SHARP

メニュー集
EM-P10A

Compact Power Blender

MENU BOOK

コンパクトパワーブレンダー







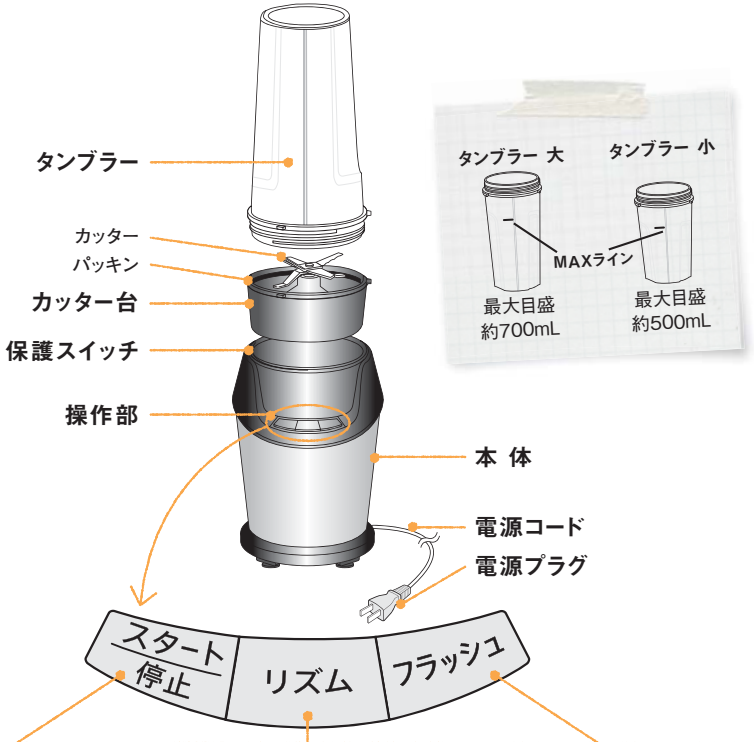
基本の操作

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。

コーヒー豆の粉砕など、
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。

スムージーを作りましょう♪

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使います。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



小松菜（少）
よく洗って2～3cm幅に切る



にんじん・大根など（少）
1.5cm角に切る



トマト
ヘタを取る



きゅうり
2～3cm幅に切る

果物



バナナ（少）
皮をむいて2～3cm幅に切る



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



パイナップル・スイカ
皮をむいて2～3cm角に切る



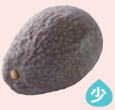
りんご（少）
2～3cm角に切る



ブルーベリー・ぶどう
粒に分ける



いちご
ヘタを取る



アボカド（少）
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。

スムージーを作りましょう♪

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



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

ピュレやソースも作れます



トマトのピュレ

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。

スープを作りましょう♪

スタート 停止 を使います

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
- 食材は、材料表の順にタンブラーに入れましょう
- 氷を入れる場合は、最初に入れます
- 野菜と同量～半量の牛乳などを加えます
- 牛乳や水はあたためずに加えます
- 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。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

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。

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りましょう♪

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
好みで牛乳（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**
  ゆでて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が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。

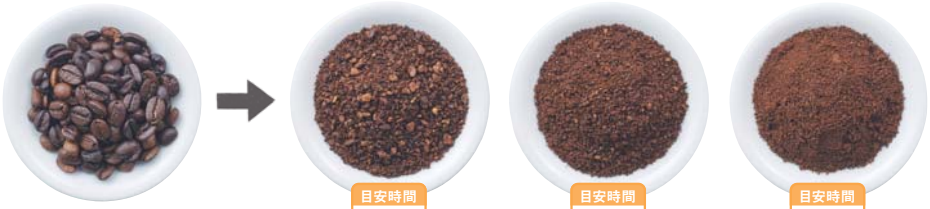
ミル機能を使いましょう♪

フラッシュ を使います

※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。

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。

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。

〔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





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



じゃがいもの
スープ



小松菜のスープ



ミル機能
ふりかけ



Ice Dessert
にんじん&りんご



Ice Dessert
ミックスベリー&バナナ

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