

**SHARP**®

メニュー集

EJ-CF10A

**Healslo**  
ヘルシオ ジュースプレッソ

ヘルシー &  
おいしい  
レシピ

HEALTHY & DELICIOUS RECIPE



# 使い方カンタン 3STEP

必ず確認して  
ください。

ジュース用



フローズン用



(フィルター) (フローズン用アタッチメント)  
のいずれかを用途に合わせて正しくセットします。

ココをチェック!  
フタが正しく  
閉まった状態

フタの開○とタンクの●を合わせ、  
フタを「カチッ」と音がするまで  
左に回し、フタとタンクの●を  
合わせます。

組み立て方法、お手入れ等は、23ページ、または取扱説明書をご覧ください。



スタートを押します

※カラ運転を防ぐため、スタート後は、  
すぐに食材を入れてください。

食材を少しづつ、間隔を  
あけて投入します

- 右からジュース、左から  
絞りかすが出てきます
- フローズンのときは、  
左から出でてきます

## ワンポイントアドバイス

- 食材は、少しづつ、間隔をあけて投入してください。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。そのときは、食材を取り除いてお手入れしてください。
- 食材によって切り方や入れ方にコツがあります。ジュースは4~6ページ、フローズンは18~19ページをご覧ください。

●投入口、ジュース出口、絞りかす/フローズン出口に指・スプーン・はし・清掃用ブラシなどの異物を入れて運転しないでください。(故障の原因になるおそれ)

●故障の原因になりますので、以下の食材は絶対に投入しないでください。

- ・氷 ・乾燥大豆などの豆類 ・桃などの種  
・柿(種を完全に取り除くことができないおそれ)  
・メニュー集に記載のない乾燥食材(部品破損のおそれ)  
フローズンに関しては、18~19ページをご覧ください。

## 禁止事項



絶対入れない!!

# Contents

■基本的な使い方や注意事項については、「取扱説明書」を  
必ずよくお読みのうえ、正しくお使いください。



おすすめ組み合わせジュース



スープ



せんい質を使って



おすすめフローズン

## ジュース 食材の切り方・入れ方

P.4~6

### おすすめ組み合わせジュース

P.7

- |              |                |                 |
|--------------|----------------|-----------------|
| ●にんじんりんごジュース | ●小松菜りんごジュース    | ●にんじん大豆のヘルシーピラフ |
| ●トマトパプリカジュース | ●いちごブルーベリージュース | ●にんじんドレッシング     |
| ●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!

P.8~9



### 豆乳・しょうが

P.10

- |            |           |              |
|------------|-----------|--------------|
| ●豆乳        | ●しょうがはちみつ | ●野菜を使って      |
| ●豆乳りんごジュース | ●しょうがミルク  | ●ヘルシー食材と合わせて |
|            | ●しょうがココア  | ●前菜風フローズン    |

### 豆腐・おしるこ

P.11

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

### スープ

P.12

- |         |           |
|---------|-----------|
| ●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  |

## 絞った後の せんい質(絞りかす)を使って P.13~17

☆せんい質を上手に使うポイント

- |           |               |                 |
|-----------|---------------|-----------------|
| 【P.13~14】 | ●オレンジマーマレード   | ●にんじん大豆のヘルシーピラフ |
|           | ●ドライカレー       | ●にんじんドレッシング     |
| 【P.15~16】 | ●チキンのトマトソース焼き | ●みぞれ鍋           |
|           | ●ブルスケッタ       | ●にんじんふりかけ       |
|           | ●パリパリチーズ      | ●青菜の大豆あえ        |
| 【P.17】    | ●にんじんケーキ      | ●大豆バー           |
|           | ●にんじん大豆クッキー   |                 |

## フローズン 冷凍の仕方・入れ方

P.18~19

## おすすめ組み合わせフローズン

P.20~21

- |              |           |
|--------------|-----------|
| ●フルーツ&フルーツ   | ●野菜を使って   |
| ●ヘルシー食材と合わせて | ●前菜風フローズン |
| ●ジュースと合わせて   |           |

## 活用アイデア

P.22

- 朝晩
- 春夏秋冬

### ジュース用フィルターを使ってひと工夫!

- すりごま

## 組み立て・お手入れ

P.23

※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。

# ジュース 食材の切り方・入れ方

幅広い食材を絞ることができるヘルシオジュースプレッソですが、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、ジュース用フィルターを使うときの主な食材の切り方・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。



