズッキーニで食感と香りをプラス

材料 (2人前 原価:270円/人)

ペンネ … 80g
 ハインツ プラントベース ホワイトソース … 120g
 豆乳 … 120ml
 植物性チーズ … 40g
 ズッキーニ … 2本
 塩 … 適量 バジル … 適量
 片栗粉 … 適量 揚げ油

作り方

1. 1パーセントの塩水でペンネをゆでしておく。
2. ボウルにペンネ、**プラントベース ホワイトソース**、豆乳、植物性チーズを混ぜ合わせる。
3. 薄切りにしたズッキーニに片栗粉をまぶして揚げる。
4. 耐熱容器に②を入れ180℃のオーブンで15分ほど焼く。
5. オーブンから出し、③をのせて植物性チーズ(分量外)をふりかけ、バジルを飾る。

焦がしカリフラワーの ホワイトリゾット

カリフラワーに焦げ目をつけて香ばしい香りをプラス

材料 (1人前 原価:92円/人)

米(又はリゾット米) … 40g
 玉ねぎ(みじん切り) … 15g
 カリフラワー … 50g
 ハインツ プラントベース ホワイトソース … 50g
 オリーブオイル … 10g
 塩 … 適量
 パプリカパウダー … 適量
 野菜のブロード … 適量

作り方

- ※カリフラワーは180℃のオーブンで焼いておく。
1. 鍋にオリーブオイルを温め、玉ねぎと米を炒める。
 2. 温めた野菜のブロードを少しづつ加え、塩で味を調えながら炊き上げていく。
 3. ②に**プラントベース ホワイトソース**を加え乳化させる。
 4. ③を器に盛り、カリフラワーを飾り、パプリカパウダーとオリーブオイル(分量外)をかける。





マッシュルームの ポテトクリームコロッケ

定番のクリームコロッケをアレンジ

材料 (4人前 原価:306円/人)

玉ねぎ … 70g オリーブオイル … 15g
タイム … 2g マッシュルーム … 250g
ハイツ プラントベース ホワイトソース … 260g
マッシュポテト … 200g
塩、こしょう … 各適量 ブランデー … 30ml
薄力粉 … 適量 水 … 適量 パン粉 … 適量
ハイツ プラントベース デミグラスソース … 適量
揚げ油 セルフィーユ … 適量

作り方

1. 鍋にオリーブオイル、スライスした玉ねぎ、タイムを入れ、中火で透明になるまで炒める。
2. スライスしたマッシュルームを加えさらに炒め、ブランデーでフランベする。
3. プラントベース ホワイトソース、マッシュポテトを加え煮立たせたらバットに入れて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
4. ③を成形し、薄力粉、水、パン粉をつけて170℃の油で揚げる。
5. 器に盛り、温めたプラントベース デミグラスソースを添え、ちぎったセルフィーユを散らす。



Plant Based White Sauce

カラフル野菜のタイ風カレー

プラントベース ホワイトソースでコクととろみをプラス

材料 (4人前 原価:194円/人)

にんにく … 10g しょうが … 12g
香辛料

ターメリック … 1.4g
ガラムマサラ … 0.7g
パプリカパウダー … 0.9g
クミン … 1.4g
コリアンダー … 1.4g
レモングラス … 2g

ハイツ プラントベース

ホワイトソース … 420g
ココナッツミルク … 100ml
豆乳 … 450ml
塩、こしょう … 各適量 サラダ油 … 30g
白飯 … 各180g パプリカ(赤・黄)、
ズッキーニ、唐辛子 … 各適量
フライドオニオン … お好み

作り方

1. 鍋にサラダ油、みじん切りにしたにんにく、しょうがを入れ弱火で炒める。
2. ①に香辛料を加え、香りを出すように炒める。
3. ②にプラントベース ホワイトソース、豆乳、ココナッツミルクを加え煮立たせ、塩、こしょうで味を調える。
4. お好みの野菜を加え、さっと煮る。
5. 器に白飯を盛り④をかけ、フライドオニオンを添える。

プラントベースの マッカンチーズ

プラントベースでやさしい味わいに

材料 (1人前 原価:272円/人)

マカロニ … 60g
ハイツ プラントベース ホワイトソース … 150g
植物性チェダーチーズ … 30g
豆乳 … 50ml 塩 … 適量

作り方

1. 1パーセントの塩水でマカロニをゆでる。
2. ボウルにプラントベース ホワイトソース、植物性チェダーチーズ、豆乳を入れ混ぜ合わせ、耐熱容器に入れる。
3. 180℃のオーブンで20-25分焼く。



枝豆の冷製ポタージュ～ミントの香り～

夏にぴったりなメニュー

材料 (4人前 原価:129円/人)

オリーブオイル … 30g
玉ねぎ … 80g セロリ … 55g
枝豆 … 250g 塩 … 適量
ハイツ プラントベース ホワイトソース … 230g
豆乳 … 300ml ミント … 適量

作り方

1. 鍋にオリーブオイルを温め、すべての野菜を炒める。
2. ①にプラントベース ホワイトソース、豆乳を加え、煮立たせる。
3. ②をミキサーにかけてなめらかにし、細かい目のストレーナーでこし、冷蔵庫で冷やす。
4. 器に盛り、枝豆とミントを飾る。

Pizza Arrange

子供に大人気のホワイトソースピザを大人アレンジ



ブラックペッパーを効かせたポテトピザ

材料 (1枚分 原価:414円/枚)

ピザ生地 … 1枚(約28cm)
ハイツ プラントベース
ホワイトソース … 90g
じゃがいも … 120g
植物性チーズ … 50g
ホールコーン … 30g
ブラックペッパー … 適量 揚げ油

作り方

1. 皮をむいたじゃがいもをスライスし、180℃の油で7割程度揚げる。
2. ピザ生地にプラントベース ホワイトソースをのばし、コーン、植物性チーズ、①をのせる。
3. ②を200℃のオーブンで5-7分焼く。
4. 仕上げにあらびきのブラックペッパーをふる。



きのこ香るホワイトピザ

材料 (1枚分 原価:424円/枚)

ピザ生地 … 1枚(約28cm)
ハイツ プラントベース
ホワイトソース … 90g
植物性チーズ … 50g
しめじ … 20g エリンギ … 20g
マイタケ … 20g
イタリアンパセリ … 適量

作り方

1. ピザ生地にプラントベース ホワイトソースをのばし、植物性チーズ、食べやすくカットしたきのこをのせる。
2. ①を200℃のオーブンで5-7分焼く。
3. 仕上げに刻んだイタリアンパセリを散らす。