

そのまま使えて便利&簡単!!
いつもの料理に彩りを

ORGANIC VEGANFRIENDLY VEGETARIAN



有機ひよこ豆 400g



スペイン語でガルバンゾ(garbanzo)、英語ではチクピー(chick pea)としても知られており、ひよこのくちばしに似た形の突起があり名前の由来になっています。ホクホクした歯ごたえが特徴です。
賞味期限:36ヶ月 希望小売価格:389円(税込)



有機金時豆 400g



英語名のレッドキドニー(red kidney)としても知られています。形がしっかりとおり、炊き崩れが少ないため煮豆に。クセがなくさっぱりした味わいなのでそのままサラダにもお使い頂けます。
賞味期限:36ヶ月 希望小売価格:389円(税込)



有機ミックスビーンズ 400g 

人気のひよこ豆、金時豆、白いんげん豆、らい豆がミックスされた商品です。彩りが鮮やかでメニューを豪華にボリュームアップいただけます。どんなお料理にもお使い頂けます。
賞味期限:36ヶ月 希望小売価格:389円(税込)

オーガニックの美味しさと想いを追求し小さな喜び・発見を提供します。

かんたん豆缶レシピ

豆のホクホク食感が楽しめる

ひよこ豆のカレー



材料 (5人分)
 ・ひよこ豆缶 1缶
 (豆のみ使用)
 ・カレールー
 ・玉ねぎ 2個
 ・トマト 1/2個
 (酸味調整なのでお好みで)
 ・オリーブオイル 少々
 ・ガラムマサラ 適量
 (お好みで)
 ・塩 適量
 ・コショウ 適量
 ・水 600cc

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、鍋にオリーブオイルを引き茶色くなるまで塩・コショウで味を調整しながら炒める。
- ② ①の鍋に水200gと豆缶を煮汁ごとに入れ中火で5分煮込む。
- ③ ②の鍋に水400ccを入れ沸騰させ、いったん火をとめてカレールーを溶かしながら加え、焦げ付かないように煮込む。
- ④ トマトをお好みで加え、ガラムマサラで味を調整する。

ピリッとした旨辛メニュー

金時豆のチリコンカン



材料 (4人分)
 ・玉ねぎ 1個
 ・ひき肉 200g
 ・にんにく 1かけ
 ・唐辛子 少々
 ・オリーブオイル 大さじ2
 ・金時豆缶 1缶
 (豆のみ使用)
 ・トマト缶 1缶
 A) ローリエ 1枚、
 チリパウダー 大さじ2、
 クミンパウダー 大さじ2、
 塩・こしょう 少々

作り方

- ① 玉ねぎのみじん切りをオリーブオイルとにんにく・唐辛子でいため、ひき肉をくわえる。
 - ② 火が通ったら、トマト缶1缶と 金時豆缶1缶とA)を加え、汁がなくなるまで煮込む。
- ※ 混ぜすぎると豆がつぶれてしまいますので注意しましょう。

一皿で満足豪華でヘルシー

豆スープ



材料 (4人分)
 ・玉ねぎ 1個
 ・セロリ 1本
 ・お好みのキノコ類 適量
 ・にんじん 1本
 ・にんにく 1かけ
 ・オリーブオイル 大さじ2
 ・豆缶 (金時豆・ひよこ豆・ミックスビーンズ) どれか1缶
 (豆のみ使用)
 ・トマト缶 1缶
 ・水 1カップ
 ・粉チーズ(お好みで)
 A) ローリエ 1枚、スープの素 2個、塩・こしょう 少々

作り方

- ① 野菜はさいの目に切り、オリーブオイルとにんにくでいためる。
- ② お好みの豆缶 1缶(煮汁ごと)とトマト缶 1缶・水をくわえ、キノコを入れる。
- ③ 煮たったら、A)を加え、弱火で約20分煮る。
- ④ 食べる直前に、粉チーズをお好みでどうぞ。

栄養満点 彩り鮮やか

豆サラダ



材料 (4人分)
 ・サラダミックスリーフ 1袋
 ・トマト 適量
 ・キュウリ 1本
 ・セロリ 1本
 ・ベビーコーン・コーン缶など
 ・豆缶 (金時豆・ひよこ豆・ミックスビーンズ) どれか1缶
 (豆のみ使用)
 A) オリーブオイル 大さじ2、
 お酢 大さじ2、
 メープルシロップ 大さじ1、
 レモン汁 大さじ1、
 塩・こしょう 少々

作り方

- ① 野菜類はお好みの大きさに切る。
 - ② お好みの豆缶 1缶と①の野菜を A)のドレッシングであえる。
- ※ A)のドレッシングは オリーブオイルを胡麻油にかえると中華風ドレッシングになります。

小さな豆に大きなパワー

豆類は、栄養素をバランスよく含んでいる上、効果的に摂取でき毎日の健康づくりに役立つ優れた食品です。ムソーオーガニック豆缶シリーズは、タンパク質を豊富に含む一方、脂質はほとんど含んでいません。このため、健康維持やダイエットに最適な“高タンパク・低脂肪”食品といえます。



この製品の製造者は、ソーラーパネルを倉庫の屋根に設置しており、太陽光発電を行っています。同時にEU(欧州連合)規約である排出ガスの削減量をモニター出来るようにしています。



Muso Green