

SHARP®

HEALSlo
ヘルシオ ジュースプレッソ

メニュー集
EJ-CP1

HEALTHY & DELICIOUS RECIPE

ヘルシー & おいしい レシピ



使い方カンタン3STEP

はじめにチェック!

用途に合ったものをセットしていますか?

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

いずれかをスクリューに取り付け、タンクにセットします。

フタはきちんと閉まっていますか?



フタが正しく閉まった状態
※フタが正しく閉まっていないと、
電源が入ません。

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、
5秒ぐらいの間隔で
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

●食材は少しづつ、5秒ぐらいの間隔で投入します。間隔をあけずに続けて投入すると、タンク上部に食材が溜まりやすく、詰まることがあります。

●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・けがの原因になるおそれ)

●故障・けが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)

・冷凍した食材(フィルター使用の場合)

・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。



絶対入れない!!

禁止事項

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。

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
- ドライカレー

- にんじん大豆のヘルシーピラフ
- 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
- ブルスケッタ
- パリパリチーズ

- みぞれ鍋
- にんじんふりかけ
- 青菜の大豆あえ

【P.17】

- にんじんケーキ
- にんじん大豆クッキー

- 大豆バー

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・豆腐 P.10

●豆乳	●豆腐
●豆乳りんごジュース	●豆腐(ごま風味)

しょうが・おしるこ P.11

●しょうがはちみつ	●おしるこ
●しょうがミルク	●おしるこミルク
●しょうがココア	

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



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

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

活用アイデア P.22

- 朝日晚
- 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
- おろしうり
- すりごま

組み立て・お手入れ P.23

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。
4~6ページを参考にジュース作りをお楽しみください。



野菜

種類	かたち・特徴	主な食材	切り方・入れ方
葉菜類	茎のある葉物 ・ 小さい葉物	小松菜 ほうれん草 青じそ	根を取り、1cm長さに切れます。 ※葉と茎のある葉菜類は葉と茎を交互に投入します。 ※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。
	大きい葉物	キャベツ ケール	1cm角に切れます。 ※キャベツを絞ると、大きな音がする場合があります。
根菜類	硬く水分の少ないもの <small>※小さく切りすぎるとうまく絞れないことがあります。</small>	にんじん	ヘタを取り、半分の長さに切って、2cm角の棒状に切れます。 皮をむくと口あたりがよくなります。 ※水分が少なくせんいが多いため、大量の絞りかすが出来ます。
		しょうが	1cm角に切れます。皮をむくと口あたりがよくなります。 ※しおりが約50gで小さじ1杯程度の絞り汁ができます。(食材の鮮度や収穫時期によって異なります)
水分の多いもの	大根		ヘタや葉を取り、投入口に入る大きさに切れます。皮をむくと辛みが和らぎます。
果菜類	果肉のやわらかいもの <small>※アボカドは6ページを参照ください。</small>	トマト パプリカ ピーマン	ヘタを取り、投入口に入る大きさに切れます。種を取る必要はありません。 チリトマトはヘタを取り、そのまま投入します。
		ゴーヤ	種やワタを取り、投入口に入る大きさに切れます。

ポイント

- ・食材はよく洗ってから使用しましょう。
- ・食材は少しづつ、5秒ぐらいの間隔で投入してください。
- ・組み合わせジュースを作るときは、組み合わせる食材を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込めずに、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。

果物

種類	かたち・特徴	主な食材	切り方・入れ方
	種が大きいもの	マンゴー 桃 びわ	中心の種を取り、投入口に入る大きさに切れます。マンゴーなど皮が分厚いものは皮をむきます。 ※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。
果物	外皮が厚いもの <small>※バナナは6ページを参照ください。</small>	オレンジ グレープフルーツ レモン ゆず みかん	外皮を厚めにむき、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。
		メロン スイカ	皮をむいて投入口に入る大きさに切れます。種やワタを取る必要はありません。
		キウイ	ヘタを取り、皮をむいて投入口に入る大きさに切れます。
		パインアップル	皮をむき、芯を取って小さめのいちょう切りにします。
	皮が薄いもの <small>※皮や種を取る必要はありません。</small>	りんご 梨	ヘタを取り、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)
	ぶどう		ぶどうは房からはずし、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。
	いちご ブルーベリー		いちごはヘタを取ります。ブルーベリーはそのまま投入します。

