

SHARP®

メニュー集

EJ-GP1

HEALSlo
ヘルシオ グリーンプレッソン

ヘルシー & おいしいレシピ

HEALTHY & DELICIOUS RECIPE



使い方カンタン3STEP

はじめにチェック!

用途に合わせてセットしていますか?

葉物野菜、しょうがを
絞るとき
・
フローズンを作るとき



葉物以外の野菜、
果物を絞るとき



切り換えダイヤルのオレンジのラインを合わせます。
(「カチッ」と音がするのを確認)

フタはきちんと閉まっていますか?



組み立て方法、お手入れ等は、27ページ、または取扱説明書をご覧ください。

1



電源スイッチをスタートに
合わせます
※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。

2



食材を少しづつ投入します
※葉物野菜を絞るときは、投入した
食材が全てタンク内に引き込まれてから次を投入します。

3



正面からジュース、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

- 果物、葉物以外の野菜、しょうがを絞るときは、少しづつ、5秒く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4~7ページ、
フローズンは22~23ページをご覧ください。



禁止事項

- 投入口、ジュース出口、切り換えるダイヤル口に指・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)
- 故障や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、22~23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。

絞った後の せんい質(絞りかす)を使って P.17~21

☆せんい質を上手に使うポイント

【P17~18】

- グリーンソース
- オレンジマーマレード
- 葉野菜カレー

- にんじん大豆のヘルシーピラフ
- にんじんドレッシング

【P19~20】

- 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

【P21】

- にんじんケーキ
- 小松菜クッキー

- 大豆バー

フローズン 冷凍の仕方・入れ方

P.22~23

おすすめ組み合わせ フローズン

P.24~25

● 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.26

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

組み立て・お手入れ

P.27

ジュース 食材の切り方・入れ方

P.4~7

青汁

P.8~10

飲みやすさUPのアドバイス

小松菜ベース青汁

P.9

- 小松菜×りんご
- 小松菜×セロリ×パインアップル
- 小松菜×セロリ×赤パブリカ

いろいろな葉物野菜で

P.10

- セロリ×グレープフルーツ
- チンゲン菜×ブルーベリー
- 水菜×キウイ
- パセリ×グレープフルーツ
- かぶの葉×みかん×しょうが
- キャベツ×キウイ×青じそ

いろいろな色を楽しもう!

P.11~13



豆乳・豆腐

P.14

- 豆乳
- 豆乳りんごジュース
- 豆腐
- 豆腐(ごま風味)

しょうが・おしるこ

P.15

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

スープ

P.16

- コーンスープ
- 小松菜スープ
- じゃがいもスープ
- かぼちゃスープ



※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グリーンプレッソですが、食材によって、切り方や入れ方にコツがあります。
4~7ページを参考にジュース作りをお楽しみください。



葉物野菜・しょうが

切り換え
ダイヤル 葉物
/フローズン

かたち・特徴	主な食材	切り方・入れ方
茎のある葉物野菜	小松菜 ほうれん草 水菜 チンゲン菜 かぶの葉 大根の葉 セロリ	根は取り、投入口にすっと入る束に分けて入れます。 茎の太いものは、投入口に入る太さ(2~3cm幅)に切れます。
大きい葉物野菜	ケール キャベツ	葉と軸を分け、葉は5~10cm角に手でちぎり、丸めて投入します。軸は長いまま投入できます。 ※運転中、大きな音がする場合があります。
小さく柔らかい葉物野菜	パセリ 青じそ その他ハーブ類 スプラウト類	そのまま入れられます。 パセリなど、葉にボリュームがあるものは適当な大きさに手でちぎって入れます。 単品ではジュースが出にくいので、水分の多い食材と組み合わせて入れましょう。
—	しょうが	1cm角に切り、ひとつまみ(5粒程度)ずつ投入します。切り換えダイヤルを「葉物/フローズン」に合わせて絞ります。皮をむくと口あたりがよくなります。 ※しょうが約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) ※投入量300gを目安にタンク内をお手入れしてください。

※葉物野菜は、まれに長いままのせんいがジュースに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。

野菜

切り換え
ダイヤル 果物
/野菜

かたち・特徴	主な食材	切り方・入れ方
根菜類	硬く水分の少ないもの 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。 ※小さく切りすぎるとうまく絞れないことがあります。 ※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	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。 プチ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。
- ・葉物野菜を絞るときは、投入した食材が全てタンク内に引き込まれてから、次を投入します。
- ・果物、葉物以外の野菜、しょうがを絞るときは、少しづつ、**5秒ぐらいの間隔**で投入します。
- ・葉物野菜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。
- ・組み合わせジュースを作るとときは、組み合わせる食材を交互に投入してください。葉物野菜を少しでも混ぜるときは、切り換えダイヤルを「葉物/フローズン」に合わせ、葉物野菜から交互に入れます。
- ・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

