

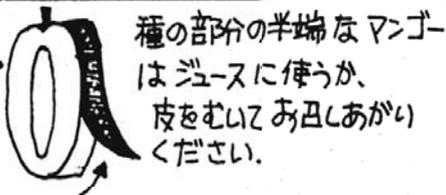
沖縄の健康果実 マンゴ

Let's eat

亜熱帯地域の特性を生かして沖縄で栽培されるマンゴは、「美らマンゴ」として、とろけるような深い甘さと適度な酸味が特徴です。

マンゴの食べ方

- ① だ円のうすい方向にそって種を中心に魚の3枚おしのように3つに切る
 - ② さいの目にナイフを入れる
皮の下から指で押しあげる
 - ③ 盛りつけてできあがり
- マンゴは室温で保存し、表面がツヤツヤした頃に、半日冷やしてからお出しあがてください



種の部分の半端なマンゴはジュースに使うか、皮をむいてお出しあがてください。

その際、果肉がやわらかい下からむいていきます。

その他のいろいろな切り方にも挑戦してみてくださいね

マンゴ 成分表

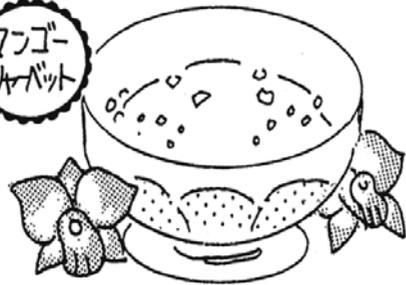
エネルギー(kcal)	64	カリウム(mg)	170
たんぱく質(g)	0.6	マグネシウム(mg)	12
脂質(g)	0.1	カロテン(μg)	610
炭水化物(g)	16.9	ビタミンB1(mg)	0.04
ナトリウム(mg)	1	ビタミンB2(mg)	0.06
		ビタミンB6(mg)	0.13
		ビタミンC(mg)	20
		食物繊維推定量(g)	1.3

※マンゴのレシピはこちらのQRコードからアクセスできます。携帯サイトでご提供するサービスは、無料でご利用頂きますが、接続料金(パケット通信料)は、利用者のご負担となります。

文部科学省 日本食品標準成分表2010より
(可食部100g当たり)



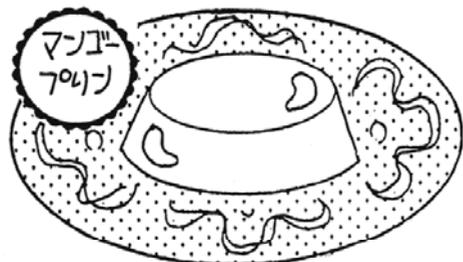
マンゴー
シャーベット



- 材料(6~8人分) / マンゴ(正味)200g、ハインアツプル(正味)100g、レモン汁大さじ1、シロップ(グラニュー糖100g、水200cc)

- 作り方/①マンゴ、ハインアツプルは小さく切り、ミキサーにかけてピューレ状にする。②鍋にグラニュー糖と水を合わせて、煮とがし、氷水につけて冷ます。①のマンゴハインアツプルとレモン汁を加えて混ぜ、バットに入れて冷凍庫で凍らせる。③ほぼ凍ったら、スプーンでかき混ぜてみぞれ状にし、再び冷凍庫に入れて凍らせる。

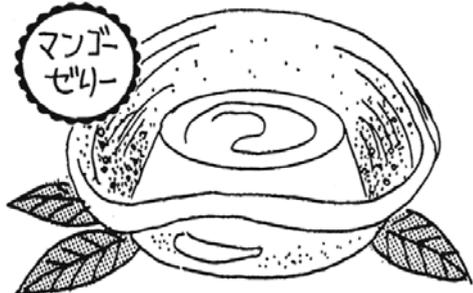
マンゴー
プリン



- 材料(4人分) / マンゴピューレ $\frac{1}{2}$ カップ、マンゴコンカッセ(4%角に切ったもの)100g、(板)ゼラチン3g、グラニュー糖20g、水 $\frac{1}{2}$ カップ、レモン汁小さじ $\frac{1}{4}$ 、生クリーム20cc

- 作り方/①マンゴをミキサーにかけ、ピューレ $\frac{1}{2}$ カップを作る。②マンゴのコンカッセ100gを用意する。③水 $\frac{1}{2}$ カップにグラニュー糖20gを入れて沸とうさせ、水でもどした(板)ゼラチンを加える。④③をボウルに移し、下に氷をはって冷やし、70℃になつたら①②と生クリーム、レモン汁を加え、混ぜ合わせる。

マンゴー
ゼリー



- 材料(4人分) / マンゴ-250g、砂糖100g、水4カップ、レモン汁大さじ3、ハルパガー(ゼリーの原料)大さじ6

- 作り方/①ハルパガーと砂糖をボウルに入れてよく混ぜる。②マンゴをミキサーにかけた後、レモン汁を加えて混ぜ合わせる。③鍋に水を入れ、沸とうしたら弱火にし、①を少しずつ加えて十分に溶かした後、②を入れて均一に混ぜ合わせる。④容器に入れて冷やす。

マンゴー-ジュース

- 材料 / 完熟マンゴ-1kg、シロップ適量 ●作り方 / ①皮と種を取りのぞき、ミキサーにかけ、②①を3倍に薄め、シロップを入れる