水分と一緒に入れるもの

◆ 以下の食材は水分が少ないと、単品ではうまく絞れません。

水分(牛乳など)、もしくはりんごなどの水気の多い食材と一緒に投入してください。

同時に投入する水分の量は、食材と同量程度が目安です。とろみが強く、ジュースが出にくい時は多めに加えるなど、ジュースの状態に合わせて調整してください。

種類	主な食材	切り方・入れ方
果肉が濃密で水分が少ない野菜、果物	バナナ アボカド 	バナナは皮をむき、2cmの輪切りにします。アボカドは皮をむき、種をとり、2cm角に切ります。
ゆでた野菜・豆類	かぼちゃ じゃがいも スイートコーン(缶詰・ホール) 	かぼちゃ、じゃがいもなどは2cm角に切ってゆでたものを使用してください。 ※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ページを参照ください。
	水煮大豆 	そのまま、水などと一緒に投入します。 

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、こしてから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から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。
- ・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。

おすすめ組み合わせジュース

いろいろな食材を組み合わせて、健康的で飲みやすく。

- 材料はすべて1人分です。
- 各食材の切り方・入れ方は4~6ページを参照ください。
- 食材は少しづつ交互に投入してください。

にんじんりんごジュース



約
127 kcal

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
120 kcal

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
91 kcal

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
60 kcal

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
76 kcal

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
139 kcal

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！

フィルター  を使用します

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。

- 材料はすべて1人分です。
- 各食材の切り方・入れ方は4~6ページを参照ください。
- 食材は少しづ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。

パプリカリんごジュース



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

約
113 kcal

トマトにんじんジュース



材料
トマト 150g
にんじん 1本(200g)

約
99 kcal

いちごオレンジジュース



材料
いちご 200g
オレンジ 1/2個(100g)

約
97 kcal



黄色 (たいだい色)

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。

ゆずりんごジュース



材料
ゆず 1/2個(50g)
りんご 3/4個(225g)

約
114 kcal

パイナップルマンゴージュース



材料
パイナップル 正味150g
マンゴー 正味100g

約
141 kcal

梨オレンジジュース



材料
梨 1/2個(150g)
オレンジ 1個(200g)

約
115 kcal



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

キウイりんごジュース



材料
キウイ 2個(200g)
りんご 1/2個(150g)

約
159 kcal

パイナップルアスパラジュース



材料
パイナップル 正味150g
アスパラガス 3本(75g)

約
90 kcal

ゴーヤぶどうジュース



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。
約
101 kcal



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ソシアニンです。

ぶどうりんごジュース



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

約
110 kcal

ぶどうブルーベリージュース



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。

約
124 kcal

ブルーベリーオレンジジュース



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。

約
109 kcal

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 1人分 約 168 kcal

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、
以下を参照ください。

フィルター を使います

ご注意 乾燥大豆のまま投入口に入れないでください。



豆乳りんごジュース 1人分 約 232 kcal

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。

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！



豆乳 1人分 約 156 kcal

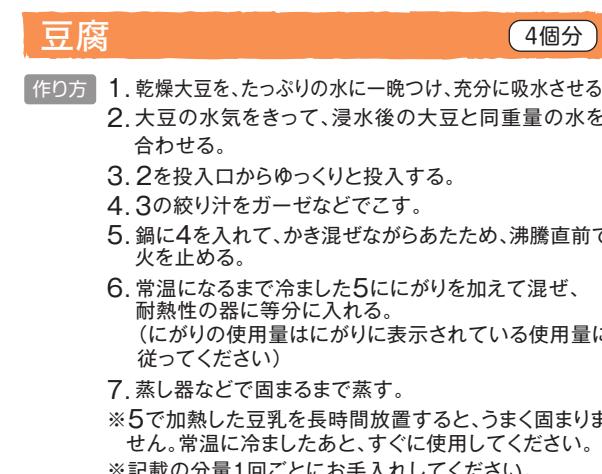
材 料 乾燥大豆 150g
水 浸水後的大豆と同重量

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。

フィルター を使います

ご注意 乾燥大豆のまま投入口に入れないでください。



豆腐 4個分 約 156 kcal

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。
※記載の分量1回ごとにお手入れしてください。

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。

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。

※しょうがの絞り方は、4ページを参照ください。



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。

しょうがはちみつ 1人分



約 62 kcal

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 1人分



約 106 kcal

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 1人分



約 118 kcal

材 料 しょうがの絞り汁 お好みの量
ココア、砂糖 各小さじ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。

