

SHARP®

メニュー集

EJ-CP10B

HEALSIO

ヘルシオ ジュースプレッソ

ヘルシー&おいしいレシピ



CONTENTS



食材の切り方・入れ方のコツ P4-P6

〔野菜〕	〔果物〕	〔その他の食材〕	
葉菜類	かんきつ類	ぶどう	水煮大豆
にんじん、しょうが	りんご、梨	メロン、スイカ	ゆでた野菜
トマト、大根など	キウイ、マンゴーなど	いちご、ブルーベリー	
		バナナ、アボカド	



おすすめ組み合わせジュース P7

にんじんりんごジュース	小松菜りんごジュース
トマトパプリカジュース	いちごブルーベリージュース
大根オレンジジュース	みかんにんじんジュース



いろいろな色を楽しもう! P8-P9



豆乳・しょうが P10

豆乳	しょうがはちみつ
豆乳りんごジュース	しょうがミルク
	しょうがココア

気分ぴったりなジュースを作ろう P11

さっぱり気分

とろ〜り気分

ほっと気分

ミルキー気分



スープ P12

コーンスープ	じゃがいもスープ
小松菜スープ	かぼちゃスープ



豆腐・おしるこ P13

豆腐 (ごま風味)	おしるこ (おしるこミルク)
--------------	-------------------



絞った後のせんい質(絞りかす)を使って... P14-P18

☆せんい質を上手に使うポイント

[P14-P15]	[P16-P17]	[P18]
オレンジマーレード	チキンのトマトソース焼き	にんじんケーキ
ドライカレー	ブルスケッタ	にんじん大豆クッキー
にんじん大豆のヘルシーピラフ	パリパリチーズ	大豆バー
にんじンドレッシング	みぞれ鍋	
	にんじんふりかけ	
	青菜の大豆あえ	

いつでも大活躍! P19



ジューサーでひと工夫! P19

大根おろし おろししょうが すりごま

※このメニュー集の分量の表記は、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。(1mL=1cc)
 ※カロリー数値は、1人分のカロリーの目安です。文部科学省「日本食品標準成分表」に基づいて計算しています。
 ※ジュース1人分は150~200mLです。ただし、食材の鮮度や収穫時期によって、でき上がり量は異なります。

食材の切り方・ 入れ方のコツ

幅広い食材を絞ることができるヘルシオジュースプレスですが、
食材によって、切り方や入れ方にコツがあります。
このページでは、主な食材の切り方・入れ方のコツをご紹介します。

野菜

葉菜類

ポイント!

せんいが多いため、小さく切ります。
少量ずつ、ゆっくり投入します。

- 葉菜類はせんいが多いため、水分の多い果物と一緒に絞ることをおすすめします。
- 小松菜など葉と茎のある葉菜類は、葉と茎を交互に投入します。



小松菜、ほうれん草、ケール、青じそなど

よく洗って、根を取り、
1cm長さに切ります。



キャベツ

よく洗って、1cm角に
切ります。

※キャベツを絞ると、大きな
音がする場合があります。

にんじん、しょうが

ポイント!

硬い食材のため、適当な大きさに切り、
ひとかけずつゆっくり投入します。

- にんじんは、水分が少なく、せんいが多いため、大量の絞りかすが出ます。
- 小さく切りすぎると、うまく絞れないことがあります。



にんじん

よく洗って、ヘタを取り、
半分の長さに切って、2cm角の棒状に切
ります。(皮をむくと口
あたりがよくなります)



しょうが

よく洗って、1かけ(約
10g)の大きさに切り
ます。(皮をむくと口あ
たりがよくなります)

メモ

- ・組み合わせジュースを作るときは、組み合わせる食材を少しずつ交互に投入してください。
- ・食材を続けて投入した場合、タンク上部に食材が詰まることがあります。その時は、食材を取り除いてお手入れしてください。
- ・ジュースに絞りがすが混じることがあります。気になる場合は、こしてお召し上がりください。
- ・食材によって、ジュースの表面が泡立つことがあります。気になる場合は、スプーンなどで取り除いてお召し上がりください。
- ・食材の鮮度や収穫時期によって、でき上がり量は異なります。

トマト、大根、パプリカなどの野菜類

投入口に入る大きさに切ります。



トマト

よく洗って、ヘタを取り、
適当な大きさに切
ります。
プチトマトはヘタを
取ってそのまま投入
します。



大根など

よく洗って、ヘタや葉
を取り、適当な大き
さに切ります。
(皮をむくと辛みが和
らぎます)



