

# PHOSSIL

dōTERRA

大地が育んだ植物の恵み  
PHOSSIL ミネラル レシピブック



# PHOSSIL

## Recipe Book

### Introduction / はじめに

PHOSSIL ミネラルとは	3
PHOSSIL ミネラルシリーズ LINE UP	4

### Seasonings / 調味料

カシスのジュレドレッシング	6
にんじンドレッシング	7
ミネラル味噌玉	8
ザクうま醤油だれ	10
ミネラル味噌	11
手作り麴調味料	12

### Drinks & Sweets / ドリンク&スイーツ

フレッシュライムのそよ風スムージー	14
カシスオレンジスムージー	14
ノンアルコールカクテル	15
ミネラルヨーグルトパフェ	16
バナナとパインのマフィン	18
ココナッツとカシスのフローズンデザート	20

### Dishes / 一品料理

シトラス風味のマリネ	22
豚肉のバルサミコブルー煮込み	23
チリビーンズ	24
アボカド ブルスケット	25

### Life with PHOSSIL / 毎日の暮らしにPHOSSILを

Special Thanks・ご使用上の注意	28
------------------------	----



## PHOSSIL ミネラルで、カラダがよこぶレシピを。

天然由来のミネラルを含む健康飲料「PHOSSILミネラルシリーズ」を、もっと気軽に、もっと楽しく毎日の暮らしに取り入れていただくために、このレシピブックをお届けします。飲み物に加えるのはもちろん、いつもの料理に少しプラスするだけで、手軽にミネラル補給ができ、味わいも豊かに。それは、健康とおいしさを叶える、ささやかな工夫。この一冊が、あなたやご家族の「おいしくて、カラダがよこぶ」毎日をつくるヒントとなればなによりです。PHOSSIL ミネラルのある食卓を、今日から始めてみませんか？



## 悠久の眠りから目覚めた植物由来のミネラル

# PHOSSIL Minerals PHOSSIL ミネラル

米国ユタ州エメリー郡の大地に眠る、ミネラル分豊富な地層「ヒューミックシェール(腐植泥板岩)」は、約1億年前の肥沃な土壌に育った古代植物が埋もれ、奇跡的にそのまま残ったもの。自然の作用でイオン化されたミネラルは水に溶けやすく、また身体にやさしく効率的に摂取できます。その成分を独自の方法で抽出したPHOSSIL ミネラルは、日々の食生活で不足しがちな栄養分を補い、健康的な身体づくりをサポートします。

### ミネラルは「なくてはならない」栄養素

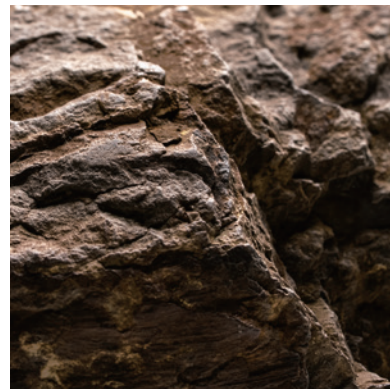
ミネラルは体内で合成することができず、毎日の食事から摂取することが欠かせません。しかし現代では、食習慣や環境の変化などから、十分に摂ることが難しくなっています。

### 多種類のミネラルをバランスよく摂るために

ミネラルには多くの種類があり、それぞれが健康を保つうえで重要な役割を担っています。PHOSSIL ミネラルは非常に多種類のミネラルを含み、栄養バランスをサポートします。

### 栄養効率にすぐれた植物由来のミネラル

ヒューミックシェールに含まれるミネラルは、約1億年前の栄養豊富な土壌から古代植物が吸収し、イオン化したもの。そのままのミネラルよりも身体にやさしく、効率的に栄養補給できます。



ヒューミックシェール

# PHOSSIL ミネラルシリーズ LINE UP

内容量：各550ml



## 幅広く活躍する 基本のミネラル

### PHOSSIL ミネラル オリジナル

ヒューミックシェールから抽出した、天然由来のミネラルを含む健康飲料。飲み物や料理に加えて、またお好みのエッセンシャルオイルと組み合わせて、幅広くお楽しみいただけます。