### 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。



よく洗って、ヘタを取り、半分の長さに切つて、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)

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)

#### 大切

- ・組み合わせジュースを作るときは、組み合わせる食材をゆっくり少しづつ交互に投入してください。
- ・食材の詰めすぎは、スクリューがスムーズに食材を取りこめずに、ジュースが出にくくなることがあります。詰まった場合は、食材を取り除いてお手入れしてください。

#### メモ

- ・ジュースに絞りか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

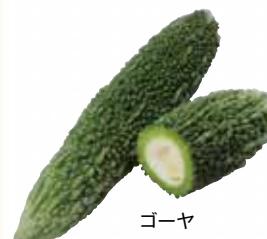
投入口に入る大きさに切ります。



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



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)



よく洗って、種やワタを取り、適当な大きさに切ります。



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し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。



外皮をしっかりむき、小房に分けるか、くし切りにします。  
(種を取る必要はありません)

オレンジ、グレープフルーツ、レモン、ゆず、みかんなど

キウイ、マンゴー、桃、パイナップルなど



ヘタを取り、皮をむいて適當な大きさに切ります。



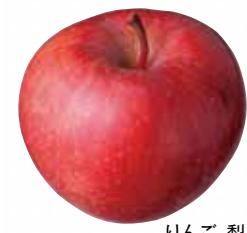
中心の種を取り、適當な大きさに切ります。  
マンゴーなど皮が分厚いものは皮をむきます。

### りんご、梨

投入口に入る大きさのくし切りにします。

#### ポイント!

- 小さく切りすぎると、うまく絞れないことがあります。



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)

### 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バチバチという音がする場合があります。

## 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げられます。

## 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づつゆっくり投入します。皮をむき、アボカドは種を取ります。

- 同量程度の水分か、りんごなどの水気の多い食材と一緒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

バナナは2cmの輪切りに、  
アボカドは2cm角に切ります。

## その他の食材

## 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づつゆっくり投入します。

- 同量程度の水分か、りんごなどの水気の多い食材と一緒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づつゆっくり投入します。

- 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ページをご参考ください。

## おすすめ組み合わせジュース

**フィルター** を使用します

材料はすべて1人分です

いろいろな食材を組み合わせて、  
健康的で飲みやすく。

## 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)

## 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)

## 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。

## 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)

## 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)

## 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(カロチノイド)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!

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

とってもカラフルで、見ているだけで元気になりそうな野菜や果物たち。使う食材によって、でき上がるジュースの色もさまざまです。そんな色には、その色特有の効能があります。毎日違う色のジュースを飲むようにすると、バランスよく栄養素を摂ることができます。

フィルター  を使います



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

## パプリカリんごジュース



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)

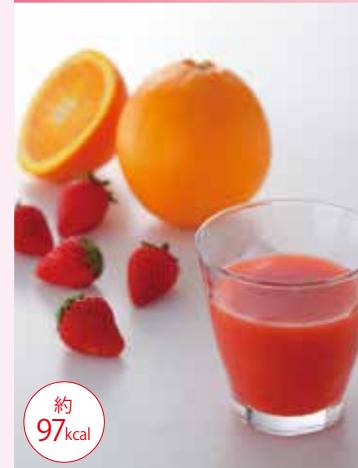
## トマトにんじんジュース



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)



## 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。



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)



紫色は、精神を落ち着かせ、癒しを与えると言われています。  
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)

※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。

# 豆乳

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。

## 豆乳



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を少しづつ投入口に入れる。  
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、11ページをご参照ください。

# 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。



### 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、製氷器などに入れて、  
小分けにして冷凍しておくと  
便利です。



### 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言われています。



材料 ジュース ..... 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。

フィルター を使います

【注意】乾燥大豆のまま投入口に入れないでください。

材料はすべて1人分です

## 豆乳りんごジュース



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づ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。

フィルター を使います

材料は1人分です

## しょうがはちみつ

材料 ジュース ..... 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

材料 ジュース ..... 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。

フィルター を使います

【注意】乾燥大豆のまま投入口に入れないでください。

材料はすべて1人分です

# 豆腐

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!