ゴーヤ

よく洗って、種やワ
タを取り、適当な大
きさに切ります。



パプリカ・ピーマン

よく洗って、ヘタを取
り、適当な大きさに切
ります。(種を取る必
要はありません)

果物

メモ

キウイ、バナナ、いちごなど果肉が濃密な食材は、タンクの周囲に果肉が残りますが、すりつぶされていますので、はちみつを加えてジャム代わりにするなどしてお召上がりいただけます。



かんきつ類

外皮をむき、適当な大きさに分けます。



オレンジ、グレープフルーツ、ゆず、みかんなど

外皮をむき、小房に分けるか、適当な大きさに切ります。
(種を取る必要はありません)

りんご、梨

ポイント!

投入口に入る大きさのくし切りにします。

●小さく切りすぎると、うまく絞れないことがあります。



りんご、梨

よく洗って、ヘタを取り、くし切りにします。大きい場合はさらに、投入口に入る大きさに切ります。(皮や種を取る必要はありません)

キウイ、マンゴー、桃、パイナップルなど

ポイント!

●とろみのある仕上がりになります。



キウイ

ヘタを取り、皮をむいて適当な大きさに切ります。



マンゴー、桃、びわなど

中心の種を取り、適当な大きさに切ります。マンゴーなど皮が厚いものは皮をむきます。



パイナップル

皮をむき、芯を取って、小さめのいちよう切りにします。

※柿は、種を完全に取り除くことができないおそれがあるため、絞らないでください。

ぶどう

房からはずすだけで、皮ごと投入できます。

よく洗って、房からはずし、実をそのまま投入します。

※種ありぶどうを投入するとパチパチという音がする場合があります。

その他の食材

メロン、スイカ

皮をむきます。

皮をむいて投入口に入る大きさに切ります。
(種やワタを取る必要はありません)

いちご、ブルーベリー

ポイント!

ヘタを取ります。

●とろみのある仕上がりになります。
固まりやすいので、よく混ぜてお召し上がりください。



いちご・ブルーベリー

よく洗ってヘタを取ります。
ブルーベリーはそのまま投入できます。

バナナ、アボカド

ポイント!

果肉が濃密で水分が少ないため、牛乳などの水分と一緒に少しずつゆっくりに投入します。皮をむき、アボカドは種を取ります。

- 同量程度の水分が、りんごなどの水気の多い食材と同時に投入しないとうまく絞れません。
- 同時に投入する水分はジュースの状態に合わせて調整してください。



バナナ、アボカドなど

バナナは2cmの輪切りに、
アボカドは2cm角に切ります。

水煮大豆

ポイント!

水分が少ないため、水などの水分と一緒に少しずつゆっくりに投入します。

- 同量程度の水分が、りんごなどの水気の多い食材と同時に投入しないとうまく絞れません。
- 同時に投入する水分は絞り汁の状態に合わせて調整してください。



水煮した大豆



水などと一緒に投入します。

ゆでた野菜

ポイント!

水分が少ないため、牛乳などの水分と一緒に少しずつゆっくりに投入します。

- 同時に投入する水分はジュースの状態に合わせて調整してください。



ゆでたカボチャ、
とうもろこし(缶)など

※野菜の種類によって、うまく絞れないことがあります。
ゆでた野菜を使ったスープの作り方は、12ページをご参照ください。

おすすめ組み合わせジュース

材料はすべて1人分です

いろいろな食材を組み合わせ、健康的で飲みやすく。

- 各食材の切り方・入れ方は4~6ページをご参照ください。
- 食材は少しずつ交互に投入してください。

にんじんりんごジュース



約
127kcal

りんごは、カルシウム、鉄、食物せんい、ビタミンCなどの栄養素を含みます。水分が多いので、いろいろな食材と合わせやすい果物です。

材料 にんじん……1/2本(100g) レモン……1/6個(20g)
りんご……1/2個(150g)

トマトパプリカジュース



約
60kcal

トマトは、リコピンやビタミンA、Cを多く含み、栄養満点。その上、カロリーは低いので、体にうれしい野菜です。

材料 トマト……150g レモン……1/6個(20g)
赤パプリカ……1/2個(80g)