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。



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を少しづつ投入口に入れる。
3. 絞り汁をあたためる。
※写真は、焼きもちを入れています。
※記載の分量1回ごとにお手入れしてください。

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。

フィルター  を使います

- 材料はすべて4人分です。
- 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。

コーンスープ



約
135 kcal
(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を少しづつ投入口に入れる。
入れ方は、6ページを参照ください。
※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
123 kcal
(1人分)

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

Ⓐ 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Ⓐ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。

小松菜スープ



約
168 kcal
(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 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、少しづつ、5秒ぐらいの間隔で投入口に入れる。
2. 鍋でⒶを焦がさないように炒める。
3. 2にⒷを少しづ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。

かぼちゃスープ



約
161 kcal
(1人分)

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

作り方 1. かぼちは、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、
かぼちや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 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。



作り方

1. 熟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に合ひき肉を加え、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
	合ひき肉.....	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
Ⓑ		

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。



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	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(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
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、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

- 豚肉と野菜は、食べやすい大きさに切る。
- 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。



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

- 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

- 型に紙ケースを敷いておく。卵は卵黄と卵白に分ける。
- 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。
- 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しづつ加えてさらに泡立てする。

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
	アーモンドブーラ	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

- 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、Ⓐを合わせてふり入れ、サックリと混ぜ、残りの3を混ぜる。
- 1の型に生地を等分にして入れる。
- 160°C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	



作り方

- Ⓐ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。
- 1を、オーブン250°C(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。
- 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。
- Ⓑ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。

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

- 好みの野菜をゆでる。
- 混ぜ合わせたⒶでゆでた野菜をあえる。

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。

ポイント!

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、甘みなどが変わるので、調味料はお好みで調整してください。



作り方

- バターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。
- 溶いた卵を少しづつ加えてよく混ぜ、Ⓐを加えてさらによく混ぜる。
- 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。好みの大きさにへラなどで切りこみを入れる。

大豆バー

(約20本分)

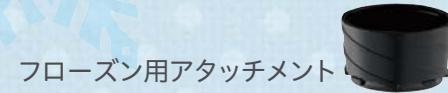
材 料	バター(柔らかくしたもの)	25g
	砂糖	30g
	卵	1個
Ⓐ	豆乳の絞りかす	200g
Ⓐ	レーズン(粗く刻む)	30g
	スライスアーモンド(ローストしたもの)	50g

作り方

- 180°Cに予熱したオーブンで、約30分焼く。
- 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。

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。



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

- 食材を冷凍室から出してほぐして室温に置き、包丁でサクッと切れる固さになったら投入します。

目安は2~3分ですが、食材や室温によって異なります。
切れない場合は、もうしばらく室温に置いてください。

- 食材は少しづつ、5秒ぐらいの間隔で投入してください。
食材がタンクの半分まで減ってから、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、投入をいったん止めてください。通常の速度に戻ったら、再び投入してください。



氷、桃などの種、冷凍室から
出してすぐの食材は、故障
やけがの原因となるため、
投入しないでください。



- 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。

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。

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。

パイナップル、キウイ



皮をむいて、芯があるものは取ります。

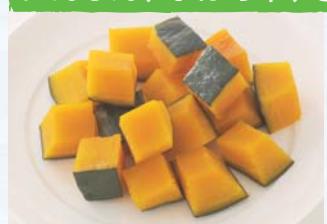
バナナ、アボカド



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。

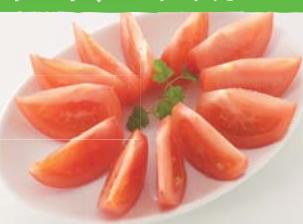
野菜

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
切ります。

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。

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。

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。

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。

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。

フローズン用アタッチメント  を使用します

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。バ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。

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、練乳やマ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

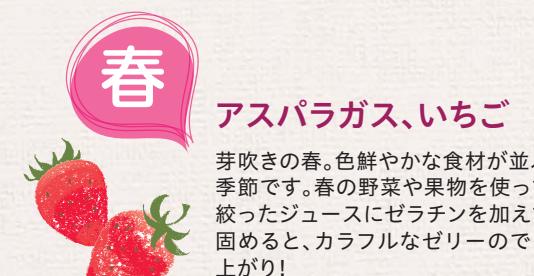
ヘルシオジュースプレッソは、朝昼晩、春夏秋冬を問わず、いつでも大活躍。

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。



旬の野菜・果物



アスパラガス、いちご

芽吹きの春。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!



