



取扱説明書

高速ジュースー(家庭用)

品番 **MJ-H600**
MJ-H200

保証書付き



このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

- 取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
- ご使用前に「安全上のご注意」(4～5ページ)を必ずお読みください。**
- 保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

パナソニックの会員サイト「**CLUB Panasonic**」で
「商品登録」をお願いします。(P.42ご参照)



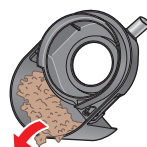
ジューサー

高速切削・遠心分離方式のフルメタルスピナー

- 短時間でたっぷり絞れます。
- さらっと飲みやすいジュースが絞れます。

かす掃除が簡単

- 大容量の絞りかすボックスに、かすをたっぷりためて捨てられます。



- スピナーのフィルター部分は、スポンジでサッと洗えます。



フィルター



レシピ付き

- 赤パプリカとりんごのジュース



- 小松菜と梨のジュース



MJ-H600のみ



タンブラーミキサー

野菜や果物を細かくかくはん

- 水に溶けない不溶性食物繊維やビタミンなど新鮮な野菜の栄養分を丸ごととれます。

自分に必要な分だけさっとジュースが作れる

- 移しかえずにそのまま飲みます。

ドレッシングやソースなども作れる

- ほうれんそうとバナナのスムージー



- 梅じそドレッシング



ドライミル

乾物などの粉碎

- ふりかけなどのドライメニューづくりに大活躍します。

- いりごま



もくじ

確認と ご注意

安全上のご注意	ページ
各部の名前・付属品	4
準備する	6
使用上のお願い	8
	10

毎日の 使い方

ジューサーでジュースを絞る	12
タンブラーミキサーでジュースを作る MJ-H600のみ	15
ドライミルを使う MJ-H600のみ	18
お手入れする	20

お知らせ

故障かな？	22
モーターの保護装置について	23
消耗品・別売品について	24
仕様	25
保証とアフターサービス	26

レシピ編

29 ページのレシピ編
もくじをご覧ください



● 本書の写真・イラストはMJ-H600です。

安全上のご注意

必ずお守りください


人への危害、財産の損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

警告 「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。

注意 「軽傷を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を次の図記号で説明しています。



 してはいけない内容です。

 実行しなければならない内容です。


警告

火災や、けが、感電などを防ぐために…

電源プラグやコードは…

-  ●コンセントや配線器具の定格を超える使い方や交流 100 V 以外での使用はしない
(たこ足配線などで定格を超えると、発熱による火災の原因)
→修理は、販売店にご相談ください
- コードや電源プラグを破損するようなことはしない
傷付ける、加工する、高温部に近づける、無理に曲げる、ねじる、引っ張る、重い物を載せる、束ねる、挟み込む など
(感電・ショートによる火災の原因)
→修理は、販売店にご相談ください
- コードが傷んだり、コンセントの差し込みが緩いときは使用しない
(感電・ショートによる発火の原因)
- ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
(感電の原因)
-  ●電源プラグは根元まで確実に差し込む
(発煙・発火・感電の原因)
- 電源プラグのほこりなどは定期的に取り除く
(ほこりなどがたまり、湿気などで絶縁不良となり火災の原因)
→電源プラグを抜き、乾いた布でふく

事故を避けるために…

-  ●幼児の手の届くところには置かない
- 子供など取り扱いに不慣れな方だけで使わない
(やけど・感電・けがの原因)
- 本体を水につけたり、水をかけたりしない
(感電・ショートによる発火の原因)
- 自分で絶対に分解や修理、改造をしない(火災・感電・けがの原因)
→修理(消耗品の交換は除く)は販売店にご相談ください
- スピナー回転中にふたを開けたり、投入口に押し込み棒と材料以外のもの(指・スプーン・はしなど)を入れない
- カッター部や回転部を露出したまま運転しない
(けがの原因)

異常・故障時には直ちに使用を中止し、電源プラグを抜く


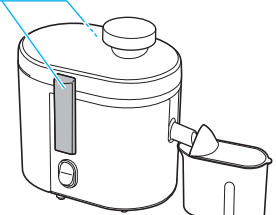
(発煙・発火・感電・けがの原因)

<異常・故障例>

- 電源プラグ・コードが異常に熱くなる
- コードに傷が付いたり、通電したりしなかったりする
- 本体が変形したり、異常に熱くなったりする
- 使用中に異常な回転音がする
- コップにひび割れなどができた
- すぐに販売店に点検・修理を依頼してください