\*食品添加物カテゴリの製品をご使用ください



## アントシアニンで 若々しさとくっきりを

### PHOSSIL ミネラル カシス

ポリフェノールを含むカシスとアロニアの果汁を配合。パソコンやスマホ中心になりがちな現代生活と若々しさをサポートします。



## さわやかな酸味で スッキリ爽快

### PHOSSIL ミネラル ブルーン

ミネラル オリジナルにブルーン果汁を配合し、甘酸っぱく飲みやすいドリンクに仕上げました。毎日をスッキリさわやかに過ごしたい方にもおすすめです。

アレルギー物質(特定原材料等):りんご



## フルーティーな甘さで 心はずむドリンク

### PHOSSIL ミネラル ピンクパイナップル

みずみずしいパイナップルと赤ブドウの果汁を配合した、甘口フレーバーのドリンク。天然果汁由来の鮮やかなピンク色が見た目にも楽しく、幅広い年代に好まれる味わいです。



## 先端技術が生んだ 香りのハーモニー

### PHOSSIL ミネラル ハニージンジャー オイルプラス

特殊な乳化技術で3種のオイル(レモン・ジンジャー・クローブ)を配合し、蜂蜜と梅酢の甘酸っぱい風味にアクセントをプラス、高麗人参などの植物エキスを元気を応援します。

アレルギー物質(特定原材料等):大豆

## お召し上がり方

1回あたり大きじ1~2杯(15~30ml)を、水やお好みの飲み物で10倍程度に希釈してお召し上がりください。1日あたり大きじ1~4杯を目安に、体調や年齢に応じて調節してください。



詳しくはこちら

Seasonings



## Cassis Gelée Dressing

シンプルな一皿を華やかにドレスアップ  
カシスのジュレドレッシング

### ● 材料(作りやすい分量)

熱湯 … 100ml    ゼラチンパウダー … 5g  
A    PHOSSIL ミネラル カシス … 大さじ2  
      白ワインビネガー … 大さじ2(お好みで他の酢でもOK)  
      醤油 … 大さじ2

### ● 作り方

- 1 ボウルに熱湯を入れ、ゼラチンを振り入れて素早く混ぜて溶かす。
- 2 1にAを加えて混ぜる。
- 3 2を適当な器に流し入れて、粗熱がとれたら冷蔵庫で2〜3時間程冷やし固める。
- 4 フォークでくずす。

### ● ポイント

- ・ゼラチンの量はお好みで調整して、お好きな固さに仕上げてください。
- ・サラダや冷製パスタ、カルパッチョなどにかけるだけで、シンプルな料理をドレスアップできます。
- ・Aの分量はお好みに合わせて調整してください。ポン酢やコンソメスープなどでアレンジするのもおすすめです。



## Carrot Dressing

野菜と一緒に「食べる」  
にんじンドレッシング

### ● 材料(作りやすい分量)

にんじん … 2/3本    玉ねぎ … 1/6個

にんにく … 1片

A	塩 … 小さじ1
	グレープシードオイル … 100ml
	りんご酢 … 100ml (他の生食用油・酢でもOK)
	PHOSSILミネラル オリジナル … 小さじ2 (甘みが欲しい方は、ハニージンジャー オイルプラスでもOK)

### ● 作り方

- 1 にんじん・玉ねぎ・にんにくを適当に切り、ミキサーにかける。
- 2 1にAを加えて混ぜたら完成。

### COOKING TIPS



ボウルの冷水にPHOSSIL ミネラル オリジナルを小さじ1杯加えて混ぜ、レタスなどの葉物野菜を1〜2分浸し、ザルにあげてしばらく置くとシャキシャキに。



## *Mineral Miso Ball*

まとめて作ってアレンジ自由自在！ ミネラル味噌玉





お湯を注ぐだけで味噌汁ができちゃう味噌玉に、ミネラルをプラス！  
お料理にもアレンジできるので、常備しておけばとっても便利です。

### ● 材料 (3〜4玉分)

PHOSSIL ミネラル オリジナル … 小さじ1/2    味噌 … 大さじ3  
顆粒だし または かつおぶし … ひとつまみ    具材\* … お好みで適量

