



positive ...
eating



使って楽しい!
オーガニックピーナッツバターの
マイレシピ

Organic peanut butter recipes
ムソーオーガニック®



使って美味しい!
オーガニックフムスの
らくちんレシピ

Organic hummus recipes
ムソーオーガニック®



株式会社 むそう商事 〒530-0047 大阪市北区西天満3丁目7番2号 HP:muso-intl.co.jp
TEL:06-6316-6011 FAX:06-6316-1740
ONLINE SHOP biofloresta.jp

ビオフロレスタ



株式会社 むそう商事 〒530-0047 大阪市北区西天満3丁目7番22号 HP:muso-intl.co.jp
TEL:06-6316-6011 FAX:06-6316-1740
ONLINE SHOP biofloresta.jp

ビオフロレスタ



10分
所要時間

TERRA
SANA
positive eating



時短！小腹が空いたらヘルシーな一品。
パンケーキ風ミックスベジタブルのおやき

材料：(直径約10cmサイズ5枚)

- ・有機フムスオリジナル…100g
- ・豆乳又は水…100ml
- ・キャベツ…1/4 個
- ・薄力粉…2 カップ
- ・有機冷凍ミックスベジタブル…120g
- ・塩…ひとつまみ
- ・オリーブオイル…適量

作り方

- ① キャベツは小さく刻み少量の塩でもんでおく。
- ② ミックスベジタブルに熱湯をかけて解凍しておく。
- ③ ①②に他の材料を混ぜ、フライパンを温め薄くオリーブオイルをひき、円形になるように流し込み蓋をして、両面を弱火でじっくり焼く。

POINT

水分量はお好みで調整してください。卵なしでもフムスが入ることで、ふんわりした食感になります。あせらず、じっくり焼きましょう。ミックスベジタブルの代わりに、冷蔵庫にあるお野菜を入れてもOKです。



【このレシピに使用した商品】
●左:有機フムスオリジナル190g 698円(税抜)
●中央左:有機小麦粉薄力粉500g 500円(税抜)
●中央右:有機冷凍ミックスベジタブル250g 300円(税抜)
●右:有機EXバージンオリーブオイル180g 840円(税抜)



TERRA
positive SANA eating

5分
所要時間

濃厚なフムスがマヨネーズの代役に!
味付けなし!いつもとは一味違うランチに。
フムスと野菜のサンドウィッチ

材料:(1人分)

- ・有機フムスオリジナル…適量
- ・食パン(お好きなパンズで)…2枚
- ・レタス…1枚
- ・スライストマト…1枚
- ・スライスキゅうり…2~3枚
- ・サラダチキン…好み量
- ・細切にんじん…好み量

作り方

- ①お好きな量のフムスをパンに塗る。
- ②野菜、チキンをはさみ、ラップやワックスペーパーなどを使って包む。
- ③包んだ状態で包丁で切る。



ベジタリアンにおすすめ ~良質な植物性たんぱく質~
フムスとは、ひよこ豆を潰してペーストした中東産まれのパワーフードです。
定番のハラール食の一つで、動物性の原材料を含まずメイン原料である
ひよこ豆から良質な植物性たんぱく質を摂取でき、ヘルシー志向の高い方に
美容フードとしても人気の高い食材です。



ひよこ豆自体の味わいと香りが強く感じられるテラサナのフムス。
名脇役タヒニ(ゴマペースト)のおかげで濃厚・リッチな味わいを作り出しています。野菜やピタパンにフムスを添えれば、それだけで十分華やかな1品が完成します。

【このレシピに使用した商品】
●有機フムスオリジナル190g 698円(税抜)

3分

所要時間



材料はたったの2つ!

パワーフードで彩りおもてなし トリコロールディップ

材料

Yellow(かぼちゃ)

- ・有機フムスオリジナル…100g
- ・かぼちゃ(冷凍の場合は解凍し皮は取っておく)…50g

Pink(ビーツ)

- ・有機フムスオリジナル…100g
- ・ビーツ水煮…50g

Green(枝豆)

- ・有機フムスオリジナル…100g
- ・枝豆(冷凍の場合は解凍し実のみ使用)…50g

作り方

- ①. 材料をブレンダーで混ぜる。

フムスにしっかり味がついているため、混ぜるだけで簡単にできあがります。色をきれいに仕上げたい場合は、それぞれの材料の皮を取りましょう。

【冷蔵庫で3-4日保管可能】



野菜スティックのディップや
パンのスプレッドとしておすすめ。
ムソーオーガニックの緑豆チップスや
グリーンピースチップスとの相性もばっちりです!