注意

本体や各コップの取扱いは…

-  ●カッター部は鋭利なため、直接手を触れない
・スピナーや各カッターの取り外し、取り付け、お手入れ、保管時は特にご注意ください
- 運転中に移動させない
- 運転中にクランプを外さない
クランプ (2か所)

- 運転中にタンブラーコップ・タンブラーコップ台・ミルコップの取り付け、取り外しはしない
・使用中、途中で材料を加えるときは必ずスイッチを切る
(けがの原因)
- 不安定な場所で使わない
- 布・ビニール・紙・おぼんなどの上で使わない
・本体が回ったり、移動することがあります
(落下によるけがの原因)

発火や、けがなどを防ぐために…

樹脂製部品の取扱いは…


-  ●傷が付くような使い方をしない
・市販の氷などのかたい材料を入れない
・金属製のスプーンやへらなどは使わない
(割れによるけがの原因)
- 60℃以上の熱い材料を入れない
(吹きこぼれによるやけどや、コップ割れによるけがの原因)
→必ず食材を常温に冷ましてからご使用ください
- 電子レンジやオーブンに入れない
(電子レンジやオーブンの破損の原因)

保護スイッチを細い棒などで押さない

- 押した状態でスイッチを入れるとコネクタ下で回転します
(けがの原因)

コネクタ下
保護スイッチ
(MJ-H600: 2か所)
(MJ-H200: 1か所)

電源プラグは…

-  ●使用時以外は、電源プラグをコンセントから抜く
(感電や漏電火災の原因)
- 電源プラグを抜くときは、コードを持たずに必ず電源プラグを持つ
(感電やショートによる発火の原因)
- 電源プラグを抜き差しするときは、スイッチ「切」を確かめる
- 部品の取り付け・取り外しやお手入れは、スイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜く
・スピナーやカッター部の回転が止まってから、各部品を本体から外す
(けがの原因)

各部の名前・付属品

写真はMJ-H600です。

ジューサー



本体



タンブラーミキサー

MJ-H600のみ

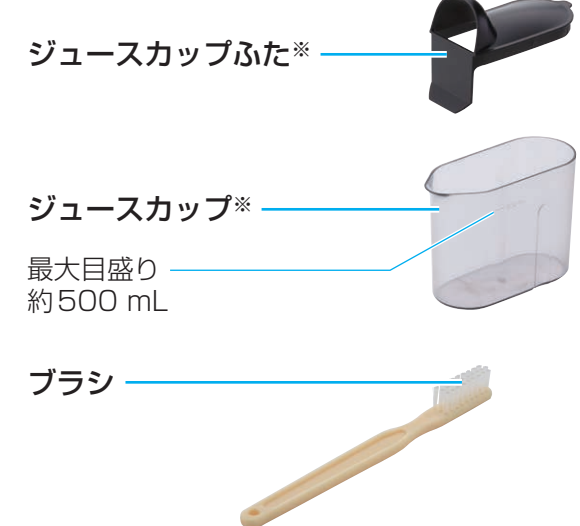


ドライミル

MJ-H600のみ



付属品



※お買い上げ時は容器 (絞りかすボックス付き) の中にあります。

スピナーの底に穴が開いている理由は？

異常振動を防ぐために穴を開けて回転バランスを調整しています。異常ではありません。



・購入製品ごとに穴形状は異なります。



準備する

ご使用の前に各部品を取り外して、本体とミルコップ台以外の部品を洗い、下記手順にそって確実に取り付けてください。(お手入れP.20～21)

写真はMJ-H600です。

ジュースの取り外し、取り付け

取り外し

① クランプを外し、ふたを取り外す

お願い

- ふたを真上から押さえながらスイッチ側のクランプを動かしてください。
- 注ぎ口と反対方向や、左右に開く方向に外さないでください。



② スピンナーを取り外す

容器ごと持ち上げて外すこともできます。

スピンナー
容器



③ 容器を取り外す ・真上に引き上げる



取り付け

取り外しの逆の手順で取り付ける

- ふたをはめると少し浮いた状態になり、容器との間にすき間ができます。クランプをはめるときに、手や指を挟まないようにご注意ください。
- ふたを真上から押さえながらスイッチ側のクランプを動かしてはめてください。