### ● 作り方

具材以外の材料を混ぜ合わせ、具材を載せたラップで包むだけ。冷蔵で1週間、冷凍で1ヵ月程度  
保存でき、冷凍した場合でも1玉に200ml程度の熱湯を注げば味噌汁になります。

\*おすすめの具材

乾燥わかめ／小ねぎ／麩／とろろ昆布／ごま／桜えび／じゃこ／刻み海苔／油揚げ／  
乾燥あさり・しじみ／サラダ寒天 など

※ 生ものや火の通りにくい食材は、加熱してからお使いください



## 🍽️ Arrange Menu



### 豚肉の味噌漬け焼き

とんかつ用の豚肉に味噌玉と酒・砂糖・醤油をもみ込み、弱火で焼く。



### 味噌焼きおにぎり

味噌玉をおにぎりに塗り、オーブントースターでこんがり焼けば完成。コチュジャンを加えて韓国風にも。



### ほうれん草の味噌ごま和え

味噌玉とすりごま・砂糖・めんつゆを混ぜ合わせ、ゆでたほうれん草と和えれば完成。



### 豚骨風スープ

味噌玉の味噌汁に中華だしとごま油・オイスターソースなどを加え、豆乳か牛乳で仕上げて完成。

# Crunchy Soy Sauce Topping

一度食べたらやみつき！  
ザクうま醤油だれ

## ● 材料(作りやすい分量)

- |   |  |
|---|--|
| A | ローストアーモンド(クランチ) … 大さじ2.5                 |
|   | フライドガーリック … 小さじ1                         |
|   | フライドオニオン … 小さじ1    白ごま … 小さじ1            |
|   | カツオ粉末 … 小さじ1    塩 … 小さじ1/2               |
| B | 砂糖 … 小さじ1    醤油 … 小さじ2〜3                 |
|   | ごま油 … 小さじ2    なたね油 … 大さじ2                |
|   | PHOSSIL ミネラル カシス … 小さじ1 (他のフレーバーに変更可)    |
|   | 好みのドテラのエッセンシャルオイル(食品カテゴリ) … 2滴           |
|   | <b>おすすめのオイル</b><br>レモングラス/ジンジャー/ブラックペッパー |

## ● 作り方

- 1 材料Aをすべてボウルなどに入れて混ぜる。
- 2 1に材料Bを加えて混ぜたら完成。

## ● ポイント

PHOSSIL ミネラルとエッセンシャルオイルを加えた醤油ベースのたれに、アーモンドやフライドガーリックなどのザクザク食感の食材を漬け込んだ「食べる調味料」。  
ごはんやお好みの料理にかけてお召し上がりください。





# Homemade Mineral Miso

ラクラク自然食 — たった1日 炊飯器で作れる  
ミネラル味噌作り

## ● 材料(約1kg分)

生麹 … 400g    大豆 … 200g    塩 … 100g  
PHOSSIL ミネラル オリジナル … 大さじ2

## ● 下準備

- 1 大豆を一晩たっぷりの水につけておく。
- 2 お水をすって倍くらいに膨らんだ大豆を、たっぷりのお湯で親指と小指で潰れるくらいの硬さまで煮る。  
(中火で約4時間または圧力鍋で約30分)



## ● 作り方

- 1 ゆでた大豆を袋に入れ、ペースト状になるまで潰す。
- 2 ボウルに塩と麹を入れ、手でほぐす。**a**  
※手に傷がある場合は、手袋の着用をおすすめします。
- 3 1を2に加え、さらにPHOSSIL ミネラル オリジナルを加えて、耳たぶほどのやわらかさになるまでよく混ぜる。**b**
- 4 3を保存袋に詰め、空気を抜きながら平らにならす。**c**
- 5 炊飯器に水を張り、保温(約60℃)で4を30分～半日つけ発酵させたら完成。**d**

※発酵時間によって風味が変化しますので、お好みに合わせて調整してください。







# Homemade Koji-Based Seasoning

麹とミネラルでラクして美味しく健康に  
手作り麹調味料

## ● 材料(作りやすい分量)

(共通) 米麹 … 200g PHOSSIL ミネラル オリジナル … 小さじ1  
(塩麹を作る場合) 塩 … 70g 水(ミネラルウォーター) … 270ml  
(醤油麹を作る場合) 醤油 … 250ml