大根オレンジジュース



約
120kcal

オレンジは、ビタミンCやクエン酸を豊富に含みます。風邪予防や美肌、疲労回復に効果があると言われています。

材料 大根……1/6本(200g)
オレンジ……1 1/2個(300g)

小松菜りんごジュース



約
76kcal

小松菜は、カロテンやカルシウムが豊富です。少しクセのある味ですが、りんごなどの果物と組み合わせると、飲みやすくなります。

材料 小松菜……1/3束(100g) レモン……1/6個(20g)
りんご……1/3個(100g)

いちごブルーベリージュース



約
91kcal

いちごには、ビタミンCや食物せんいがたっぷり。ビタミンCはレモンよりも多く、果物の中ではトップクラスです。

材料 いちご……200g
ブルーベリー……50g

※ブルーベリーを使ったジュースは固まりやすいので、よく混ぜてお召し上がりください。

みかんにんじんジュース



約
139kcal

にんじんは、免疫力を高めるといわれている栄養素、カロテン(カロチン)を多く含みます。またカリウム、カルシウムも豊富に含まれています。

材料 みかん……2個(200g)
にんじん……1本(200g)

いろいろな色を楽しもう!

とってもカラフルで、見ているだけで元気になりそう
使う食材によって、でき上がるジュースの色もさまざま
毎日違う色のジュースを飲むようにすると、バランス

- 各食材の切り方・入れ方は4~6ページをご参照ください。
- 食材は少しずつ交互に投入してください。

赤色

赤い色素の代表的なものに、リコピンがあります。リコピンには、強い抗酸化作用があり、老化防止や生活習慣病予防に効果があると言われています。

材料はすべて1人分です

パプリカりんごジュース



約
113kcal

材料 パプリカ……………1/2個(80g)
りんご……………1/2個(150g)
レモン……………1/6個(20g)

トマトにんじんジュース



約
99kcal

材料 トマト……………150g
にんじん……………1本(200g)

いちごオレンジジュース



約
97kcal

材料 いちご……………200g
オレンジ……………1/2個(100g)

黄色

(だいだい色)

黄色い野菜や果物の多くには、フラボノイドが含まれています。
抗酸化作用や、ビタミンCの吸収を助ける働きがあります。

材料はすべて1人分です

ゆずりんごジュース



約
114kcal

材料 ゆず……………1/2個(50g)
りんご……………3/4個(225g)

パイナップルマンゴージュース



約
141kcal

材料 パイナップル……………正味150g
マンゴー……………正味100g

梨オレンジジュース



約
115kcal

材料 梨……………1/2個(150g)
オレンジ……………1個(200g)

な野菜や果物たち。
 ますます。そんな色には、その色特有の効能があります。
 よく栄養素を摂ることができます。



緑色

緑色の野菜の大半が、消臭殺菌作用のあるクロロフィル*を含んでいます。

*クロロフィル・・・葉緑体に含まれる光合成色素

材料はすべて1人分です

キウイりんごジュース



約
159kcal

材料 キウイ …………… 2個(200g)
 りんご …………… 1/2個(150g)

パイナップルアスパラジュース



約
90kcal

材料 パイナップル……………正味150g
 アスパラガス……………3本(75g)

ゴーヤぶどうジュース



約
101kcal

材料 ゴーヤ…………… 1/5本(50g)
 ぶどう…………… 1/5房(100g)
 牛乳…………… 50mL
 ゴーヤとぶどうを絞ったジュースに牛乳を加えます。

紫色

紫色は、精神を落ち着かせ、癒しを与えられています。

代表的な色素は、目に良いことで有名なアントシアニンです。

材料はすべて1人分です

ぶどうりんごジュース



約
110kcal

材料 ぶどう…………… 1/3房(150g)
 りんご…………… 1/4個(75g)
 お好みでレモン

ぶどうブルーベリージュース



約
124kcal

材料 ぶどう…………… 1/3房(150g)
 ブルーベリー…………… 100g

※ブルーベリーを使ったジュースは固まりやすいので、よく混ぜてお召し上がりください。

ブルーベリーオレンジジュース



約
109kcal

材料 ブルーベリー…………… 100g
 オレンジ…………… 1個(200g)