【このレシピに使用した商品】

- 左:有機フムスオリジナル190g 698円(税抜)
- 中央:有機冷凍かぼちゃ400g 550円(税抜)
- 右:山形県鶴岡産冷凍だら豆150g 550円(税抜)

Positive Eating

I taste and feel the goodness!



TERRA
SANA
positive eating

10分

所要時間
(冷やす時間を除く)

もう一品。混ぜるだけ。 パパッと！本格ピーナッツバター豆腐

材料:(2人分)

- ・有機ピーナッツバタースムース無塩…大さじ 2
- ・豆乳…200cc
- ・葛粉…30g
- ・醤油、わさび(好みで)

作り方

- ① 葛粉を分量外の水でダマがなくなるまでしっかりと溶いておく。
- ② ピーナッツバターをポールに入れ、調整豆乳を加え混ぜて溶かす。
(ブレンダーで混ぜると簡単です。)
- ③ 全てを鍋に移し、中火で絶えず混ぜ、鍋底が見えるまで、とろみをつける。
- ④ さっと水にぬらした容器に移し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ お好みで醤油・わさびをつけて。



ポイントは火にかける前に材料をしっかり混ぜておくことで失敗知らず。ふつふつしたら、火から下ろしてしっかり練りましょう。甘酒を加えたり、醤油の代わりにメープルシロップをつけるとデザートにもなります。



【このレシピに使用した商品】

- 左:有機ピーナッツバタースムース無塩250g 750円(税抜)
 - 右:Bonsoy(調整豆乳)1L 388円(税抜)
- ※ピーナッツバターは開封時にしっかり混ぜてご使用下さい。

10分
所要時間

TERRA
SANA
positive eating

もう一つ！思わず手が出る ピーナッツバター焼きおにぎり

材料:(おにぎり2個分)

- ・有機ピーナッツバタースムース無塩…大さじ1
- ・好みの味噌…大さじ1
- ・メープルシロップ…少々
- ・白ご飯…茶碗1杯 ※玄米ご飯他、好みのご飯で。

作り方

- ①. ピーナッツバターと味噌をボールに入れる。
メープルシロップを加え、よく混ぜる。
- ②. おにぎりに塗り、トースターで焼く。

アレンジいろいろ、ペーストが余ったら？

- ✓ 玄米餅や、トーストに。
- ✓ ほうれん草のおひたしに！子供も大好きです。
- ✓ 魚の切り身に塗って焼く！即席西京焼き風のできあがり。



【このレシピに使用した商品】

- 左:有機ピーナッツバタースムース無塩250g 750円(税抜)
- 右:有機メープルシロップ250ml 1,180円(税抜)

※ピーナッツバターは開封時にしっかり混せてご使用下さい。

3分
所要時間

TERRA
SANA
positive eating

お子様の朝食・サンドウイッチにも♪
ピーナッツバターとメープルシロップの
やみつきバナナトースト

材料:(トースト4枚分)

- ・有機ピーナッツバターカランチー塩入…100g
- ・メープルシロップ…100g
- ・バナナ…半分
- ・食パン…4枚

作り方

- ①. ピーナッツバターとメープルシロップを混ぜ合わせる。
- ②. トーストに①を塗り、輪切りにしたバナナをのせて出来上がり。

↓ここが美味しい

ピーナッツバターのつぶつぶ食感・塩加減と
メープルシロップの甘さが程よいリッチなペーストに。



美味しいピーナッツバターは美味しいピーナッツ選びから。
テラサナ社のピーナッツバターは、南エジプトの砂漠地帯で育った
有機ピーナッツを使用しています。

砂地の土壤は病気のリスクが低いため、ピーナッツ栽培に適した
土壤と言われ、高品質なピーナッツができます。



【このレシピに使用した商品】

- 左:有機ピーナッツバターカランチー塩入250g 750円(税抜)
 - 右:有機メープルシロップ250ml 1,180円(税抜)
- ※ピーナッツバターは開封時にしっかりと混ぜてご使用下さい。