

Compact Power Blender

MENU BOOK

コンパクトパワーブレンダー



シャープ株式会社

本社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地

Printed in China

TCADCA014WBRZ 18M- ①

基本の操作

- 1 食材をタンブラーに入れ、カッター台をしっかり取り付ける
- 2 タンブラーを本体にセットする
- 3 電源プラグを差し込み、操作部のボタンを押して運転する

※運転中は不安定にならないように、タンブラーを押さえてください。

※調理物の様子を見ながら運転をしてください。

※モーター保護装置が働き、運転が停止した場合は、取扱説明書の13ページをご覧ください。



押すと回転が
スタートします。
1分間、回転します。
回転しているときに
押すと、停止します。

スムージーやスープを
作るときに
(3～5ページ)

回転・停止を繰り返し
リズムをつけて運転します。
3秒回転、2秒停止を50秒間
繰り返して、終了します。
途中で運転をやめるときは、
もう一度押すか、停止を押します。

氷を砕いたり(クラッシュアイス)、
アイスデザートを作るときに
(6ページ)

ボタンを押しているときだけ
回転し、離すと停止します。
押し続けた場合は、
部品の温度が
上昇するのを防ぐため、
1分で自動的に停止します。

コーヒー豆の粉碎など、
ミル機能として使うときに
(7ページ)

- 詳しい使い方、注意事項、禁止食材は、必ず取扱説明書をご覧ください。
- このメニュー集記載の分量は、正味重量です。また大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。(1mL=1cc)
- お料理写真は、盛り付け例です。

スムージーを作しましょう♪

スタート
停止

を使います

目安時間
30秒
～1分

できあがり量
200～
250g相当

スムージーの
作り方
ポイント

- 食材は、材料表の順にタンブラーに入れましょう
- 氷は最初に入れます
- ※ 食材の切り方、使い方のコツは下記ご参照ください

- 水分の多い果物や野菜を材料の半量程度入れましょう
- 水分の少ない食材を使う場合は、必ず水や牛乳などの液体を加えてください



小松菜&りんご &オレンジ

氷.....3個
小松菜.....60g
りんご.....60g
オレンジ.....60g
オレンジを入れない場合は、代わりに
水60mLを加えます。

スムージー 材料の切り方、使い方

少 マークの食材は、水分が少ないので、必ず水や牛乳などの液体を加えてください。
氷は2.5cm角程度の大きさのものをします。種、芯、ヘタの口当たりが気になる場合は取り除いてください。

野菜



少
小松菜
よく洗って2～3cm幅
に切る



少
にんじん・大根など
1.5cm角に切る



少
トマト
ヘタを取る



少
きゅうり
2～3cm幅に切る

果物



少
バナナ
皮をむいて2～3cm幅
に切る



少
かんきつ類
(オレンジ、みかん、レモンなど)
皮をむいて小房に分ける



少
パイナップル・
スイカ
皮をむいて2～3cm角
に切る



少
りんご
2～3cm角に
切る



少
ブルーベリー・
ぶどう
粒に分ける



少
いちご
ヘタを取る



少
アボカド
皮をむいて2～3cm角に切る
種も一緒にかくはんできますが、
苦味がでるのでお好みで
加えてください

ほかにも、いろいろな果物や野菜を使って、好みのスムージーをお楽しみください。
4ページのおすすめレシピもご参照ください。

スムージーを作しましょう♪

スタート
停止 使います

目安時間
30秒
～1分

できあがり量
200～
250g相当



アボカド&レモン

アボカド.....1/2個(正味60g)
レモン.....1/6個
牛乳(アボカドの3倍量)
.....180mL

アボカドの種も一緒にできますが、苦味が気になるときは種を取り除いてください。

●ブルーベリー&バナナ&ヨーグルト

氷.....3個
ヨーグルト.....60g
バナナ(冷凍).....1本(60g)
ブルーベリー(冷凍).....60g

●きゅうり&りんご&しょうが

氷.....3個
りんご.....1/2個(120g)
しょうが(薄切り).....5g
きゅうり.....1本(100g)