●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。

フィルター を使います

【注意】乾燥大豆のまま投入口に入れないでください。

## 豆腐



約  
156kcal  
(1個)

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

- 乾燥大豆を、たっぷりの水に一晩つけ、充分に吸水させる。
  - 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。
  - 2を投入口からゆっくりと投入する。
  - 3の絞り汁をガーゼなどでこす。
  - 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。
  - 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)
  - 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。



約  
436kcal  
(1人分)

材料 ゆであずき(缶詰) ..... 200g  
水 ..... 100mL

フィルター を使います

## おしるこ

1人分

- ゆであずきと水を混ぜ合わせる。
  - 1を少しづつ投入口に入れる。
  - 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。



# スープ

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。

## 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**

- 水気をきったスイートコーンと牛乳を合わせる。
- 1を少しづつ投入口に入れる。  
※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。



## じゃがいもスープ



約  
123kcal  
(1人分)

**材料** じゃがいも.....2個(300g)  
玉ねぎ.....1/2個(100g)

**作り方**

Ⓐ 水.....300mL  
Ⓑ コンソメ(顆粒).....小さじ1  
牛乳.....300mL 塩、こしょう.....各少々

1. じゃ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Ⓐ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。

※じゃがいもやかぼちやは加熱後冷めると、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。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。

●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。

フィルター を使います

材料はすべて4人分です

## 小松菜スープ



約  
168kcal  
(1人分)

**材料** 小松菜.....2/3束(200g)

Ⓐ バター.....20g  
Ⓑ 薄力粉.....大さじ2  
牛乳.....600mL  
コンソメ(顆粒).....小さじ2

**作り方**

- 小松菜は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。
- 鍋でⒶを焦がさないように炒める。
- 2にⒷを少しずつ加えて溶きのばし、どろみがつけば火を止める。
- 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。
- 塩、こしょうで味をととのえる。

## 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**

- かぼちは、2cm角に切る。
- 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。
- 粗熱を取った2に牛乳を加えて混ぜる。
- 3を投入口からゆっくりと投入する。
- 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、かぼちが柔らかくなるまで、様子を見ながら加熱してください。

# 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。お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**

- オレンジの外皮を3~4cm長さの薄切りにし、鍋で約10分ゆでてアコをぬく。
- 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。



**作り方**

1. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、Ⓐ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。



**作り方**

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



## ドライカレー

4人分

## 材料

Ⓐ	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
	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
	ウスターーソース.....	大さじ1 1/2
	コンソメ(顆粒).....	大さじ1
	水.....	2カップ
	塩.....	小さじ1/2
	こしょう.....	少々
Ⓑ	玉ねぎ(みじん切り).....	2個(400g)
	にんじんの絞りかす.....	400g
	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).....	1/4個(50g)
	ピーマン(みじん切り).....	1個
	コンソメ(顆粒).....	小さじ2
	塩.....	小さじ1/3
	こしょう.....	小さじ1/2

3. 2にⒷ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
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).....	1/4個(50g)
ピーマン(みじん切り).....	1個
Ⓑ コンソメ(顆粒).....	小さじ2
塩.....	小さじ1/3
こしょう.....	小さじ1/2

3. 炊飯器の内釜に1とⒷ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。

## にんじんドレッシング

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。



**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。

## チキンのトマトソース焼き

4人分

## 材料

トマトソース	プ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
	お好みの乾燥ハーブ (ハセリやバジルなど).....	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



## 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.....	1回分
フランスパン(スライスしたもの).....	8枚
パセリ.....	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、パセリをふりかける。



## パリパリチーズ

5枚分

## 材料

ピザ用チーズ.....	25g
プ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あけて5等分し、丸く広げる。
  2. 広げたピザ用チーズの上にプ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。  
加熱しすぎると焦り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)
Ⓐ	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Ⓐ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。