## ● 用意するもの

- ・ ガラス等の保存容器(煮沸またはアルコール消毒したもの)
- ・ ボウル ・ スプーンまたはヘラ

## ● 作り方

- 1 米麹を(塩麹を作る場合は塩と一緒に)ボウルに入れ、手でもみほぐしながらよく混ぜる。
- 2 保存容器に移し、残りの材料を(醤油麹を作る場合は醤油も)加えてさらに混ぜる。  
※塩は分離しやすいので、底からすくうようにしっかり混ぜる。
- 3 容器に軽くふたをして直射日光の当たらない場所に常温で保管し、1日1回かき混ぜる。
- 4 夏場は5〜7日、冬場は7〜10日ほどで完成。

## 🍽 Arrange Menu



### ミネラル醤油麹の生姜焼き

#### 【材料】

豚こま切れ肉 … 200g 玉ねぎ … 1個(食べやすい大きさに切る)  
生姜 … 1片(すりおろす) 甘酒・醤油麹・酒 … 各大さじ3  
PHOSSIL ミネラル オリジナル … 大さじ3 食用油 … 適量

#### 【作り方】

- 1 すべての材料を密閉袋に入れてよく混ぜ、30分以上(できれば一晩)寝かせる。
- 2 油を引いたフライパンに平らに広げ、ふたをして弱火で10分加熱したら完成。



### ミネラル塩麹おにぎり2種

#### 【材料】

米 … 3合 水 … 600ml  
PHOSSIL ミネラル オリジナル … 大さじ1 塩麹 … 大さじ3  
かつおぶし … ひとつまみ 粉チーズ・コーン缶詰 … 各適量

#### 【作り方】

- 1 米を研ぎ、水とPHOSSIL ミネラル オリジナルを加えて、炊飯する直前に塩麹を入れて炊き上げる。
- 2 ごはんを2等分し、一方にかつおぶしと粉チーズを、もう一方にコーンを混ぜて握る。

Drinks & Sweets

## Fresh Lime Breeze Smoothie

### フレッシュライムのそよ風スムージー

パイナップルの甘酸っぱさとバナナのまろやかさに、  
パセリとライムの爽やかさが重なり、清涼感ある口当たりに。

#### ● 材料(約300ml分)

パセリ … 2本    バナナ … 1本    パイナップル … 100g

A { PHOSSIL ミネラル オリジナル … 小さじ4  
ライム果汁 … 小さじ2(なければレモン果汁でも可)

氷 … 3個程度    水 … 100ml

お好みでドテラのライムオイル … 1滴

#### ● 作り方

- 1 パセリは軸を除き、バナナとパイナップルは皮をむいてひと口大にカット。
- 2 1をミキサーに入れ、Aを加えてなめらかになるまで攪拌する。
- 3 最後にお好みでライムオイルを垂らして軽く混ぜる。

## Cassis Orange Smoothie

### カシスオレンジスムージー

フルーティーなカシスに、オレンジの酸味とにんじんのコクが加わり、  
深みのある味わいに。

#### ● 材料(約250ml分)

オレンジ … 1/2個    にんじん … 1/6本

A { PHOSSIL ミネラル カシス … 小さじ5  
水 … 100ml    氷 … 2個程度

#### ● 作り方

- 1 皮をむいたオレンジとにんじんをひと口大にカット。
- 2 1をミキサーに入れ、Aをすべて加えてなめらかになるまで攪拌する。







## Non-Alcoholic Cocktail

パーティー気分で楽しめる  
ノンアルコールカクテル

気分を上げたい日やちょっと特別なひとときを楽しみたいときに、  
心も身体もよろこぶ2種のモクテルをご紹介します。

### サングリア風モクテル

#### ● 材料(1杯分)

ミネラルウォーター … 150ml    PHOSSIL ミネラル カシス … 大さじ1  
オンガード(ブレンドオイル) … 1滴    シナモンスティック … お好みで1本