豆乳

【ご注意】 乾燥大豆のまま投入口に入れしないでください。

市販やご家庭でゆでた大豆の水煮を使って、簡単に豆乳が作れます。

材料はすべて1人分です



約
168kcal

材料 大豆の水煮……………120g
水……………120mL

作り方 1. 大豆の水煮と水を合わせる。
2. 1を少しずつ投入口に入れる。
入れ方は、6ページをご参照ください。
※この豆乳では、豆腐は作れません。豆腐を作るときは、13ページをご参照ください。



約
232kcal

材料 りんご……………2/3個(200g)
大豆の水煮……………100g

作り方 1. りんごはよく洗い、くし切りにする。
2. りんごと大豆の水煮を少しずつ交互に投入口に入れる。
※飲みにくい場合は、水を適量加えます。

しょうが

せんいが多く固いしょうがも、ヘルシオジュースプレッソなら、きれいに絞ることができます。しょうがの絞り汁を使ったアイデアドリンクをご紹介します。

材料は1人分です



しょうがの絞り方

しょうがはよく洗い、1かけ(約10g)の大きさに切る。(皮をむくと口あたりがよくなります)

※絞り汁を、製水器などに入れて、小分けにして冷凍しておく便利です。

しょうがはちみつ



約
62kcal

材料 しょうがの絞り汁……………お好みの量はちみつ……………大さじ1湯……………100mL

作り方 しょうがの絞り汁とはちみつを混ぜ、湯で溶く。

しょうがミルク

約
106kcal

材料 しょうがの絞り汁…お好みの量牛乳……………150mL

作り方 あたためた牛乳に、しょうがの絞り汁を加える。

しょうがココア

約
118kcal

材料 しょうがの絞り汁…お好みの量ココア……………小さじ2砂糖……………小さじ2牛乳……………120mL

作り方 1. 鍋にココアと砂糖と少量の牛乳を入れ、弱火にかけてよく練り混ぜる。
2. 残りの牛乳としょうがの絞り汁を加えてよく混ぜ、沸騰直前まで加熱する。



しょうがの効能

しょうがの持つ多くの辛味成分が、体をあたためたり、体の代謝をよくする効果があるとされています。

気分ぴったりなジュースを作ろう

使う食材の種類によって、ジュースの仕上がりはさまざま。
今はどんなジュースが飲みたい気分ですか？
今の気分ぴったりな1杯を見つけてみてください。

- お好みの分量・組み合わせでお楽しみください。
- ページ表記のあるものは、本書でレシピを掲載しています。
- 各食材の切り方・入れ方は4~6ページをご参照ください。

さっぱり気分

かんきつ系の果物は、あと味すっきり、さっぱりと飲めるジュースに仕上がります。



グレープフルーツ

〔相性のよい野菜・果物〕

トマト
りんご
にんじん など



オレンジ

〔相性のよい野菜・果物〕

ぶどう
梨
大根 など



とろ〜り気分

マンゴーやいちごのように果肉の柔らかくせんの多い果物は、とろとした仕上がりになります。



マンゴー

〔相性のよい果物〕

桃
パイナップル
オレンジ など



いちご

〔相性のよい果物〕

ブルーベリー
りんご など



ほっと気分

体がほかほかと温まる、ホットなドリンクです。



しょうが

しょうがはちみつ
(10ページ)
しょうがココア
(10ページ)



つぶあん

おしるこ(13ページ)



ミルキー気分

でき上がったジュースに牛乳をプラスすると、マイルドでミルキーなジュースに早変わり。



牛乳

ゴーヤぶどうジュース(9ページ)
しょうがミルク(10ページ)
おしるこミルク(13ページ)



スープ

●このページのレシピは、記載の分量1回ごとに、お手入れしてください。

なめらかに作ることが難しいスープも、簡単に作ることができます。

材料はすべて4人分です

コーンスープ



約
135kcal
(1人分)

材料 スイートコーン(缶詰・ホール)……………400g
牛乳……………300mL

- 作り方**
1. 水気をきったスイートコーンと牛乳を合わせる。
 2. 1を少しずつ投入口に入れる。
※あたためてもおいしくいただけます。
※生のとうもろこしを使う場合は、軸から実を取り外し、実だけの状態にして、同様に作ってください。



小松菜スープ



約
168kcal
(1人分)

材料 小松菜……………2/3束(200g)
バター……………20g
① [薄力粉……………大さじ2
牛乳……………600mL
② [コンソメ(顆粒)……………小さじ2

