SHARP

メニュー集
EM-SB1A

HEALSIO
ヘルシオ 真空ブレンダー

ヘルシオ 真空ブレンダー

Menu Book



真空※でかくはんするから、酸化を抑えて素材本　来のおいしさと栄養をもっと。

※真空とは、大気圧より低い圧力の状態のことを意味します。

真空ならではの、おすすめポイント

point 1 おいしさが違う

真空状態でかくはんするから、泡立ちが少なく、口当たりもなめらかなスムージーに。



真空あり　真空なし

point 2 栄養成分を保持

真空状態にすることで、栄養成分の酸化を抑え、ビタミンCやポリフェノールなどの栄養素を保持します。



point 3 真空保存※ができる

食材や作ったスムージーを付属のドリンクボトルや保存容器で真空保存ができます。保存容器はマリネなどの調理に活用できます。

※真空保存には、滅菌作用はありません。必ず冷蔵庫で保存してください。



ドリンクボトル　保存容器

切り方のコツ

■下記例にない食材は、2〜3cm角(幅)に切ります。
■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角以下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。



りんご
2〜3cm角に切る



にんじん・大根など
2〜3cm角に切る



きゅうり
2〜3cm幅に切る



葉物野菜(小松菜、ほうれん草、水菜など)
よく洗って
3〜4cm幅に切る



アボカド
皮をむいて2〜3cm角に切る。
種は苦味がでるので
お好みで加えてください



バナナ
皮をむいて
2〜3cm幅に切る



いちご
ヘタを取る



ぶどう・ブルーベリー
粒に分ける



かんきつ類(オレンジ、みかん、レモンなど)
外皮をむいて
4等分に切る



トマト
ヘタを取る



パイナップル・スイカ・キウイ
皮をむいて
2〜3cm角に切る

入れ方のコツ

おいしいスムージーを作るには、入れる順番にちょっとしたコツが必要です。最初に水などの液体を入れ、水分の多い食材から順番に入れていきましょう。

1〜4の順に入れる

4 かたい食材・氷

最後に入れるのは、にんじんやりんごなどのかたい食材や氷(2.5cm角以下)を入れてください。

3 葉物野菜

小松菜やほうれん草、水菜など葉物野菜を入れてください。

2 水分の多い食材・やわらかい食材

キウイやオレンジなどの水分が多い食材、バナナなどの柔らかい食材を入れてください。

1 水や牛乳、豆乳などの液体・ヨーグルトなど

※牛乳・豆乳・乳飲料・粉末を溶かした液体を使う場合は、ブレンダー容器内を減圧するときに泡立つため、最大量(1000mL)を超えて入れないでください。



●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重量は、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。●お料理写真は、盛り付け例です。

Smoothies

スムージーのレシピ



自動 ボタンを使用 | ブレンダー容器に食材を材料表の上から順に入れ、フタをして本体にセットし、「自動」ボタンを押します。

スムージー作りの Point

★記載の食材重量は、正味重量です。レシピは、2人分
（1人分目安150～200mL）で記載しています。
★水分の多く、やわらかい果物や野菜を、食材の半量程度入れてください。
★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。
★氷を入れる場合は、2.5cm角以下の大きさのものを使います。
★お好みではちみつなどを入れ、甘さを調節してください。

※食材の切り方・入れ方のコツは、2～3ページを参照し、
注意事項については、取扱説明書を必ずご覧ください。

ほうれん草＆りんご＆オレンジ

トマト＆にんじん&オレンジ



水 …… 50mL
オレンジ …… 約1/2個強（100g）
トマト …… 約1個（150g）
にんじん …… 約1/2本（100g）

赤パプリカ&りんご

水 …… 100mL
レモン …… 約1/6個（20g）
赤パプリカ …… 約3/4個（120g）
りんご …… 約2/3個（200g）

水菜&キウイ&りんご

水 …… 100mL
キウイ …… 約1個（100g）
水菜 …… 約1/2束（100g）
りんご …… 約1/4個（80g）

ほうれん草＆りんご＆オレンジ

水 …… 80mL
オレンジ …… 約1/2個強（100g）
ほうれん草 …… 約1/2束（100g）
りんご …… 約1/3個（100g）

紫キャベツ＆キウイ＆みかん



みかん …… 約2個（200g）
キウイ …… 約1個（100g）
紫キャベツ …… 120g

紫キャベツ&パイナップル&りんご

水 …… 100mL
パイナップル …… 150g
紫キャベツ …… 100g
りんご …… 約1/4個（80g）

黄パプリカ＆グレープフルーツ＆パイナップル

水 …… 50mL
グレープフルーツ …… 約1/2個（150g）
パイナップル …… 100g
黄パプリカ …… 約1/2個（80g）

オレンジ&にんじん&りんご

水 …… 60mL
オレンジ …… 約1個（160g）
りんご …… 約1/2個弱（120g）
にんじん …… 約1/2本（100g）


チンゲン菜&ゴールデンキウイ&バナナ


オレンジ100%


トマト&赤パプリカ&ピンクグレープフルーツ


ブルーベリー&ぶどう&オレンジ

チンゲン菜&ゴールデンキウイ&バナナ

水 …… 100mL
ゴールデンキウイ …… 約1個(100g)
チンゲン菜 …… 100g
バナナ …… 約1本(60g)

