

**SHARP**<sup>®</sup>

メニュー集

EJ-CF10A

**HEALSIO**

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



(フィルター)

フローズン用



(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。

ここをチェック!

フタが正しく閉まった状態



フタの○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。



食材を少しずつ、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、左から出てきます

.....ワンポイントアドバイス.....

●食材は、少しずつ、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。



禁止事項

●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・けが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。



# 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

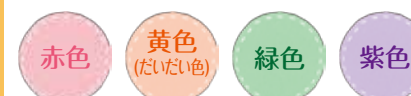
## おすすめ組み合わせジュース

P.7

- にんじんりんごジュース ●小松菜りんごジュース
- 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!

P.8～9



## 豆乳・しょうが

P.10

- 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

## 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

- 朝昼晩
- 春夏秋冬

ジュース用フィルターを使ってひと工夫!

- 大根おろし ●すりごま
- おろししょうが

## 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、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。



よく洗って、根を取り、1cm長さに切ります。



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。



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)



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ず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場合があります。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。



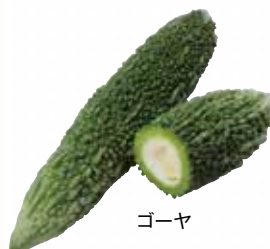
トマト

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

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。



オレンジ、グレープフルーツ、レモン、ゆず、みかんなど

外皮をしっかりとむき、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)

### 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、うまく絞れない場合があります。



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。

● とうもろこし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。

● 同量程度の水分か、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

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。

● 同量程度の水分か、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

フィルター を使います

材料はすべて1人分です

いろいろな食材を組み合わせ、  
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。少くせのある味ですが、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!

- 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。

とってもカラフルで、見てた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)

## 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

(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)

## 紫色

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。

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ください。

材料はすべて1人分です

## 豆乳



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、  
11ページをご参照ください。

## 豆乳りんごジュース



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。

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



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

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

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。

# 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。

フィルター  を使います

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!

【注意】乾燥大豆のまま投入口に入れないください。

## 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。



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。

## 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。

フィルター  を使います

## 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。



約  
436kcal  
(1人分)

材料 ゆであずき(缶詰)……………200g  
水……………100mL

## 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

●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

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

作り方 1. 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。  
2. 鍋でAを焦がさないように炒める。  
3. 2にB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 じゃがいも.....2個(300g)  
玉ねぎ.....1/2個(100g)  
A [ 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. 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A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。

# 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うって、  
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できるので、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 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
材料	②	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

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	40 g
		豆乳の絞りかす	40 g
		鶏もも肉(2 cm角に切る)	120 g
		玉ねぎ(みじん切り)	1/4個(50 g)
		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1/3
		こしょう	小さじ1/2

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。



## 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
	お好みの乾燥ハーブ(パセリやバジルなど).....	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

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.....	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
	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。



- 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。







## 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

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。

- 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。



## 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
	白ごま	小さじ1
②	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。



## 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
①	薄力粉	100g
	ベーキングパウダー	小さじ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。

- 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。

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	① 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
②	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

- 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、そぼ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。

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
①	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

- 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。

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)

フローズン用アタッチメントを使います

詳しくは、取扱説明書をご覧ください。



投入口のサイズ

### 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



製氷器で凍らせませう。  
※水やジュースなどの液体は使えませう。

市販の冷凍果物



そのまま使えて便利でせう。

## 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、投入しませう。  
包丁でサクッと切れる固さが投入の目安でせう。  
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、ゆっくり少しず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。通常速度に戻ったら、再び投入してください。

投入の目安



食材が線の下に引き込まれてから投入

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。



禁止事項

氷、桃などの種は  
故障の原因となるため、  
投入しないでください。

## 果物

### かんきつ類



外皮をむき、種を  
取って、くし切りに  
しませう。薄皮をむく  
と、なめらかに仕上  
がります。

### りんご



へたと種を取り、く  
し切りにしませう。皮  
をむくと、なめらか  
に仕上がります。

### パイナップル、キウイ



皮をむいて、芯があ  
るものは取りませう。

### バナナ、アボカド



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

## 野菜

### にんじん、かぼちゃ、さつまいも



2cm角に切り、  
ゆでませう。

### トマト、パプリカ



へたや種を取り、投  
入口に入る大き  
さに切りませう。  
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  
広げませう。使う時  
は、手で割って投  
入しませう。

### 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  
ませう。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  
りませう。

## 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  
入れませう。

### クリームチーズ



2cm角に  
切りませう。

### あずき缶



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



# 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。

**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。

## 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 & プルーン



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。

## ヘルシー食材と合わせて

フローズン用アタッチメント  を使います

### 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。パゲット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



### 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つけかえ、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。

**おすすめ!**

**プラス  
食材**

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。





# 活用アイデア

ヘルシオジュースプレッソは、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。

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ぽかぽか体が芯から温まります。おもちゃを入れたおしろいもオススメです。

旬の野菜・果物

## ★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

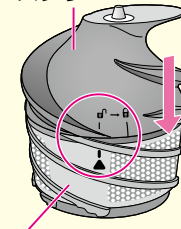
ごまはすりたてがいいけど、するのは面倒だと思ったことはありませんか? いりごまを、投入口に少しずつゆっくり入れると、絞りかす出口からすりごまが出てきます。すりたてのごまは香り抜群!いつものお料理がさらにおいしくなります。

# 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

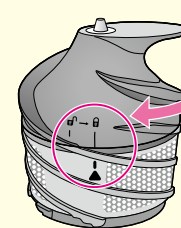
スクリュー



マークを合わせる。

フィルター

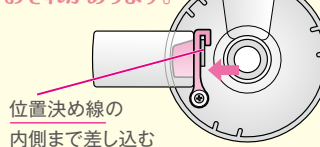
カチッ



スクリューを左に回してロックする。

※フローズンのときは、フローズン用アタッチメントを同様に組み立てます。

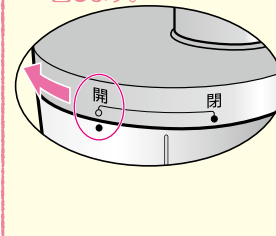
タンクパッキン(黄色)を位置決め線の内側まで差し込みます。差し込みが不十分だと、ジュースやフローズンが漏れるおそれがあります。



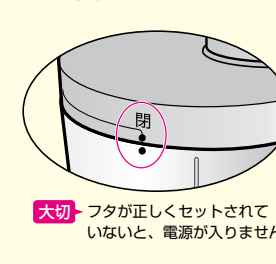
位置決め線の内側まで差し込む

## 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。



大切 フタが正しくセットされていないと、電源が入りません。

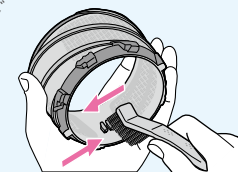
## お手入れ

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場合があります。そのときは、食材を取り除いてお手入れしてください。

フィルター、フローズン用アタッチメント

やわらかいスポンジで水洗いします。フィルターパッキンは取りはずして洗います。フィルター(金属部分)は、清掃用ブラシを使い、流水で洗います。



タンク

やわらかいスポンジで水洗いします。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。



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。





**HEALSIO**  
ヘルシオジュースプレス

**HEALSIO** のロゴおよびヘルシオジュースプレスは、シャープ株式会社の商標です。  
**juicepresso**

**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  
TCADCA008WBRZ 15B- (KR) ①