ジュースカップを置く

① ジュースカップにジュースカップふたを取り付ける

② 注ぎ口を下げる

③ ジュースカップを置く

- 専用のジュースカップ以外のものを使用すると、ジュースが飛び散ることがあります。



タンブラーコップとタンブラーコップ台の取り外し、取り付け MJ-H600のみ

取り外し

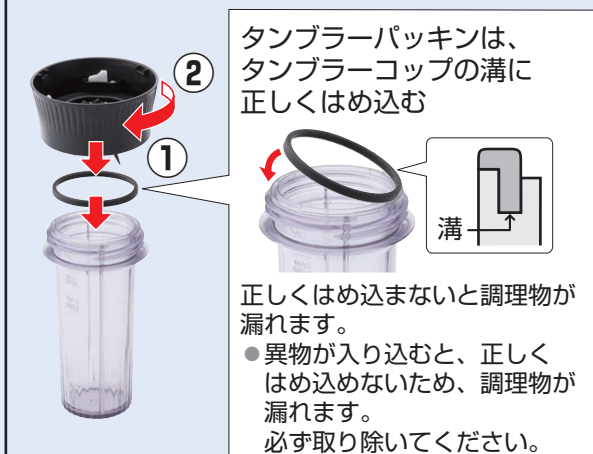
タンブラーコップ台を回して外す



取り付け

タンブラーコップ台を回してしっかりと締め付ける

- 締め付けが足りないとタンブラーコップ内の調理物が漏れます。



ミルコップとミルコップ台の取り外し、取り付け MJ-H600のみ

取り外し

ミルコップ台を回して外す

① ミルコップ台の底の平面部(2か所)に指をあてて矢印方向(左回り)に回す



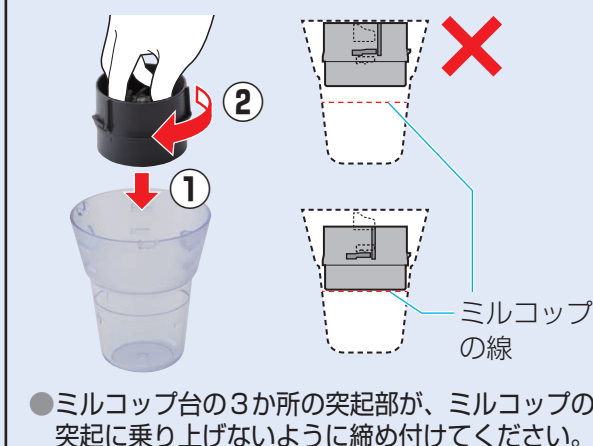
② 中央部を持って引き抜く



取り付け

ミルコップ台の先端をミルコップの線まで押し込み、「カチッ」と音がするまで回してしっかりと締め付ける

- 締め付けが足りないとミルコップ内の調理物が漏れます。



使用上のお願い

- 業務用として使用しないでください。(故障の原因)
- 本体や各コップを落とさないでください。(故障の原因)

- 車両・船舶などや屋外での使用を想定した構造になっていません。

- 使用中に回転が止まったときは、モーターの保護装置が働いています。(P.23) そのまま、繰り返し使用しないでください。(発煙・異臭、故障の原因)

タンブラーミキサー・ドライミルの場合 MJ-H600のみ

- 空運転をしないでください。(故障の原因)
- 各コップには冷凍した材料・かたい材料・かくはんで膨張する材料などは入れないでください。(各コップやカッター部の破損や、液漏れの原因)
- タンブラーパッキンは必ず取り付けてご使用ください。(取り付けないと調理物が漏れます。)

- タンブラーパッキンの取り付け、取り外しのときには、カッター部に当たって切れないようにご注意ください。(パッキン切れによる液漏れの原因)
- タンブラーコップふたの飲み口は完全密封ではありません。横倒しになると中身が漏れることがあります。かばんなどに入れて持ち運ばないでください。
- タンブラーコップに調理物を入れた状態で、保存しないでください。特に柑橘類の皮(レモン、柚子など)はプラスチックの表面を傷めます。(変色・変形の原因)

禁止材料・禁止条件について

- 禁止材料を入れると、スピナーや各コップの破損、本体故障の原因になります。



ジューサー

- 粘りけの強いもの、水分の少ないもの (故障の原因)

バナナ・モロヘイヤ・とろろいも
くこ・よもぎ
など



- 繊維や筋の多いもの

(カッター部に材料が引っ掛かって回れません)

しょうが・ごぼうなど ※1

※1 10 g以下なら絞れます。

- 果肉が多く、容器から流れ出にくいもの

(故障の原因)

かき・もも・いちご・キウイ・
パイナップルなど



タンブラー
ミキサー

- 500 mLを超える分量で調理しないでください。

- 粘りけの強いもの、水分の少ないもの (故障の原因)