●トマト&スイカ

氷.....3個
トマト.....1/2個(100g)
カットスイカ.....100g
スイカの種も一緒に運転できます。
スイカの代わりにパイナップルを入れてもよいでしょう。

●ごま&きなこ&バナナ

氷.....3個
バナナ.....1本(60g)
牛乳.....150mL

きな粉.....大さじ1
すりごま.....小さじ1

●りんご&みかん

氷.....3個
りんご.....1/2個(120g)
みかん.....1個(75g)

できあがったスムージーを耐熱性のカップに移し、適温にあたためてもいいでしょう

「ピューレやソースも作れます」



トマトのピューレ

トマト...1個(200～250g)
ヘタを取って丸ごと使います。できあがったら好みの味付けをします。鍋に移してバターなどを加え、煮こんでもよいでしょう。皮が気になるときは、湯むきをしてから使うとよいでしょう。



玉ねぎソース

玉ねぎ(2cm角に切る).....50g
ポン酢.....大さじ3
みりん.....大さじ3

できあがったソースは、鍋に移してとろみがつくまで煮詰めます。

スープを作しましょう♪

スタート
停止 使います

目安時間
約1分

できあがり量
400～
500g相当

スープの
作り方
ポイント

- あらかじめ加熱した野菜を2～3cm角に切ります
- 野菜と同量～半量の牛乳などを加えます
- 食材は、材料表の順にタンブラーに入れます
- 牛乳や水はあたためずに加えます
- 水を入れる場合は、最初に入れます
- お好みで、塩、こしょう、コンソメ(顆粒)などで味付けしてください



ガスパチョ

氷.....4個
ピーマン.....1/2個(15g)
赤パプリカ.....1/4個(35g)
きゅうり.....1/2本(50g)
玉ねぎ.....10g
にんにく(薄切り).....1片
トマト(ひと口大に切る).....1・1/2個(300g)
オリーブ油.....大さじ1
酢.....大さじ1
塩.....小さじ1/4
パプリカパウダー.....小さじ1/2

トマト以外の野菜は、小さめ(1～2cm角)に切ります。記載の分量を作るときは、タンブラー大を使います。



ミックスベジタブルの スープ

冷凍ミックスベジタブル...150g
牛乳.....300mL

1分スタートを2回繰り返す。
※1分運転後、1分休止させてから、更に1分運転します。
1回運転するごとに、タンブラーを本体から取りはずし、タンブラーを上下に振る。できあがったら鍋に移して、あたためる。お好みで、塩で味付けする。
必ずあたためてお召し上がりください

●じゃがいものスープ

氷.....4個
ゆでたじゃがいも.....150g
玉ねぎ(レンジで加熱しておく).....50g
コンソメ(顆粒).....小さじ1・1/2
牛乳.....150mL
水(後で加える).....100mL

水以外の材料をタンブラーに入れて運転し、ペースト状になったら別の容器に取り出す。ペーストが残ったタンブラーに水を加えて、再度運転し、取り出したペーストの容器に加え、混ぜ合わせる。

●かぼちゃのスープ

ゆでたかぼちゃ.....200g
牛乳.....200mL
水(後で加える).....100mL

かぼちゃと牛乳をタンブラーに入れて運転し、ペースト状になったら別の容器に取り出しペーストが残ったタンブラーに水を加えて、再度運転し、取り出したペーストの容器に加え、混ぜ合わせる。お好みで、塩で味付けする。

●コーンスープ

ゆでたとうもろこしの粒.....1本分(正味140g)
牛乳.....150mL

とうもろこしと牛乳の半量をタンブラーに入れて運転し、ペースト状になったら別の容器に取り出しペーストが残ったタンブラーに残りの牛乳を加えて、再度運転し、取り出したペーストの容器に加え、混ぜ合わせる。お好みで、塩で味付けする。