#### ● 作り方

PHOSSIL ミネラル カシスにミネラルウォーターを注いで、ドテラのブレンドオイル「オンガード」を1滴垂らすと、スパイシーな奥行きが生まれ、まるでサングリアのような風味に。最後にシナモンスティックを添えれば、おしゃれなモクテルの出来上がり。夏はよく冷やして、冬はホットにしても美味しくいただけます。



### ラムコーク風モクテル

#### ● 材料(1杯分)

炭酸水 … 150ml  
PHOSSIL ミネラル ブルーン … 大さじ1/2  
PHOSSIL ミネラル ハニージンジャー … 大さじ1/2  
ドテラのライムオイル … 1滴    またはライム果汁 … 適量

#### ● 作り方

炭酸水にPHOSSIL ミネラル ブルーンとPHOSSIL ミネラル ハニージンジャーを合わせるとコーラのようなコクのある風味に。  
仕上げにライムオイルを1滴、またはライム果汁をひと絞りすれば、すっきり爽やかなラムコーク風モクテルの完成。



## Mineral Yogurt Parfait

簡単カップデザート  
ミネラルヨーグルトパフェ

### ベリーパフェ

#### ● 材料(2人分)

水切りヨーグルト … 400g    はちみつ … 小さじ1

プレーンクッキー … 6枚

お好みのドテラのエッセンシャルオイル(食品カテゴリ) … 2～3滴

※柑橘系のオイルがおすすめ

A [ 冷凍ミックスベリー … お好みの量  
PHOSSIL ミネラル カシス … 大さじ1

#### ● 作り方

- 1 ベリーソースを作る。Aを耐熱容器に入れ、電子レンジ(600Wで2分)で加熱する。冷めたら冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 クッキーを砕き、はちみつを混ぜて器に敷き詰める。
- 3 水切りしたヨーグルトにお好みのエッセンシャルオイルを2～3滴加え、よく混ぜる。
- 4 2の上に3のをせ、1のベリーソースをかけたら完成。

### COOKING TIPS



お好みでナッツやドライフルーツを加えるのもおすすめ。ヨーグルトにドライフルーツを混ぜて一晩置くと、ドライフルーツはプリプリに、ヨーグルトは甘くさらに濃厚になります。



## シトラスパフェ

### ● 材料(2人分)

水切りヨーグルト … 400g    はちみつ … 小さじ1  
 プレーンクッキー … 6枚  
 PHOSSIL ミネラル ハニージンジャーオイルプラス … 大さじ1  
 お好みのフルーツ (柑橘類など) … 適量  
 お好みのドテラの柑橘系エッセンシャルオイル(食品カテゴリ) … 2〜3滴

### ● 作り方

- 1 クッキーを砕き、はちみつを混ぜて器に敷き詰める。
- 2 水切りしたヨーグルトにPHOSSIL ミネラル ハニージンジャーオイルプラスと、お好みの柑橘系エッセンシャルオイルを2〜3滴加えてよく混ぜる。
- 3 1の上に2を乗せ、お好みのフルーツをトッピングして完成。



## ティラミス風パフェ

### ● 材料(2人分)

水切りヨーグルト … 400g    グラノーラ … お好みの量  
 インスタントコーヒー … 小さじ1    湯(約50℃) … 小さじ1  
 ココアパウダー … 少々    PHOSSIL ミネラル オリジナル … 大さじ1  
 お好みのドテラのエッセンシャルオイル(食品カテゴリ) … 2〜3滴  
 ＊オレンジオイルがおすすめ

### ● 作り方

- 1 インスタントコーヒーを湯で溶かし、グラノーラに混ぜて器に敷き詰める。
- 2 水切りしたヨーグルトにPHOSSIL ミネラル オリジナルと、お好みのエッセンシャルオイルを2〜3滴加えてよく混ぜる。
- 3 1の上に2を乗せ、ココアパウダーをふりかけたら完成。