ゆでたじゃがいも
とろろいも
水分を加えない野菜ペースト
肉のすり身
ジャム
ドライフルーツ(レーズンなど)

- 繊維や筋の多いもの

(カッター部に材料が
引っ掛かって回れません)

肉・魚類・たくあんなど



- ペースト状の食事 (故障の原因)

介護用・離乳食など

- 膨張するもの (吹きこぼれのおそれ)

60℃以上の熱い材料など
炭酸水

- かたいもの (故障の原因)

氷
乾物類
(乾燥大豆・昆布・じゃこ・干しえびなど)
生大豆
うどん
冷凍した食材(野菜・果物)
かたい種(もも・かき・プラムなど)
氷砂糖
黒砂糖(かたまり)
魚の骨・皮・頭
穀類



- みじん切りを目的としたもの (均一にできません)

ゆで卵・野菜など

- 油分が出るもの※2

(うまくかくはんできません)

ピーナッツ・くるみなど

※2 液体と一緒になら使用できます。



ドライミル

- 乾物専用です。
- レシピ編P.37の記載量を超える分量で調理しないでください。

- 乾物以外のもの (調理物が漏れるおそれ)

- 油分が出るもの (うまく粉碎できません)

ピーナッツ・くるみなど

- かたいもの (ミルコップの破損の原因)

乾燥大豆

生大豆

うどん

氷砂糖(かたまり)

黒砂糖(かたまり)

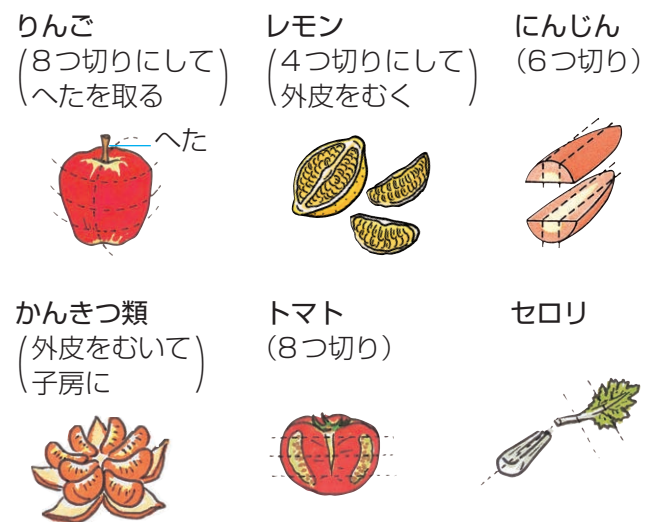
など



ジュースでジュースを絞る

下ごしらえ

投入口に入る大きさに切る



葉菜類はよく洗い、
投入口に入る大きさに丸める



お願い

- 材料は、比較的水分の多い野菜や果物が適しています。
- りんごなどのかたいへたは取り除いてください。(カッター部に引っ掛かると異常音の原因)
- かたくて大きな種は取り除いてください。(カッター部が痛む原因)
- ぶどうやトマトなどは、入れた直後に種や水分が投入口から飛び散ることがあります。
材料を入れてすぐに押し込み棒で押さえてください。
- ジュースの漏れやかすの混入を防ぐために
 - ・材料は少しずつ入れ、ゆっくり押し込んでください。
 - ・投入口に水・ジュースなどを入れないでください。
- 葉菜類やにんじんは、強く押し付けるとモーターに負担がかかります。
- やわらかく水分が一気に出るもの(トマトなど)は少しずつ入れてください。
(一気に入れると振動が大きくなり、故障の原因)