- 作り方**
1. 小松菜をよく洗って根を取り、1cm長さに切ってから、葉と茎を交互に、少しずつゆっくり投入口に入れる。
 2. 鍋で①を焦がさないように炒める。
 3. 2に②を少しずつ加えて溶きのばし、とろみがつけば火を止める。
 4. 3に1の絞り汁を加えてよく混ぜ、火にかけて煮立つ直前で火を止める。
 5. 塩、こしょうで味をととのえる。

じゃがいもスープ



約
123kcal
(1人分)

材料 ジャがいも……………2個(300g)
玉ねぎ……………1/2個(100g)
① [水……………300mL
コンソメ(顆粒)……………小さじ1
牛乳……………300mL 塩、こしょう……………各少々

- 作り方**
1. ジャがいもと玉ねぎは皮をむき、2cm角に切る。
 2. 小さめの鍋に1と①を入れ、水分がなくなる直前まで煮る。
 3. 粗熱を取った2に牛乳を加えて混ぜる。
 4. 3を投入口からゆっくりと投入する。
 5. 塩、こしょうで味をととのえる。

※ジャがいもやかぼちゃは加熱後冷めると、固くなりうまく絞れません。

※タンク内に食材が残ることがありますが、すりつぶされていますので、サラダに混ぜるなどしてお召し上がりいただけます。

かぼちゃスープ



約
161kcal
(1人分)

材料 かぼちゃ(種とワタを取る)……………正味400g
牛乳……………400mL 塩、こしょう……………各少々

- 作り方**
1. かぼちゃは、2cm角に切る。
 2. 平らな耐熱容器に1と水大さじ1を入れてラップをし、電子レンジ600Wで約5分加熱する。
 3. 粗熱を取った2に牛乳を加えて混ぜる。
 4. 3を投入口からゆっくりと投入する。
 5. 塩、こしょうで味をととのえる。
- ※加熱方法は、それぞれの機器の加熱方法に従い、かぼちゃが柔らかくなるまで、様子を見ながら加熱してください。

豆腐

●このページのレシピは、記載の分量1回ごとに、お手入れしてください。

☞注意 乾燥大豆のまま投入口に入れないでください。

ヘルシオジュースプレッソで絞った豆乳で、なめらかな豆腐が作れます。できたての豆腐は、おいしさ抜群!



材料 乾燥大豆……………150g
水…………… 浸水後の大豆と同重量
にがり…にがりの種類によって、絞り汁に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、でき上がった豆乳に見合う量を使います。

メモ

豆腐型を使わず、容器のままなめらかな豆腐をお召し上がりいただけます。

豆腐

4個分

- 作り方**
1. 乾燥大豆を、たっぷりの水に一晩つけ、充分に吸水させる。
 2. 大豆の水気をきって、浸水後の大豆と同重量の水を合わせる。
 3. 2を投入口からゆっくりと投入する。
 4. 3の絞り汁をガーゼなどでこす。
 5. 鍋に4を入れて、かき混ぜながらあたため、沸騰直前で火を止める。
 6. 常温になるまで冷ました5ににがりを加えて混ぜ、耐熱性の器に等分に入れる。
(にがりの使用量はにがりに表示されている使用量に従ってください)
 7. 蒸し器などで固まるまで蒸す。
- ※5で加熱した豆乳を長時間放置すると、うまく固まりません。常温に冷ましたあと、すぐに使用してください。

アレンジメニュー

ごま風味

にがりを加えるときに、練りごま(黒)を小さじ4加える。
わさびやしょうゆでどうぞ。



おしるこ

あずきの缶詰を使って、舌触りなめらかなおしるこが作れます。



材料 ゆであずき(缶詰)……………200g
水……………100mL

おしるこ

1人分

- 作り方**
1. ゆであずきと水を混ぜ合わせる。
 2. 1を少しずつ投入口に入れる。
 3. 絞り汁をあたためる。
※写真は、焼きもちを入れています。

アレンジメニュー

おしるこミルク

絞り汁にあたためた牛乳(適量)を加えると、マイルドなおしるこミルクになります。



絞った後のせんい質(絞りかす)を使って

ジュースを絞った後のせんい質(絞りかす)には、
たくさんの食物せんいが含まれています。

このせんい質を上手に使って、
食材の栄養を捨てることなく丸ごと食べましょう!
ヘルシオジュースプレッソなら、
ジュースとせんい質が分かれてきれいに出てくるので、簡単に活用できます。