●小松菜のスープ

ゆでた小松菜.....100g
コンソメ(顆粒).....小さじ1・1/2
牛乳.....300mL

温かいスープでお召し上がりいただくときは、できあがったスープを必ず耐熱性のカップに移し、適温にあたためてください。

アイスデザートを作しましょう♪

リズムを使います

目安時間
30秒
～50秒

アイスデザートの 作り方ポイント

- 冷凍した果物や野菜を使います(下記参照)。市販の冷凍果物も使えます
- 冷凍した果物や野菜は室温にしばらく置いて包丁でサクッと切れるかたさになってから使います



バナナ&ミルク

冷凍バナナ 100g
牛乳(バナナの半量) 50mL
レモン汁 小さじ1
お好みで、はちみつや
砕いたピーナッツ 適量

いちご&ヨーグルト

ヨーグルト(冷凍したもの) 50g
冷凍いちご 50g

ミックスベリー&バナナ

冷凍ミックスベリー 50g
冷凍バナナ 50g

にんじん&りんご

冷凍にんじん 50g
冷凍りんご 50g

マンゴー

冷凍マンゴー 100g
好んで牛乳(マンゴーの半量) 50mL

マンゴー&チーズ

冷凍マンゴー 50g
クリームチーズ(2～3cm角に切る) 50g

【食材の切り方、冷凍の仕方】 (ホームフリージング)



果物や野菜など 固形のもの

フリーザーバッグなどに入れ、
重ならないように平らにして
冷凍します。



ヨーグルトなど やわらかいもの

製氷皿で凍らせます。
※水やジュースなどの液体は
使えません。



市販の冷凍果物

そのまま使えて便利です。

果物

- かんきつ類・りんご
皮や種を取り、くし切りにする
- パイナップル・キウイ・バナナ・アボカド
皮や種を取り、2cm厚さ程度の大きさに切る

野菜

- にんじん・かぼちゃ・さつまいも・ほう
れん草・ブロッコリー・アスパラガス
ゆでた後2cm角程度に切る
- トマト・パプリカ
ヘタや種を取り、ひと口大に切る

クラッシュアイス も作れます



目安時間
リズム
約50秒

氷 50～100g
(2.5cm角程度の大きさの氷4～8個)
※運転開始直後に大きな音になる場
合があります。運転中は不安定に
ならないように本体やタンブラーを
しっかりとおさえてください。
※氷のかたさや大きさにによって仕上
がりが異なったり、運転が停止し
たりします。様子を見ながら運転し
てください。

ミル機能を使しましょう♪

※材料を入れる前に、
タンブラーとカッター台がよく乾いていることを確認してください。

フラッシュを使います

コーヒー豆

運転する時間により、好みの挽き具合にできます。
コーヒー豆(焙煎したもの) 10～30gの目安時間です。



※豆の種類、かたさや分量によって仕上がりは
異なります。様子をみながら挽いてください。

目安時間
5秒×
2～3回

目安時間
10秒
×3回

目安時間
30秒
×2回

乾物やナッツなど

30gの目安時間です。
※食材の種類、かたさや分量によつて
仕上がりは異なります。
様子をみながら挽いてください。

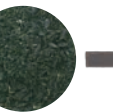
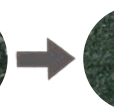
粗めに挽くとき
目安時間
2秒×
2～3回

細かめに挽くとき
目安時間
10秒×
2～3回

【食材の準備】

- 長い食材は、1cm長さに切る
- 乾燥小魚(煮干しなど)は、大きいものは
半分にする
- ナッツ類は殻を取る

例えば
わかめの場合



粗め

細かめ



煮干し



桜えび(乾燥)



ちりめんじゃこ(乾燥)



きな粉(炒り大豆)



ピーナッツ

【挽いた粉末の活用術】

- そのままだしとして
- だしパックに入れてもOK
- ふりかけに

例えば：3色ふりかけの場合



わかめ、桜えび、
かつおぶし

- あえ衣
- 牛乳と混ぜて
飲み物に



青菜のきな粉あえ

きな粉ミルク