

# オーガニック冷凍フルーツで 夏のデザート



## ココナッツ ベリーベリージェラート

甘みを加えず、ベリーをそのままいただく、贅沢なジェラートです。ココナッツクリームが酸味をまろやかにし、とてもリッチな口どけ感を出してくれます。

## ココナッツウォーター & イチゴとバナナのジュース

ココナッツウォーターとバナナの相性は抜群。おいしいだけでなく、どちらもカリウムを多く含むので、カリウム不足による夏バテ対策にも嬉しい組み合わせです。オメガ3脂肪酸を豊富に含むスーパーフード、チアシードの食感が美味しさを倍増してくれます。

### 材料(2~3人分)

オーガニック  
ココナッツクリーム  
…1/2缶(200ml)  
冷凍いちごなどの  
お好みのベリー…200g

### 作り方

①少し柔らかくなるまで解凍した冷凍ベリーにココナッツクリームを加えてミキサーで混ぜる。  
②①を容器に入れ冷凍庫で冷やす。固まるまで途中で数回混ぜながらお好みの硬さまで固める。  
※お持ちのアイスクリームメーカーでもできます。



所要時間  
5分



### 作り方

①バナナはミキサーに入れやすい大きさにちぎる。チアシードは水で戻さず乾燥した状態で使います。  
②材料を全てミキサーにかける。ジュースの濃さはココナッツウォーターの量で調整してください。

### 材料(1~2人分)

オーガニック  
ココナッツウォーター  
…1カップ  
チアシード…小さじ1  
冷凍いちご…数個  
バナナ…1本  
レモン汁…小さじ2



所要時間  
10分  
(冷凍時間除く)

レシピ&画像提供: 正食協会

## ムソーオーガニック® オーガニック冷凍フルーツ

### ●小粒タイプで甘みが凝縮

85370 (むそう)

### オーガニックブルーベリー (冷凍)

150g ¥500 (本体価格) ¥540 (税込価格)

【原材料】有機ブルーベリー

濃厚な色合い。小粒タイプで甘みが凝縮されています。



### ●コクと深みのある味

85372 (むそう)

### オーガニックラズベリー (冷凍)

150g ¥600 (本体価格) ¥648 (税込価格)

【原材料】有機ラズベリー

上品で鮮やかな色合い、コクと深みのある味が特徴です。



### ●香り高く甘みがある

85371 (むそう)

### オーガニックストロベリー (冷凍)

200g ¥400 (本体価格) ¥432 (税込価格)

【原材料】有機ストロベリー

鮮やかな色合いで、香り高く甘みがあります。



### ●ベリー3種をミックス

85373 (むそう)

### オーガニックミックスベリー (冷凍)

200g ¥600 (本体価格) ¥648 (税込価格)

【原材料】有機ストロベリー、有機ブルーベリー、有機ラズベリー

色鮮やかで香り・甘みの強いベリー3種をミックスしました。