●せんい質を上手に使うポイント

- オレンジなど種のある果物のせんい質を使う場合は、絞る前に種を取り除いておくことをおすすめします。
- せんい質は冷凍保存することができます。
必要な量になるまで、ラップに包んで冷凍保存しておくとう便利です。
使用するときは、自然解凍してから使います。
(酸化により褐変しやすい、にんじんやりんごなどには、レモン汁を適量かけておくことをおすすめします)
- メニュー集に載っているレシピ以外のせんい質でも、クッキーやジャムを作ることができます。
好みのせんい質を使って、あなただけのオリジナルレシピをお試しください。



オレンジマーマレード

約550g分

材料	オレンジの絞りかす	120g
	オレンジの外皮	200g
	砂糖	180g
	はちみつ	大さじ2
	レモン汁	大さじ1
	オレンジジュース	大さじ2
	水	200mL

- 作り方
1. オレンジの外皮を3~4cm長さの薄切りにし、鍋で約10分ゆでてアクをぬく。
 2. 鍋に水気をきった1と残りの材料をすべて入れ、火にかけて煮詰める。



ドライカレー

4人分

材料	①	玉ねぎ(みじん切り).....2個(400g)
		にんじんの絞りかす.....400g
		にんにく(みじん切り。チューブ入りでも可).....少々
		サラダ油.....大さじ1
		合びき肉.....300g
	②	薄力粉.....大さじ2
		カレー粉.....大さじ3
		トマトケチャップ.....大さじ4
		ウスターソース.....大さじ1½
		コンソメ(顆粒).....大さじ1
		水.....2カップ
		塩.....小さじ½
		こしょう.....少々

- 作り方**
1. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、①を加えて玉ねぎが半透明になるまで炒める。
 2. 1に合びき肉を加え、ほぐしながら火が通るまで炒める。

3. 2に②を加えて、ときどきかき混ぜながら好みの仕上がりになるまで煮詰める。

※写真は、ご飯にカレー粉を混ぜて炊いています。



にんじん大豆のヘルシーピラフ

3合分

材料	白米.....3合	
	バター.....大さじ1	
	①	にんじんの絞りかす.....40g
		豆乳の絞りかす.....40g
		鶏もも肉(2cm角に切る).....120g
		玉ねぎ(みじん切り).....¼個(50g)
		ピーマン(みじん切り).....1個
	②	コンソメ(顆粒).....小さじ2
		塩.....小さじ½
		こしょう.....小さじ½

- 作り方**
1. 白米を洗い、ザルに上げて約30分おく。
 2. 熱したフライパンにバターを入れ、①を加えて鶏肉に火が通るまで炒め、冷ましておく。

3. 炊飯器の内釜に1と②を入れ、白米の水位よりやや少なめの水加減にし、かき混ぜる。その後、2をのせる。

4. 3を炊飯器にセットし、炊飯をスタートする。

5. 炊き上がれば、ほぐす。



にんじンドレッシング

約80g分

材料	にんじんの絞りかす.....25g
	玉ねぎ(すりおろす).....少々
	オリーブオイル.....大さじ3
	レモン汁.....大さじ1
	塩、こしょう、砂糖.....各適量

- 作り方** すべての材料を混ぜ合わせる。

メモ

蒸し鶏やハムのサラダなどによく合います。

絞った後のせんい質(絞りかす)を使って



チキンのトマトソース焼き

4人分

材料	トマトソース	
	ブチトマトの絞りかす	120g
	塩	少々
	砂糖	少々
	にんにく(すりおろす)	少々
	好みの乾燥ハーブ (バセリやバジルなど)	適量
	ブラックペッパー	適量
	オリーブオイル	大さじ2
	鶏むね肉(皮なし)	2枚(400g)
	ピザ用チーズ	80g
	塩、こしょう	各少々

- 作り方**
1. トマトソースの材料を、よく混ぜ合わせる。
 2. 鶏肉をひと口大のそぎ切りにして、1枚をそれぞれ8等分にし、塩、こしょうをふる。
 3. 鶏肉をアルミホイルに並べる。鶏肉の上に、1のトマトソースを等分にしてぬり、その上からピザ用チーズを散らす。

4. オーブントースターで、8~10分焼く。
※表面に焼き色がついたら、アルミホイルをかぶせて焼き、鶏肉の中まで十分に焼いてください。
※加熱方法は、それぞれの機器の加熱方法に従い、様子を見ながら焼いてください。