# *Banana Pineapple Muffins*

オートミール100%のグルテンフリー バナナとパインのマフィン



小麦粉の代わりにオートミールを使った、グルテンフリーのヘルシーマフィン。  
フルーティーな風味が加わり、朝食やおやつにぴったりです。

### ● 材料(9号マフィン型/口径7cm 約4個分)

オートミール … 100g    ベーキングパウダー … 小さじ1  
卵 … 2個    無塩バター … 40g  
PHOSSIL ミネラル ピンクパイン … 小さじ4  
はちみつ … 大さじ2    バナナ … 1/2本分    牛乳 … 35ml  
お好みでナッツのトッピング(カシューナッツやクルミなど) … 適量

### ● 作り方

- 1 オートミールはフードプロセッサーまたはミキサーにかけて粉状にして適当な容器に移し、ベーキングパウダーを加え混ぜておく。
- 2 無塩バターは、レンジにかけて溶かしバターにする。
- 3 バナナと牛乳をミキサーにかけておく。
- 4 ボウルに卵を入れよく混ぜ、PHOSSIL ミネラル ピンクパイン、はちみつ、2、3を加えてさらによく混ぜる。
- 5 1を加え、さらに混ぜる。
- 6 8分目くらいの量になるようにマフィン型に入れる。
- 7 お好みで、ナッツを適量トッピングする。
- 8 180度に予熱したオーブンで20～25分ほど焼く。
- 9 竹串やつまようじを中央に刺し、何もついてこないか、少ししっとりした生地がつく程度であれば焼き上がり。生っぽい生地がつく場合は、数分追加で焼く。

### ● ポイント

- ・オーブンの焼き時間は目安です。機種により異なりますので、様子を見ながら加減してください。
- ・粉状にしたオートミールパウダーは、小麦粉の代わりとして使えるため、ヘルシーなアレンジにぴったり。
- ・マフィンのカップは、紙製カップを使えば型いらずで手軽に作れます。
- ・バターの代わりに、ココナッツオイルや米油など、お好みの油を使ってもOK。
- ・はちみつの代わりにメープルシロップを使うと、風味に違いが出て楽しいアレンジに。はちみつはやさしくまろやかに、メープルシロップは香ばしく深みのある味わいに仕上がります。
- ・PHOSSIL ミネラル ピンクパインを加えることで、やさしい甘みと酸味が全体に広がり、フルーティーで爽やかな風味がプラスされます。



### COOKING TIPS



オートミールは、オーツ麦を食べやすくした食物繊維や鉄分が豊富な穀物。糖質は控えて腹持ちもよく、グルテンフリー食材としても注目されています。

# Coconut Cassis Frozen Dessert

乳製品不使用でナチュラルな甘さ  
ココナッツとカシスのフローズンデザート

## ● 材料(作りやすい分量)

ココナッツミルク缶 … 1缶 (400ml)

PHOSSIL ミネラル カシス … 大さじ2    はちみつ … 40ml

## ● 作り方

- 1 ココナッツミルクの缶を冷蔵庫で約6時間冷やし、上部のクリームの部分ですくい取る。底に沈んだココナッツウォーター(液体の部分)は後で使うので取っておく。
- 2 すくい取ったココナッツクリーム1カップ分と、残りの材料をボウルに入れてなめらかになるまで混ぜ、製氷皿に流し入れて冷凍庫で凍らせる。
- 3 凍ったキューブをミキサーまたはブレンダーに入れ、1で取っておいたココナッツウォーターを適量(大さじ1〜3程度)加えて、なめらかになるまで攪拌する。

## ● ポイント

- ・ココナッツミルクは自然に分離する性質があるため、1缶でクリームとウォーターの両方が用意できます。ただし、安定剤や乳化剤入りのものは分離しにくいので、できるだけ無添加のものを選ぶのがオススメです。
- ・仕上がりのかたさはココナッツウォーターの量で調整します。やわらかめに上げたい場合は大さじ3、固めがお好みなら大さじ1が目安です。
- ・凍りすぎて攪拌できない場合は、凍ったキューブを数十秒常温で置いてください。
- ・PHOSSIL ミネラルのフレーバーを変えて、お好みのアレンジを楽しむのもおすすめです。