切り換え
ダイヤル

果物
/野菜

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ります。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。
外皮が厚いもの <small>※バナナは7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。種や薄皮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ります。種やワタを取り必要なありません。
	キウイ	ヘタを取り、皮をむいて投入口に入る大きさに切ります。
	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

切り換え
ダイヤル

果物
/野菜



◆ 以下の食材は水分が少ないため、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。

かたち・特徴	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、種を取り、2cm角に切ります。
ゆでた野菜・豆類	かぼちゃ じやがいも スイートコーン (缶詰・ホール)	かぼちゃ、じやがいもなどは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、16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、そのままお召し上がりいただけます。気になる場合は、スプーンなどで取り除いてください。
- ・食材の鮮度や収穫時期などによって、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。

青汁

健康と美容にぴったりの青汁ライフを始めませんか?

青汁は、身近な葉物野菜を使って作ることができます。

ヘルシオグリーンプレッソは、せんいの多い葉物野菜もそのまま投入できるので、オリジナルの青汁作りも手間なく簡単! 食材をそのまま使用するため、加熱調理では失われてしまう熱に弱い栄養素もまるごと摂ることができます。



飲みやすさUPのアドバイス

苦くて飲みにくいイメージのある青汁ですが、組み合わせる野菜や果物でとっても飲みやすくなります。

青汁初心者の方は甘みプラス、酸味プラスの食材を参考に、

いろいろ組み合わせてお好みの青汁を作りましょう!



※9~10ページの各メニュー記載の は、上記の食材を加えていることを示しています。

プラスアルファ +aで更に飲みやすく



牛乳/豆乳

苦みが抑えられ、まろやかな味になります。
牛乳はカルシウムの吸収率をアップさせる効果も。

はちみつ/メープルシロップ/黒糖など

果物よりも手軽に甘みを加えたい時には、砂糖よりもカロリーが低く栄養価が高いこれらの甘味料がおすすめ。

小松菜ベース青汁

小松菜はポピュラーな葉物野菜。ビタミンやミネラルが豊富でアカが少なく、青汁に最適です。まずは、基本の小松菜を使い、組み合わせを試してみましょう。

小松菜 ×りんご

甘み
プラス



約
76 kcal

青汁初心者におススメ!りんごは抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれます。レモンはこの酸化を防ぎ、効果をより引き出してくれます。

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

小松菜 × セロリ × パイナップル

甘み
プラス
酸味
プラス



約
80 kcal

セロリを加えて栄養価アップ&パイナップルで美味しさをキープ!
セロリは特に葉に栄養が豊富に含まれるので、丸ごと入れましょう!
パイナップルに含まれる酵素には消化促進効果も。

材 料 小松菜 1/3束(100g) パイナップル 正味100g
セロリ 1本(100g)

小松菜 × ケール × きゅうり

酸味
プラス



約
53 kcal

青汁らしい青汁が飲みたい方へ。高い栄養価で青汁の中でも人気のケールと、むくみ解消効果のあるカリウムを含んだきゅうりを組み合わせています。

材 料 小松菜 1/6束(50g) きゅうり 1/2本(50g)
ケール 100g レモン 1/4個(30g)

小松菜 × セロリ × 赤パプリカ

約
59 kcal



上級者向けの味ですが、ビタミンA、C、E、葉酸などをバランスよく摂ることができます。赤パプリカの色素成分カブサンチンは強い抗酸化作用も。

材 料 小松菜 1/3束(100g) 赤パプリカ 100g
セロリ 1本(100g)

※お好みでレモンを加えると飲みやすくなるでしょう。

- 材料はすべて1人分です。
- 各食材の切り方・入れ方は4~7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。

いろいろな葉物野菜で

葉物野菜の種類によって効能や味はさまざま。
体調や気分に合わせて青汁を楽しんでください。

セロリ×グレープフルーツ



セロリの香り成分アピインとグレープフルーツの有機酸には、リラックス効果や疲労回復効果が期待できると言われています。

材料 セロリ 1本(100g)
グレープフルーツ 1/2個(225g)