ブルスケッタ

8枚分

材料	チキンのトマトソース焼き(上記)のトマトソース	
	チキンのトマトソース焼き(上記)のトマトソース	1回分
	フランスパン(スライスしたもの)	8枚
	バセリ	適量

- 作り方**
1. フランスパンをトーストする。
 2. 1にトマトソースを8等分してぬり、バセリをふりかける。



パリパリチーズ

5枚分

材料	ピザ用チーズ	
	ピザ用チーズ	25g
	ブチトマトの絞りかす	25g
	クッキングシート	

- 作り方**
1. 耐熱性の皿にクッキングシートをのせ、ピザ用チーズを間隔を開けて5等分し、丸く広げる。
 2. 広げたピザ用チーズの上にブチトマトの絞りかすを等分にのせ、広げる。
 3. 2をラップをせずに庫内中央に置く。電子レンジ600Wで約3分加熱する。
※加熱時間を参考に、ピザ用チーズが溶けて広がるまで様子を見ながら加熱してください。
加熱しすぎると焦げますのでご注意ください。



みぞれ鍋

4人分

材料	豚バラ薄切り肉	200g
	白菜	500g
	白ねぎ	1本
	にんじん	1/2本(100g)
	きのこ	1/2パック(50g)
①	しょうがの絞りかす	20g
	鶏がらスープの素	小さじ4
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ4
	塩	少々
	水	4カップ
	大根オレンジジュースの絞りかす	200g

- 作り方**
1. 豚肉と野菜は、食べやすい大きさに切る。
 2. 鍋に①を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら1をほぐして入れて、さらに煮こむ。

3. 2に火が通ったら、大根オレンジジュースの絞りかすを加えて煮立たせ、仕上げる。



にんじんふりかけ

約70g分

材料	にんじんの絞りかす	100g
	ちりめんじゃこ	20g
①	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
②	白ごま	小さじ1
	かつお節	1/3袋

- 作り方**
1. フライパンに①を入れ、水分が飛ぶまで炒める。
 2. 1に②を加えて混ぜる。



青菜の大豆あえ

4人分

材料	小松菜、にんじんなど好みの野菜	300g
	豆乳の絞りかす	100g
①	すりごま	小さじ4
	しょうゆ	小さじ4
	砂糖	小さじ4

- 作り方**
1. 好みの野菜をゆでる。
 2. 混ぜ合わせた①でゆでた野菜をあえる。

ポイント! あえ衣の水分が足りないときは、だし汁などを加えるとよいでしょう。

● 豆乳りんごジュースなど、他の食材の混ぜた絞りかすを使ってもできます。その場合は、甘みなどが変わりますので、調味料はお好みで調整してください。

絞った後のせんい質(絞りかす)を使って



- 作り方**
1. 型に紙ケースを敷いておく。卵は卵黄と卵白に分ける。
 2. ボールにバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。
 3. 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。



- 作り方**
1. ①をよく混ぜ、クッキングシートを敷いたオーブン用の角皿にのせる。ラップで押して平らにのばし、そばろろ上にフォークでほぐしておく。
 2. 1を、オーブン250℃(予熱なし)で10~15分、様子を見ながら焼いて乾燥させ、冷ましておく。
 3. バターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜ、2を加えてさらによく混ぜる。
 4. ②をふるい入れ、白ごまも加えてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。



- 作り方**
1. バターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。
 2. 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、①を加えてさらによく混ぜる。
 3. クッキングシートを敷いたオーブン用の角皿に、2を20×20cmの平らな形になるように広げる。好みの大きさにヘラなどで切りこみを入れる。

にんじんケーキ

ステンレス製プリン型8個分

- 材料**
- にんじんの絞りかす……………80g
 - バター(柔らかくしたもの)……………80g
 - 砂糖……………70g
 - 卵……………M2個
 - ① 薄力粉……………100g
 - ① ベーキングパウダー……………小さじ1
 - ① アーモンドプードル……………20g
 - 紙ケース……………10枚
- ※直径5~6cmの紙製マフィン型でもできます。
4. 2に3の半量とにんじんの絞りかすを加えて混ぜたあと、①を合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの3を混ぜる。
 5. 1の型に生地を等分に入れて入れる。
 6. 160℃に予熱したオーブンで約30分焼く。
※加熱方法は、それぞれの機器の加熱方法に従い、様子を見ながら焼いてください。

