



どんなレシピにも使えるの?にお答えします!!

デザート&スムージーだけじゃない♪

—メイン料理にも使える! オススメレシピ—

MUSO'S
Recommended
recipes

Recipe 1



おいしく簡単!
オーガニックマンゴープリン

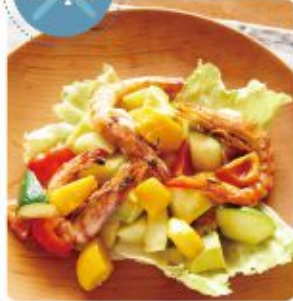
材料 (4人分) 所要時間: 30分

- ・有機冷凍マンゴー ...200g
- ・有機ココナッツクリーム ...200g
- ・有機砂糖 ...40g
- ・葛粉 ...30g
- ・水 ...150cc

作り方

- ① 解凍させた冷凍マンゴーとその他の材料を全てミキサーに入れて混ぜる。
- ② ①を鍋に入れ弱火にかけ、ふつふつとしたら、粉っぽさが無くなるまでかき混ぜる。
- ③ 火を止め粗熱がとれたら型に入れる。
- ④ 冷蔵庫で冷やして出来上がり。

Recipe 2



おもてなしにもぴったり
アジアンチョップドサラダ

材料 (2人分) 所要時間: 15分

- ・有機冷凍マンゴー ...100g
- ・ズッキーニ ...1/2本
- ・じゃがいも ...中1個
- ・パプリカ ...1/4個
- ・アボカド ...1/2個
- ・ボイルえび ...4尾

{ドレッシング}

- ・有機エキストラバージンオリーブオイル ...大さじ2
- ・塩、こしょう ...適宜
- ・レモン果汁 ...1/4個

作り方

- ① 冷凍マンゴーとドレッシング以外の全材料を1口大にカットする
- ② じゃがいもは竹串が通る程度に茹でる
- ③ ズッキーニは軽く茹でる
- ④ 全材料をドレッシングで和えながら混ぜて出来上がり。

Recipe 3



簡単!! エスニック料理!!
マンゴーカレーソースの
白身魚ソテー

材料 (1人分) 所要時間: 10分

- ・有機冷凍マンゴー ...100g
- ・ムソーナチュラル
タイベジタブルカレー ...1袋
- ・有機エキストラ
バージンオリーブオイル ...小さじ1
- ・塩 ...少々
- ・トッピング材料 ...お好みで
(スライスした玉ねぎ・パクチーなど)

作り方

- ① 白身魚(鯛、タラ等)に塩をして弱火で焼く
- ② 有機冷凍マンゴーをフライパンに入れ軽く火を通す
- ③ タイベジタブルカレーを入れる
- ④ 残りのマンゴー、スライス玉ねぎ、パクチーなどをトッピングして出来上がり。