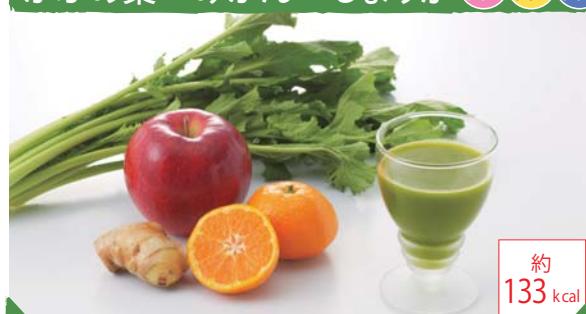
水菜×キウイ



水菜に含まれる亜鉛とクロロフィルは体内の有害成分を排出する働きがあります。ビタミンCや葉酸などの栄養価も高く、キウイと組み合わせることで効果が高まります。

材料 水菜 1/2束(100g)
キウイ 2個(200g)

かぶの葉×みかん×しょうが



抗酸化作用のあるかぶの葉、ビタミンCが豊富なみかん、体を温める効果のあるしょうがをおいしくブレンド。かぶの葉を生で摂ることで、酵素も壊さず摂取できます。

材料 かぶの葉 2個分(80g) りんご 1/4個(75g)
みかん 2個(200g) しょうが ひとかけ(10g)

切り替え
ダイヤル 葉物
/ フローズン フィルター を使います

- 材料はすべて1人分です。
- 各食材の切り方・入れ方は4~7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。

チンゲン菜×ブルーベリー



チンゲン菜はβカロテンを豊富に含み、ブルーベリーに含まれるアントシアニンとの相乗効果で抗酸化力が期待できます。

材料 チンゲン菜 150g
ブルーベリー 150g

※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。

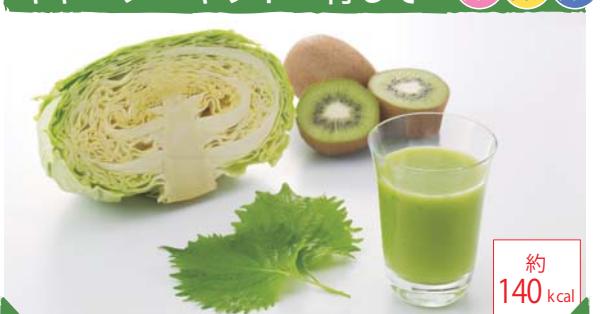
パセリ×グレープフルーツ



ビタミンCたっぷり!パセリは非常に栄養価が高い一方、生でたくさん食べにくい野菜。ジュースにすることで栄養を丸ごと摂取できます。

材料 パセリ 3束(75g) レモン 1/6個(20g)
グレープフルーツ 1/2個(225g)

キャベツ×キウイ×青じそ



キャベツには胃腸の粘膜を修復するキャベジンが含まれ、青じそにはヒスタミンの放出を抑える効果があります。

材料 キャベツ 200g 青じそ 10枚
キウイ 2個(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な野菜や果物たち。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。



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)

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

梨オレンジジュース



材料
梨 1/2個(150g)
オレンジ 1個(200g)

にんじんりんごジュース



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

約
127 kcal

みかんにんじんジュース



材料
みかん 2個(200g)
にんじん 1本(200g)

約
139 kcal

大根オレンジジュース



材料
大根 1/6本(200g)
オレンジ 1/2個(300g)

約
120 kcal

●材料はすべて1人分です。
●各食材の切り方・入れ方は4~7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。

切り替え
ダイヤル

果物

/野菜

フィルター  を使います



元気をしてくれるイメージのある赤色。赤色食材のトマト(リコピン)、赤パプリカ(カプサンチン)、りんご(ポリフェノール)には、抗酸化作用があり、活性酸素の働きを抑える効果があると言われています。

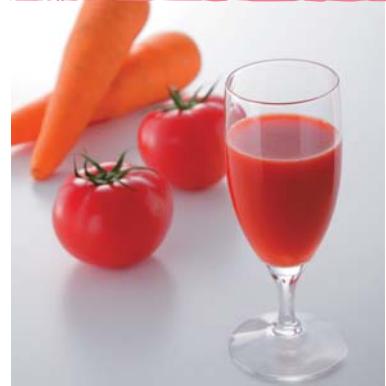
パプリカリんごジュース



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

トマトパプリカジュース



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

約
60 kcal

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

いちごブルーベリージュース



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。

約
91 kcal



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

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

切り換え
ダイヤル 果物
/野菜



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、7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

切り換え
ダイヤル 果物
/野菜



約
123 kcal
(1人分)

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

水.....300mL
④ 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④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

切り換え
ダイヤル 葉物
/フローズン



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
塩、こしょう.....各少々

作り方 1. 小松菜は根を取り、よく洗う。4ページの切り方・入れ方を参考し、絞る。
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