にんじん大豆クッキー

60個分

- 材料**
- ① にんじんの絞りかす……………80g
 - ① 豆乳の絞りかす……………80g
 - バター(柔らかくしたもの)……………120g
 - 砂糖……………60g
 - ② 薄力粉……………120g
 - ② ベーキングパウダー……………小さじ2/3
 - 白ごま……………大さじ1
5. 4の生地を半分に分け、それぞれ3cm角の長さ21cmの棒状にとのえ、ラップに包み、冷蔵庫で1時間以上ねかせる。
 6. ラップを取って厚さ約7mmに切り、少し多めにバター(分量外)をぬったオーブン用の角皿に並べる。
 7. 180℃に予熱したオーブンで20分焼く。
 8. 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。
※加熱方法は、それぞれの機器の加熱方法に従い、様子を見ながら焼いてください。

大豆バー

約20本分

- 材料**
- バター(柔らかくしたもの)……………25g
 - 砂糖……………30g
 - 卵……………1個
 - ① 豆乳の絞りかす……………200g
 - ① レーズン(粗く刻む)……………30g
 - ① スライスアーモンド(ローストしたもの)……………50g
4. 180℃に予熱したオーブンで、約30分焼く。
 5. 加熱後、冷ましてから切りこみに沿って割る。
※加熱方法は、それぞれの機器の加熱方法に従い、様子を見ながら焼いてください。

いつでも大活躍!

ヘルシオジュースプレzzoは、朝昼晩、春夏秋冬を問わず、いつでも大活躍。いろいろなシーンに合わせた使い方をご紹介します。アイデア次第で、もっともっと使い道が見つかるかもしれません。

朝

・1日の始まりは、フレッシュジュースをまず1杯! 新鮮な野菜やジュースが体に染みわたり、元気にしてくれます。

・いちごやキウイの絞りかすをヨーグルトなどに混ぜると、ヘルシーな朝食の1品に!



昼

・なめらかなスープを、昼食の1品にプラス。栄養バランスもバッチリです。

・小腹がすいたら、絞りかすを使ったにんじんケーキや大豆バーをおやつにどうぞ。



晩

・絞りたてのジュースにお好みのリキュールを加えて、生搾りカクテルのでき上がり!

・絞りかすで作るカンタンおつまみは、酒の肴にぴったりです。

・なめらかなスープは、夕食にも活躍。



春

アスパラガス、いちご



芽吹きの中。色鮮やかな食材が並ぶ季節です。春の野菜や果物を使って絞ったジュースにゼラチンを加えて固めると、カラフルなゼリーのでき上がり!

夏

トマト、とうもろこし、ゴーヤ、桃、メロン、スイカ



ジュースを凍らせてフォークなどでかき混ぜると簡単シャーベットに! 暑い夏にぴったりです。ジュースにお好みの量のソーダを加えると、シュワシュワと口あたりのよいソーダ割りのジュースになります。

旬の野菜・果物

秋

じゃがいも、かぼちゃ、ぶどう、ブルーベリー、梨



おいしいものが増える味覚の秋。ジュース以外にもいろいろ楽しめます。秋が旬のかぼちゃやじゃがいもも、なめらかなスープに早変わり。

冬

小松菜、大根、みかん



寒い季節には、絞ったしょうがをあたたかい飲み物に加えるとほかほか体が芯から温まります。おもちを入れたおしろいもオススメです。

★ジュースでひと工夫!

大根おろし・おろししょうが

おろし金を使って、手ですりおろすことが大変な大根おろしやおろししょうがを簡単に作るができます。皮をむいた大根やしょうがを投入します。(大根は皮をむいたほうが、辛みが和らぎます) 絞り汁と絞りかすを混ぜ合わせると、大根おろしやおろししょうがの完成です。(おろし金でおろした仕上がりとはいくらか異なります)



すりごま

ごまはすりたてがいいけど、するのは面倒だと思ったことはありませんか? いりごまを、投入口に少しずつゆっくり入れると、絞りかす排出口からすりごまが出てきます。すりたてのごまは香り抜群! いつものお料理がさらにおいしくなります。



slow Juicer

シャープ株式会社 本社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

Printed in Korea
TCADCA003WBRZ 13B- (KR) ①