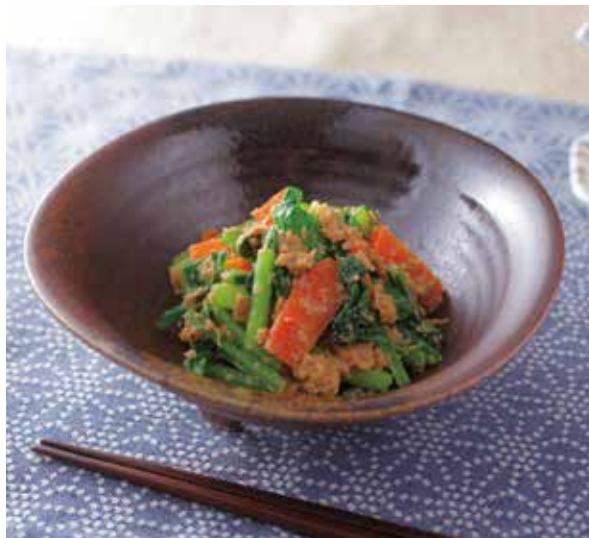


## にんじんふりかけ

約70g分

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

- 作り方 1. フライパンにⒶを入れ、水分が飛ぶまで炒める。  
2. 1にⒷ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
Ⓐ	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Ⓐ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、他の食材の混ざっ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。



## にんじんケーキ

ステンレス製プリン型10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
Ⓐ	薄力粉	100g
	ベーキングパウダー	小さじ1
	アーモンドブードル	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、Ⓐ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して入れる。  
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	Ⓐ	にんじんの絞りかす	80g
		豆乳の絞りかす	80g
	Ⓑ	バター(柔らかくしたもの)	120g
		砂糖	60g
Ⓑ	薄力粉	120g	
	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。



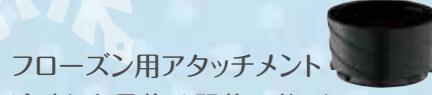
## 大豆バー

約20本分

材 料	バター(柔らかくしたもの)	25g
	砂糖	30g
	卵	1個
Ⓐ	豆乳の絞りかす	200g
	レーズン(粗く刻む)	30g
	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。

# フローズン



フローズン用アタッチメントを使って、  
冷凍した果物や野菜でおいしいフローズンデザートが作れます。  
いろいろな食材で、お好みのフローズンをお楽しみください。

## 冷凍の仕方(ホームフリージング)

### 1 食材を切ります。

皮や種を取り除き、**投入口に入る大きさ**に切ります。  
各食材の切り方は、19ページをご覧ください。

…こんなものも使えます…



**市販のカットフルーツ**

投入口に入る大きさに切ります。



**缶詰**

汁気をきってから、  
投入口に入る大きさに切ります。

### 2 冷凍します。

果物や野菜など固体のもの



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



製氷器で凍らせます。  
※水やジュースなどの液体は使えません。

市販の冷凍果物



そのまま使って便利です。

## 入れ方

### 大切

- 食材を冷凍室から出してほぐし、室温に2~3分置いたあと、投入します。  
包丁でサクッと切れる固さが投入の目安です。  
切れない場合は、もうしばらく室温に置いてください。
- 食材は、ゆっくり少しづつ投入してください。  
食材がフローズン用アタッチメント部分に引き込まれてから、  
次の食材を投入してください。
- スクリューの回転速度がゆっくりになったときは、投入を一旦止めて  
ください。通常の速度に戻ったら、再び投入してください。

### メモ

- 組み合わせフローズンを作る場合は、食材を交互に入れてください。
- タンクやフローズン用アタッチメントの中に、フローズンが残ることがあります。残っているときは、ヘラ等やわらかいもので取り出してください。

フローズン用アタッチメント を使用します

詳しくは、取扱説明書をご覧ください。



## 果物

### かんきつ類



外皮をむき、種を取って、くし切りにします。薄皮をむくと、なめらかに仕上がります。

### パインアップル、キウイ



皮をむいて、芯があるものは取ります。

### りんご



へたと種を取り、くし切りにします。皮をむくと、なめらかに仕上がります。

### バナナ、アボカド



バナナは皮をむき、2cmの輪切りにします。アボカドは、種を取って皮をむき、2cm幅のくし切りにします。

## 野菜

### にんじん、かぼちゃ、さつまいも



2cm角に切り、ゆでます。

### トマト、パプリカ



へたや種を取り、投入口に入る大きさに切ります。  
皮をむくと、なめらかに仕上がります。

### ほうれん草



ゆでて、2~3cm長さに切り、フリーザーバッグにできるだけ薄く平らに広げます。使う時は、手で割って投入します。

### ブロッコリー、アスパラガス



ブロッコリーは小房に分けて、ゆでます。アスパラガスは太い部分を切り落として、ゆでたあと、2~3cm長さに切ります。

## その他の食材

果物や野菜にプラスして、フローズンをおいしくアレンジ!