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。



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。



小松菜、大根、みかん

寒い季節には、絞ったしおりをあ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

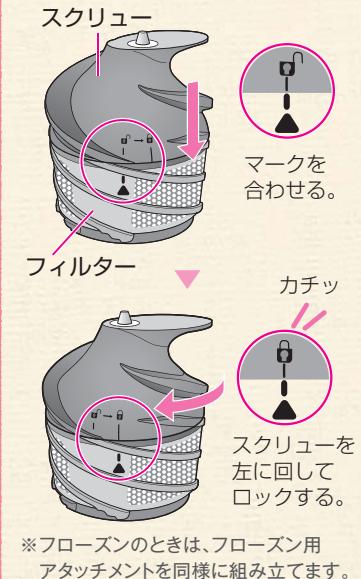
ごまはすりたてがいいけど、するの面倒だと思ったことはありませんか? いりごまを、投入口に少しづつゆっくり入れると、絞りかす出口からすりごまが出てきます。すりたてのごまは香り抜群! いつものお料理がさらにおいしくなります。

組み立て・お手入れ

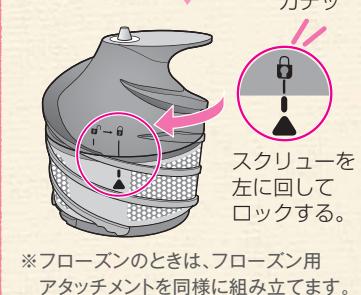
詳しくは、取扱説明書6~8ページ(組み立て方法)、14~17ページ(お手入れ)をご覧ください。

組み立て方法

スクリューとフィルターを組み立てます

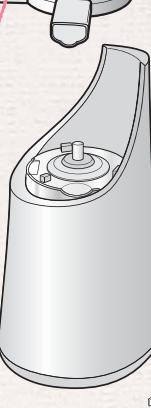
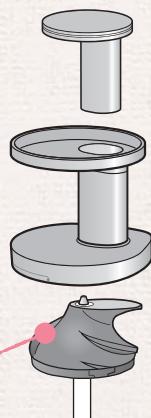


マークを合わせる。



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。



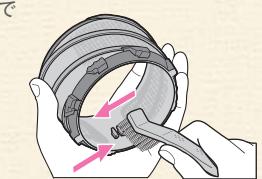
お手入れ

お手入れの目安

ご使用のたびに、お手入れしてください。
・ジュースや絞りかすが出にくくなり、タンク上部に食材が溜まってきたら、食材を取り除いてお手入れしてください。

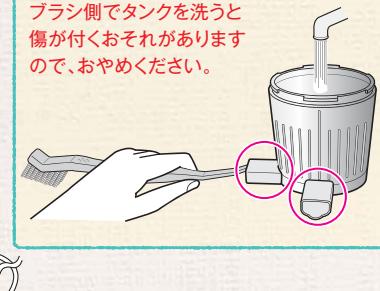
フィルター、フローズン用アタッチメント

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。



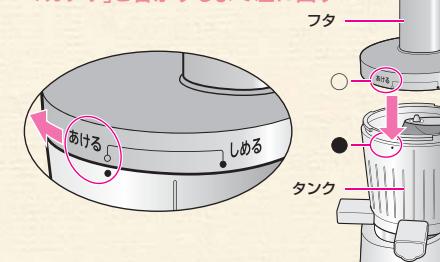
タンク

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。

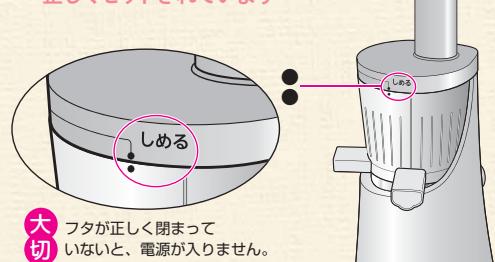


フタの閉め方

1 タンクの●とフタの○を合わせて、「カチッ」と音がするまで左に回す



2 タンクとフタの●が縦にそろうと正しくセットされています



◆ Webでも「お手入れ」「よくあるご質問」などを掲載していますのでご活用ください。

シャープ お問い合わせ ジューサー 検索
<http://www.sharp.co.jp/support/juicer/>





HEALSLIO ヘルシオ ジュースプレッソ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
TCADCA012WBRZ 16E- (KR) ②