梨&オレンジ

オレンジ …… 約1個強(180g)
梨 …… 約1/2個強(180g)

オレンジ100%

オレンジ …… 約2個(320g)

小松菜&セロリ&パイナップル

水 …… 100mL
パイナップル …… 150g
小松菜 …… 約1/2束(100g)
セロリ …… 約1/3本弱(30g)

ホットスムージー できあがったスムージーをお鍋に移し、あたためてもよいでしょう!

りんご&しょうが&豆乳

豆乳 …… 200mL
りんご …… 約2/3個(200g)
しょうが …… ひとかけ(10g)
はちみつ …… 小さじ2
シナモンパウダー… 適量(かくはん後お好みで)

さつまいも&あずき&豆乳

豆乳 …… 300mL
ゆでたさつまいも …… 100g
ゆであずき …… 80g

トマト&赤パプリカ&ピンクグレープフルーツ

ピンクグレープフルーツ …… 約1/2個(150g)
トマト …… 約1個(150g)
赤パプリカ …… 約1/2個(80g)
はちみつ …… 小さじ2

ブルーベリー&ぶどう&オレンジ

オレンジ …… 約1個(160g)
ぶどう …… 約1/4房(120g)
ブルーベリー …… 80g

色が決め手!スムージーをもっと健康的に楽しもう。



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。その色には、特有の効能があります。毎日違う色を楽しむことで、バランスのよい栄養素を摂ることができます。

GREEN(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

YELLOW(黄色)

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。

RED(赤色)

元気を与え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。

PERPLE(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。

Soup

スープのレシピ

自動 ボタンを使用 | **ブレンダー容器に食材と牛乳などの液体を入れ、フタをして本体にセットし、「自動」ボタンを押します。**

スープ作りの Point

★記載の食材重量は、正味重量です。レシピは、2人分（1人分目安200～250mL）で記載しています。
★加熱した食材を使用する場合は、粗熱をとってからブレンダー容器に入れてください。（40℃以上の食材は入れない）
★野菜と同量～倍量の水や牛乳などの水分を加えます。
※牛乳、豆乳、乳飲料などは、減圧の際泡立ちやすいため、最大量は1000mLまでです。
★じゃがいもなどのいも類は、かくはんを続けると粘り気が強くなり、固まりやすくなります。様子を見ながら運転し、1分～1分半程度かくはんをしたら**停止ボタン**を押して終了してください。
★お好みで鍋などに移してあたため、塩、こしょう、コンソメ(顆粒)などで味付けをしてください。

※注意事項については、取扱説明書を必ずご覧ください。



桜えびのビスク

さつまいもとごぼうのスープ



A
- さつまいも(5㎜厚さの薄切り)… 約1/2本(100g)
- ごぼう(斜め薄切り) …… 100g
- 玉ねぎ(薄切り) …… 1/4個(50g)
- コンソメ(顆粒) …… 小さじ1
- 水 …… 200mL

牛乳 …… 約150mL

鍋にAを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
※最初にバター適量を入れ、野菜を炒めてから煮てもよいでしょう。Aが40℃以下になるまで粗熱をとり、ブレンダー容器に入れ、500mLのラインまで牛乳を加える。

桜えびのビスク

A
- 桜えび(乾燥) …… 13g
- 玉ねぎ(薄切り) …… 1/2個(100g)
- にんじん(薄切り) …… 約1/3本(60g)
- セロリ(薄切り) …… 約2/3本(60g)
- にんにく(みじん切り) …… 1/2かけ
- 完熟トマトまたはトマトの水煮缶 …… 100g
- 塩 …… 小さじ1/3
- 水 …… 200mL

牛乳 …… 約100mL

鍋にAを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
※桜えびは、煮る前に乾煎りすると香ばしさが増します。Aが40℃以下になるまで粗熱をとり、ブレンダー容器に入れ、500mLのラインまで牛乳を加える。

かぼちゃのスープ

牛乳 …… 300mL
ゆでたかぼちゃ(2～3cm角に切ったもの)… 200g

材料表の順にブレンダー容器に入れる。

にんじんのスープ



A
- にんじん(5㎜厚さの薄切り) …… 約1本強(250g)
- 玉ねぎ(薄切り) …… 約1/3個(60g)
- コンソメ(顆粒) …… 小さじ1
- 水 …… 200mL

牛乳 …… 約200mL

鍋にAを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。Aが40℃以下になるまで粗熱をとり、ブレンダー容器に入れ、500mLのラインまで牛乳を加える。