### ヨーグルト、豆乳、甘酒



製氷器に  
入れます。

### クリームチーズ



2cm角に  
切れます。

### あずき缶



フリーザーバッグに平らに広げます。使う時は、手で割って投入します。(製氷器も使えます)

# おすすめ組み合わせフローズン

おすすめの組み合わせをご紹介します。もちろん組み合わせは自由自在。

お好みの食材をお好みの割合でお楽しみください。

## フルーツ&フルーツ

### キウイ&パイン

すっきりとした酸味が  
おいしい組み合わせです。



### りんご&白桃

りんごはどんなものにも合う食材。  
白桃は、缶詰を使うと手軽です。

### ミックスベリー&バナナ

バナナを使うとクリーミーな仕上がりに。  
市販の冷凍ミックスベリーを使うと便利です。

### マンゴー&オレンジ

マンゴーの甘みと  
オレンジの酸味が相性抜群です。

## 野菜を使って

### ほうれん草&バナナ&ブルーン



ほうれん草もフローズンにすると  
おいしく食べやすいデザートに。バ  
ナナを多めにするのがポイントです。

### 栗&バナナ



栗の甘露煮をそのまま冷凍してフ  
ローズンに。ほっこりとした甘さと  
コクのある味わいです。

### にんじん&りんご



ジュースとはまた  
違った味わいで楽しめます。

### アスパラガス&バナナ



アスパラガスにバ  
ナナの甘みをプラスして食べやすい  
フローズンにしました。

大切

タンク内に食材が詰まりやすくなるので、食材を  
300g程度投入したら、タンク内をお手入れして  
ください。フローズンのでき上がり量が、ジュース  
カップの200mlを超えるくらいが目安です。

## ヘルシー食材と合わせて

### あずき&豆乳



豆乳を使ったヘル  
シーなあずきフ  
ローズンです。  
甘納豆などをかけ  
てもよいでしょう。

### かぼちゃ&甘酒



甘酒は、飲む点滴  
と言われるほど、  
体に良い健康食  
材です。

### いちご&ヨーグルト



ヨーグルトでさわ  
やかなフローズン  
のでき上がり。練  
乳をかけても、おい  
しくお召し上がりいただけます。

### バナナ&くるみ



くるみを少しプラ  
スするだけで、食  
感も楽しく、体に嬉  
しいフローズンに。  
(くるみは常温のまま投  
入します)

## 前菜風フローズン

写真左から

### ブロッコリー&バナナ

ラムやブランデーなどのリキュールをでき上がりに混ぜると大人の味になります。



### パプリカ&バナナ

でき上がりにミックスハーブをかけると、風味豊かなフローズンに。前菜やお口直しにもぴったりです。

### トマト&クリームチーズ

でき上がりにオリーブオイルとブラックペッパーをかけるとおつまみフローズンに。パンやサラダにのせるのもおすすめです。

## ジュースと 合わせて

おすすめ!

プラス  
食材



### オレンジジュース+バナナフローズン

フローズン用アタッチメントで、バナナフローズンを作り、冷蔵室に入れておきます。すぐに、ジュース用フィルターにかけられ、オレンジジュースを作ります。オレンジジュースの上にバナナフローズンをのせると、おいしいフルーツフロートのでき上がり。お好みの組み合わせでお楽しみください。



でき上がったフローズンにごまやナッツ、クッキーなどをかけると、食感や風味が変わってまた違ったおいしさを味わえます。甘みをプラスしたい時は、練乳やメープルシロップをかけるのがおすすめです。

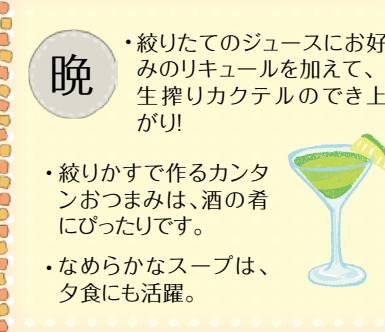
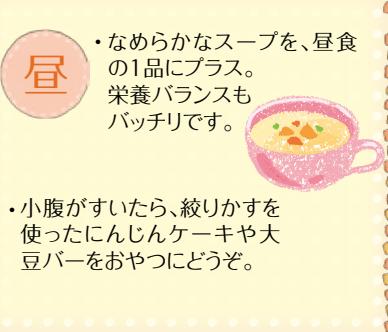
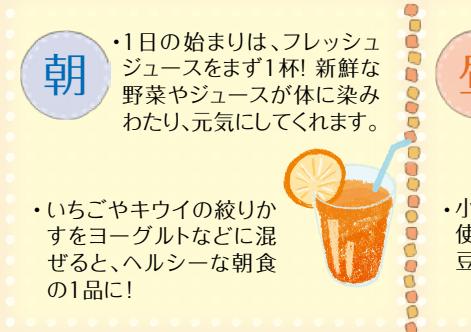
フローズン