Dishes



## Citrus Marinated Salad

食卓にカラフルな彩りを  
シトラス風味のマリネ

### ● 材料(作りやすい分量)

キュウリ … 1本    タマネギ … 1/4  
黄パプリカ … 半分    トマト … 1個  
お好みでフェタチーズかモッツアレラチーズ … 80g

#### 【ドレッシング】

PHOSSIL ミネラル ハニージンジャー … 小さじ4  
薄口醤油 … 小さじ2    オリーブオイル … 小さじ2  
塩・こしょう … 各少々  
ドテラのオレンジオイル または お好みの柑橘系オイル … 1滴

### ● 作り方

- 1 ボウルにドレッシングの材料を入れ、よく混ぜる。
- 2 野菜とチーズはすべてさいの目に切って、1を加えてよくあえる。

### ● ポイント

お好みでツナ缶を15g程加えると、更に美味しい前菜に。

### COOKING TIPS



PHOSSIL ミネラル ハニージンジャー オイルプラスの梅酢とハニーの組み合わせが薄口醤油によく合い、風味豊かなマリネを簡単に作れます。



## Balsamic-Braised Pork with Prunes

深みとコクのある かんたんフレンチビストロ風  
豚肉のバルサミコプルーン煮込み

### ● 材料(2人分)

豚肩ロース ブロック肉 … 300 g    塩 … 小さじ 1/2  
 オリーブオイル … 小さじ 1/2    にんにく(スライス) … 1片分  
 玉ねぎ(薄切り) … 1個分    にんじん(乱切り) … 1/2本分  
 ローリエ … 1枚    黒こしょう … 少々  
 A PHOSSIL ミネラル プルーン … 大さじ3  
 赤ワイン … 大さじ2    バルサミコ酢 … 大さじ2  
 醤油 … 大さじ2    はちみつ … 小さじ1    水 … 100ml

### ● 作り方

- 1 豚肉は2〜4等分に切り、塩をもみ込んで10〜30分ほど置く。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせて、野菜は切っておく。
- 3 鍋にオリーブオイルを熱し、豚肉を入れ表面に焼き色をつけ、中まで火を通さずに一度取り出す。
- 4 同じ鍋ににんにくを入れて、香りが立ったら玉ねぎとにんじんを入れ、しんなりするまで炒める。
- 5 豚肉を鍋に戻し、混ぜ合わせておいたAとローリエを加える。弱火にしてふたをし、時々混ぜながら約40分煮込む。
- 6 仕上げに黒こしょうで味をととのえる。

### ● ポイント

酸味を抑えたい場合は、バルサミコ酢の量を少なめに調整してください。



# Chili Beans

チップスのディップやタコライスなどのソースにしても◎  
チリビーンズ

## ● 材料(作りやすい分量)

玉ねぎ … 中1個    パプリカ … 1/2個    にんにく … 1片  
合びき肉 … 350g    PHOSSIL ミネラル オリジナル … 50ml  
水 … 50ml    トマト缶詰(カット) … 1缶(400g)  
オリーブオイル … 大さじ1  
レッドキドニー(赤いんげん豆) … 1缶(400g)  
お好みのトッピング(パセリ、チーズ、サワークリームなど)  
固形コンソメ … 1個    チリパウダー … 大さじ1~2  
クミン(粉末) … 大さじ1/2  
A チリペッパーまたは一味唐辛子 … 小さじ1/4  
塩 … 小さじ1    こしょう … 少々  
ドテラのターメリックオイル … 2滴

## ● 作り方

- 1 玉ねぎ、パプリカ、にんにくをみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら玉ねぎを入れて炒める。
- 3 少し火が通ったら、ひき肉、パプリカを加え、肉の色が変わってきたらAを加えて炒め合わせる。
- 4 トマトを缶汁ごと入れ、豆と水を加えて火を弱め、約30分煮詰める。
- 5 器に盛りつけ、お好みのトッピングを飾る。

## ● ポイント

- どなたでも食べやすい辛さ控えめレシピです。辛口派の方は、お好みに合わせてスパイスの量を調整してください。
- よりコク深く仕上げたい場合は、ドテラのオレガノオイルをごく少量(爪楊枝の先につけて混ぜる程度)加えてさらに本格的に。