じゃがいものスープ

A
- じゃがいも(2cm角に切る)… 大1個(200g)
- 玉ねぎ(2cm角に切る) …… 1/2個(100g)
- コンソメ(顆粒) …… 小さじ1
- 水 …… 200mL

牛乳 …… 約200mL

鍋にAを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。Aが40℃以下になるまで粗熱をとり、ブレンダー容器に入れ、500mLのラインまで牛乳を加える。

小松菜のスープ

牛乳 …… 300mL
ゆでた小松菜(3～4cm幅に切る) …… 150g
コンソメ(顆粒) …… 小さじ1

材料表の順にブレンダー容器に入れる。

コーンスープ

牛乳 …… 250mL
スイートコーン(缶詰・ホール) …… 250g

材料表の順にブレンダー容器に入れる。

Vacuum cooking

真空調理のレシピ



サーモンと玉ねぎのマリネ

真空 ボタンを使用 | 保存容器に食材を入れ、フタをして本体にセットし、「真空」ボタンを押します。

真空調理の Point

★真空後、冷蔵室で1時間ほど置くと食べごろになりますが、漬けこみ時間は、お好みで調節してください。
★記載のレシピはおすすめ容器サイズを使用した場合の分量です。
★調味液など、液体と一緒に入れる場合の最大量は容器記載の最大量より200mL少なくしてください。詳しくは、取扱説明書(22ページ)をご覧ください。

※注意事項については、取扱説明書を必ずご覧ください。

付属の保存容器で真空保存※!

付属の保存容器を使って、果物や乾物など様々な食材が保存できます。真空状態にして保存するので、食材の鮮度の劣化をおさえて保存することができます。

※真空保存には滅菌作用はありません。必ず冷蔵庫で保存してください。

ピクルス





にんじん/きゅうり/大根/パプリカ …… 合わせて250g
プチトマト …… 4個
ローリエ …… 1枚
A
- 水、酢 …… 各120mL
- 砂糖 …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1
- はちみつ …… 小さじ2
- 粒こしょう …… 8粒

にんじん、きゅうり、大根は、1cm角の拍子木切りに、パプリカは、1cm幅に切る。プチトマトはヘタを取り、十字の切り込みを入れる。Aを耐熱容器に入れ、レンジ600Wで約2分加熱する。加熱後、野菜とローリエを入れる。粗熱(40℃以下)がとれれば保存容器に移し、「真空」にする。

きゅうりと大根のみそヨーグルト漬け





きゅうり(1cm厚さの斜め切り)… 1本(100g)
大根(1cm厚さのいちょう切り) …… 150g
A
- プレーンヨーグルト …… 100g
- みそ …… 50g
- 塩 …… 小さじ3/4

保存容器にAを入れて混ぜ合わせ、きゅうりと大根を加えて全体にからめてから「真空」にする。

サーモンと玉ねぎのマリネ





サーモン(刺身用・5mm厚さに切る) …… 150g
玉ねぎ(薄切り) …… 1/2個(100g)
A
- オリーブオイル …… 大さじ3
- 酢 …… 大さじ2
- レモン汁 …… 小さじ2
- はちみつ …… 小さじ3/4
- 砂糖、塩 …… 各小さじ1/2

玉ねぎは、1〜2分程水にさらしてから水気をとる。保存容器に玉ねぎ、サーモンの順に入れ、混ぜ合わせたAを食材全体に回しかけ、「真空」にする。

フルーツマリネ





好みのフルーツ …… 約350g
(りんご、パイナップル、キウイ、いちご、グレープフルーツなど)
A
- レモン汁/はちみつ …… 各大さじ4
- 白ワイン …… 100mL

フルーツは、2cm角位のサイズに切る。保存容器にAを入れて混ぜ合わせ、フルーツを入れ、「真空」にする。
※フルーツの種類や量によって減圧中に材料が泡立ち、泡などがフタに届くことがあります。フタに届きそうになったときは、すぐに停止ボタンを押し、量を減らすか、保存容器のサイズを替えてください。

基本の使い方

1 ブレンダー容器に材料を入れ、しっかりとフタをする

フタの両端を押して、フタが傾いていないか、すき間がないか確認してください。



2 ブレンダー容器を本体にセットする

真空ヘッドを上げてブレンダー容器をのせ、「カチッ」と音がするまで時計回りに回して取り付ける。真空ヘッドを下げて「カチッ」と音がするまで押さえる。



3 ボタンを押す

電源プラグをコンセントに差し込み、電源ボタンを押し、操作部のボタンを押して運転する。



操作部



※上記の写真は、説明のためランプが点灯した状態です。
※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。

HEALSIO HEALSIO ヘルシオ 真空ブレンダー
ヘルシオロゴ 及び ヘルシオ、HEALSIO、ヘルシオ真空ブレンダー、及びヘルシオ真空ブレンダーロゴはシャープ株式会社の商標です。

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
TCADCA016WBRZ 19B－ ①