切り換え
ダイヤル 果物
/野菜



約
161 kcal
(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、
かぼちやは柔らかくなるまで、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！
ヘルシオグリーンプレッソなら、
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

- ジュースなどを絞った後、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。
- 予備洗浄(取扱説明書22ページ)をする際は、あらかじめ使用するせんい質を切り換えダイヤル口からかき出しておきましょう。
- 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)

グリーンソース

約200g分

材料 葉物野菜の絞りかす.....80g
オリーブオイル.....120mL
にんにく(みじん切り).....1かけ
塩.....適量

作り方 1. 葉物野菜の絞りかすが長い場合は軽く刻む。
2. 1とその他の材料をよく混ぜ合わせる。
※碎いた松の実やナツツを加えてもよいでしょう。

メモ バジルソースのように、パスタソースやお肉ソテーのソース等、幅広くお使いいただけます。



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。





葉野菜カレー

4人分

材料	葉物野菜の絞りかす	200g
	玉ねぎ(みじん切り)	1個(200g)
	にんにく(みじん切り。チューブ入りでも可)	適量
	バター	大さじ1
	水	300~400mL
	牛乳	150mL
	市販のカレールー	4皿分

- 作り方 1. 葉物野菜の絞りかすが長い場合は軽く刻む。
2. フライパンにバターを入れてにんにく、玉ねぎを弱火で炒める。
3. 玉ねぎが透明になったら1と水を加え、煮立たせる。
4. 3に牛乳を加えてひと煮立ちしたら、カレールーを入れ、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。



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
Ⓑ	コーンソメ(顆粒)	小さじ2
	塩	小さじ1/3
	こしょう	小さじ1/2

- 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、Ⓐ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Ⓑ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。



蒸し鶏やハムのサラダなどによく合います。



チキンのトマトソース焼き

4人分

材料	トマトソース	120g
「	ブチトマトの絞りかす	少々
	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

- 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。



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

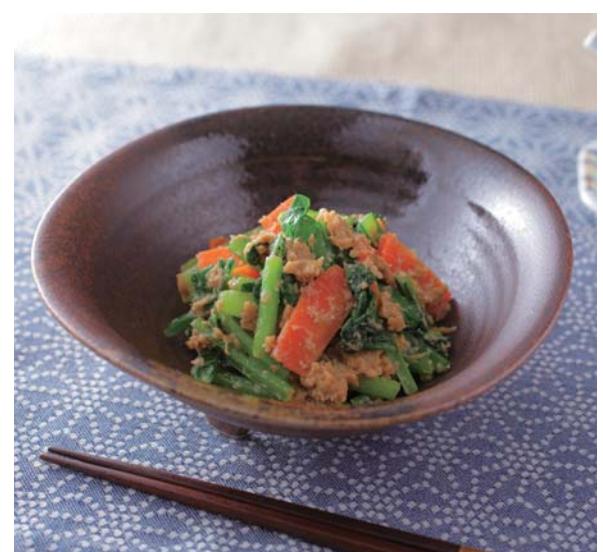
材料	ピザ用チーズ	25g
「	ブチトマトの絞りかす	25g
」	クッキングシート	

- 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、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。

にんじんふりかけ

約70g分

材料	にんじんの絞りかす	100g
Ⓐ	ちりめんじやこ	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

- フライパンにⒶを入れ、水分が飛ぶまで炒める。
- 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

- 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。

- 型に紙ケースを敷いておく。卵は卵黄と卵白に分ける。
- ボウ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。
- 卵白は大きいボウ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る。
- 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℃に予熱したオーブンで約30分焼く。

小松菜クッキー

20個分

材料	小松菜の絞りかす	50g
	バター(柔らかくしたもの)	45g
	砂糖	20g
	薄力粉	50g
	いりごま(飾り用)	適量
	クッキングシート	

※小松菜以外の葉物野菜の絞りかすでもできます。



作り方

- 小松菜の絞りかすをクッキングシートの上に薄く広げ、耐熱性の皿にのせる。電子レンジ500Wで約3分加熱する。

※加熱時間を参考に、絞りかすが乾燥した状態になるまで様子を見ながら加熱してください。加熱し過ぎると焦げますのでご注意ください。

- 1を包丁で細かく刻む。
- ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜる。

- 3に2といりごまで加えてよく混ぜる。
- 4に薄力粉をふるい入れ、サックリと混ぜる。
- 生地を20等分して丸め、クッキングシートを敷いた角皿の上に並べる。フォークで格子状に押さえて模様を付け、飾り用のいりごまをのせる。
- 180℃に予熱したオーブンで約15分焼く。