## Avocado Bruschetta

手軽につまめるフィンガーフード  
アボカド ブルスケットタ

### ● 材料(アボカドブルスケッタ 2個分)

アボカド … 1/2個    バゲット … 2枚  
 オリーブオイル … 適量    アーモンド(細かく刻んだもの) … 適量  
 A [ PHOSSIL ミネラル オリジナル … 小さじ1/4  
   味噌 … 小さじ2  
 お好みのドテラのエッセンシャルオイル(食品カテゴリ) … 1〜2滴  
 おすすめのオイル  
 ライム/レモン/バジル/ジンジャー/ブラックペッパー

### ● 作り方

- 1 Aを器に入れてよく混ぜる。
- 2 バゲットにオリーブオイルをかけ、Aを塗る。
- 3 アボカドをフォークの背などでつぶし、エッセンシャルオイルを加えてよく混ぜる。
- 4 2のバゲットに3をのせ、刻んだアーモンドを散らせば完成。

### ● ポイント

味噌とPHOSSIL ミネラルのkokにエッセンシャルオイルの香味が加わった、風味豊かな和風ブルスケッタ。パーティーやおもてなしにもぴったりの一品です。

Life with PHOSSIL





## 毎日の暮らしにPHOSSILを。

PHOSSIL ミネラルを活用したレシピは、お楽しみいただけましたでしょうか。ヒューミックシェールの恵みをギュッと閉じ込めた健康飲料、PHOSSIL ミネラルシリーズには、食卓を彩り、健やかな日々を支えるチカラが詰まっています。このレシピブックで出会ったアイデアをきっかけに、さまざまなフレーバーを自由に組み合わせて、あなただけのお気に入りの味を見つけてみませんか？オリジナルのレシピを生み出す時間は、きっとキッチンに笑顔とワクワクを運んでくれるはずです。PHOSSILを毎日の食生活に取り入れて、ご家族みんなで豊かなひとときをお楽しみください。



## Special Thanks

本レシピブックの制作にあたり、レシピのご提供にご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。  
奥山 恵美子 様、工藤 真理子 様、中澤 里香 様、中山 佳南 様（五十音順）

## ご使用上の注意

### 本レシピブックについて

- \* 本書に掲載されている一部のレシピには、卵、乳、大豆、ナッツ類、はちみつなど、食物アレルギーを引き起こす可能性のある食材を使用しています。アレルギーをお持ちの方や体質に不安のある方は、必ず材料をご確認のうえ、該当する食材を避けていただくようお願いいたします。
- \* 本書に掲載されている一部のレシピでは、はちみつを使用しています。はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。
- \* 本レシピの計量単位は小さじ1=5ml、大さじ1=15ml、1カップ=200mlです。
- \* 食材を洗う、野菜の皮をむくなど、基本的な下ごしらえは作り方から省いています。適宜行ってください。
- \* 写真はイメージです。



### PHOSSILミネラルについて

- \* ご使用上の注意はdōTERRA TIMESの製品情報にてご確認ください。
- \* アレルギーをお持ちの方や妊娠中、授乳中の方、お子様は、ご使用前に医師または薬剤師にご相談ください。
- \* 開封後は冷蔵庫で保管し、賞味期限にかかわらずお早めにお召し上がりください。
- \* 1日の摂取目安量を参考に、摂りすぎにご注意ください。

## MEMO

.....

.....

.....

.....

.....





## dōTERRA CPTG Essential Oils Japan 合同会社

〒106-0031 東京都港区西麻布3-5-5 dōTERRA Japanビル

**ドテラ・ジャパン メンバーサービス** 月～金 9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)

**TEL:** 固定電話から **0800-100-0789** (通話料無料) / 携帯電話から **03-4589-2610**



オフィシャルサイト	<a href="https://doterra.com/JP/ja_JP">https://doterra.com/JP/ja_JP</a>
dōTERRA TIMES	<a href="https://doterra-info.JP">https://doterra-info.JP</a>
お問い合わせフォーム	<a href="https://doterra-info.JP/inquiry">https://doterra-info.JP/inquiry</a>

**PHOSSIL ミネラル**  
特設ページはこちら

