

# 超簡単！モリンガのレシピ（食べ物編）



## ◎モリンガパンケーキ

☆材料

ホットケーキ MIX 30～40g  
豆乳または牛乳又は水 60cc  
卵 1個  
モリンガ 小さじ半分  
シナモン（なくてもよい）少々  
ギー（なければバター） 小さじ1

☆作り方

①ボールに材料を全部入れて混ぜます  
②フライパンにギーを入れて①を焼きます



## ◎モリンガヨーグルト

☆材料

ヨーグルト カップ1位  
モリンガ 小さじ1  
はちみつ（非加熱） お好みの量

☆作り方

①材料を全部混ぜるだけ



## ◎モリンガラッシー 便秘にも下痢にも OK

☆材料

ヨーグルト カップ1  
水 カップ1  
はちみつ（非加熱） お好みの量  
モリンガ 小さじ1

☆作り方

①ミキサーに材料を全部入れて混ぜる



季節のフルーツや小松菜、ほうれん草など加えても良いです♪

## ◎モリンガごはん

☆材料

米 2合  
水 適量  
モリンガ 小さじ1強  
ギー（なければバター） 少々  
シナモン 少々  
岩塩 少々

☆作り方

①材料を全部炊飯器に入れてスイッチオン  
もちもちの食感になりおいしいです♡

※あまりおいしくない米でもモリンガを入れるとおいしくなります。  
便秘の方、高血圧、デトックスに♪



その他、何にでもモリンガパウダーを加えると簡単に90種類の栄養が取れます。  
煮物、ハンバーグ、餃子、炒め物、揚げ物にパウダーを加えるだけ。  
素材の味はそのまま料理にコクが出ます。  
このレシピにはアーユルヴェーダのコンセプトが入っています。どなたにも合うように考えられていますので安心していただけます。

※レシピは定期的に更新します。  
モリンガを使った手作りコスメの講座も行っております。  
詳しくはシャクティのホームページをご覧ください。



アーユルヴェーダ&アロマセラピー  
サロン&スクール

シャクティ・月の庭

TEL : 090-4359-0059  
HP <http://www.shaktivivi.com>  
E-mail [shaktivivi@yahoo.co.jp](mailto:shaktivivi@yahoo.co.jp)