# 活用アイデア

ヘルシオジュースプレッソは、朝昼夜、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。



**旬の野菜・果物**

トマト、とうもろこし、ゴーヤ、桃、メロン、スイカ  
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。  
フローズン用アタッチメントを使えば冷凍果物がフローズンに。暑い夏にぴったりです。



小松菜、大根、みかん  
寒い季節には、絞ったしお味をあたたかい飲み物に加えるとぽかぽか体が芯から温まります。おもちを入れたおしるこもオススメです。

## ★ジュース用フィルターを使ってひと工夫!

### 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ことができます。

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多少異なります)



### すりごま

ごまはすりたてがいいけど、するるのは面倒だと思ったことはありませんか?

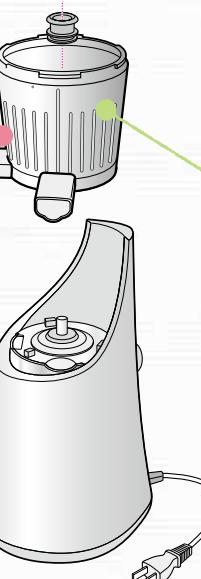
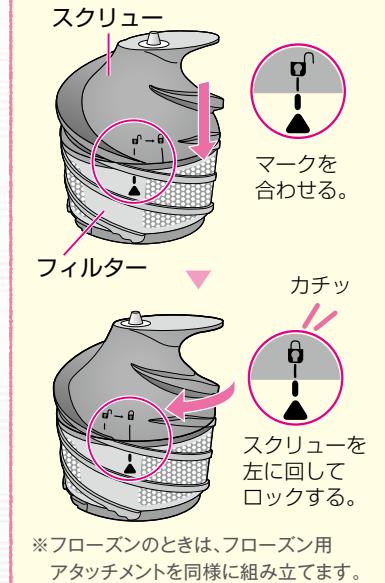
いりごまを、投入口に少しづつゆっくり入れると、絞りかす出口からすりごまが出てきます。

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。

# 組み立て・お手入れ

## 組み立て方法

スクリューとフィルターを組み立てます



## お手入れ

### お手入れの目安

- ご使用のたびに、お手入れしてください。
- 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。そのときは、食材を取り除いてお手入れしてください。



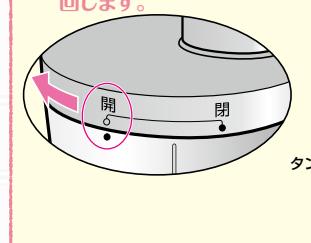
### タンク

やわらかいスポンジで水洗います。タンクパッキン(灰色)は、抜き取って洗います。タンクの口は、清掃用ブラシの柄の部分を差し込んで洗います。ブラシ側でタンクを洗うと傷が付くおそれがありますので、おやめください。

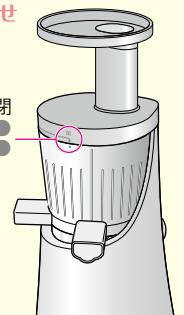
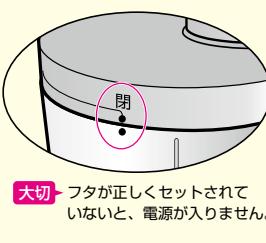


## フタの閉め方

- 1 フタの開とタンクの●を合わせ「カチッ」と音がするまで左に回します。



- 2 フタの閉とタンクの●を合わせます。



詳しくは、取扱説明書6~8ページ(組み立て方法)、14~17ページ(お手入れ)をご覧ください。



**HEALSlO** ヘルシオ ジュースプレッソ  
**HEALSlO** のロゴおよびヘルシオジュースプレッソは、シャープ株式会社の商標です。

**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 大阪府八尾市北龜井町3丁目1番72号

Printed in Korea  
TCADCA008WBRZ 15B- (KR) ①