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

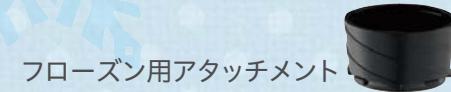


- 作り方**
- バターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。
 - 溶いた卵を少しづつ加えてよく混ぜ、Ⓐを加えてさらによく混ぜる。
 - クッキングシートを敷いたオープン用の角皿に、2を20×20cmの平らな形になるように広げる。好みの大きさにヘラなどで切りこみを入れる。

- 180℃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、23ページをご覧ください。



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。
※水やジュースなどの液体は使えません。

ヨーグルトなどやわらかいもの



製氷器で凍らせます。
そのまま使って便利です。

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。



禁止事項
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。

切り替え
ダイヤル

葉物
/フローズン

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。

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。

パインアップル、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。



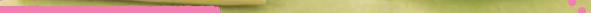
りんご & 白桃

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パートに。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。

切り換え
ダイヤル

葉物
/フローズン

フローズン用アタッチメント
を使う

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



ヨーグルトでざわ
やかなフローズン
のでき上がり。練
乳をかけて、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



ジュース用フィルターで切り換え
ダイヤルを「果物/野菜」に合わせ、オ
レンジジュースを絞り、冷蔵室で冷
やしておきます。一度タンクをお手
入れし、フローズン用アタッチメント
につけかえ、切り換えダイヤルを「葉
物/フローズン」に合わせ、バナナフ
ローズンを作ります。

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

ヘルシオグリーンプレッソは、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。

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！



絞りかすで作るカクテルおつまみは、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。

旬の野菜・果物

春



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！

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)



切り替え
ダイヤル

大根おろし・すりごま:果物/野菜
おろししょうが:葉物/フローズン

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、切り替えダイヤル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8~11ページ(組み立てかた)、20~25ページ(お手入れ)をご覧ください。

お手入れ

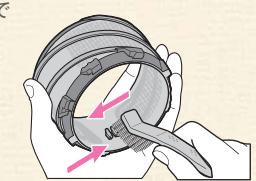
お手入れの目安

・ジュースは2人分(約400mL)、フローズンは食材投入量300gを目安に、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。



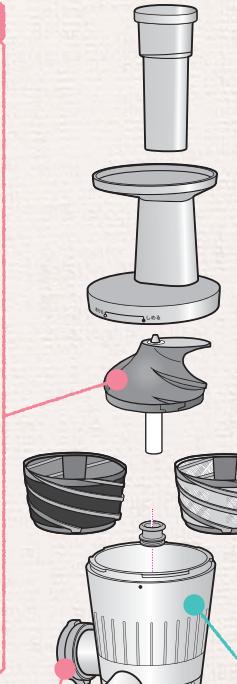
組み立て方法

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
力チッ
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。

切り替えダイヤルを取り付けます

右記3つの部分がまっすぐ並ぶように合わせて、奥まで差し込み、回します。
切りこみ△



タンク

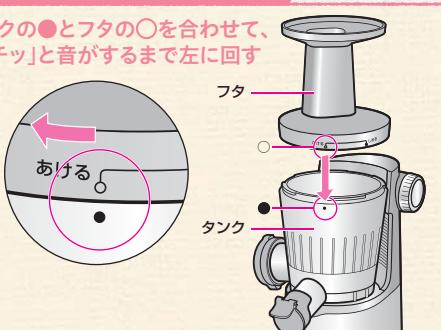
やわらかいスポンジで水洗いします。
タンクパッキン(灰色)は、抜き取って洗います。タンクの口は、清掃用ブラシの柄の部分を差し込んで洗います。

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。

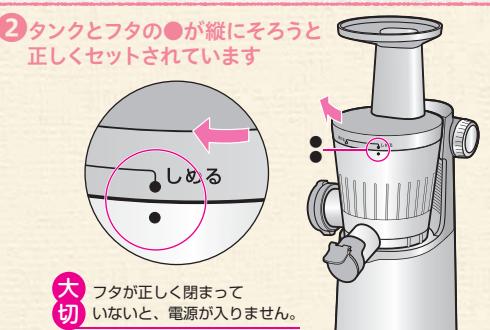


フタの閉め方

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
フタ
●
○
タンク



2 タンクとフタの●が縦にそろって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/>





HEALSlO
ヘルシオ クリーンプレッソ

HEALSlO のロゴおよびヘルシオグリーンプレッソは、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
TCADCA013WBRZ 16D- (KR) ①