フレッシュジュースなど

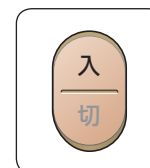
準備

- ① 各部品を本体に取り付ける (P.8)
- ② 注ぎ口を下げ、ジュースカップを置く (P.8)
- ③ 電源プラグをコンセントに差し込む



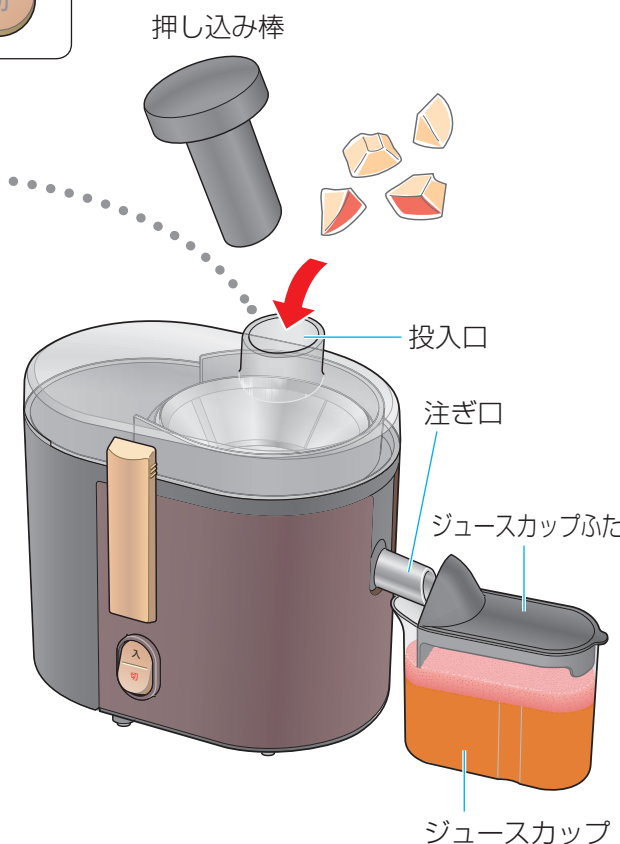
1 スイッチ「入」を押す

- スイッチを入れた直後に始動音(大きめの音)がしますが、高速回転させているためで異常ではありません。



2 材料を少しずつ投入口に入れ 押し込み棒で ゆっくり押し込む

- 無理に押し込まないでください。
- 材料を入れ終わっても、絞りきるまでは押し込み棒を取り外さないでください。(材料の切れ端や種が飛び出ることがあります。)
- 葉菜類など、軽い材料は最後に絞ってください。



3 ジュースが落ちなくなったら スイッチ「切」を押し、注ぎ口を上げてから ジュースカップを外す

- 注ぎ口を上げると滴下しにくくなりますが、スイッチを切った直後や、つづけて絞る場合は、注ぎ口を上げていてもジュースが出てくることがあります。
- ジュースを注ぐときは、ジュースカップふたが外れないように押さえてください。
また、上部に泡がたまりますので、ジュース液体だけが出るように注いでください。

使用後は

- 電源プラグを抜く
- 各部品を取り外し、お手入れする (P.20～21)

ジュースでジュースを絞る



ジュースでジュースを絞る(つづき)

かすの捨て方

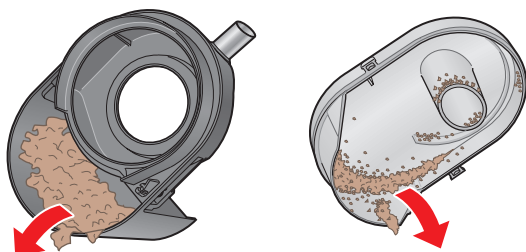
絞りかすボックスがいっぱいになったら、以下の手順で捨ててください。

1 スイッチ「切」を押す



2 ふたとスピナーと容器を取り外す (P.8)

3 かすを捨てる



4 ふたとスピナーと容器を水で洗う (お手入れ P.20～21)



タンブラーミキサーで ジュースを作る

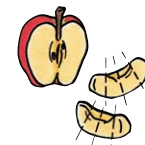
MJ-H600のみ

ファイバージュースなど

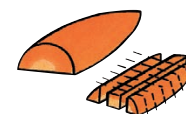
下ごしらえ

やわらかい材料は
2～3 cm角に切る

かんきつ類 (外皮をむいて
子房に) りんご (しんを取り、好み
により皮をむく)

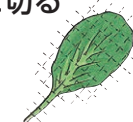


かたい材料は
1 cm角に切る
にんじんなど(皮をむく)



(大きいとうまくかくはん
できないことがあります。)

葉菜類はよく洗い
2 cm角に切る



- 特に小松菜などはよく洗う。
- ケールは茎の太い部分を取る。

お願い

- もも・かき・プラムなどはかたい種を取り除いてください。

材料を入れる

必ずかたいものから入れる。

(液体や、やわらかいものを先に入れると、かたい材料がカッター部に引っ掛けて運転が止まりやすくなります。)

①水分の少ない材料・
かたい材料
(にんじんなど)



②水分の多い
やわらかい材料
(バナナ・かんきつ類など)



③葉菜類



④液体
(水・牛乳など)



お願い

- 連続して使うときは4分使用ごとに、2分以上休ませてください。(故障の原因)
- 液体調理(ジュースやスープ)以外に使わないでください。



タンブラーミキサーでジュースを作る(つづき)

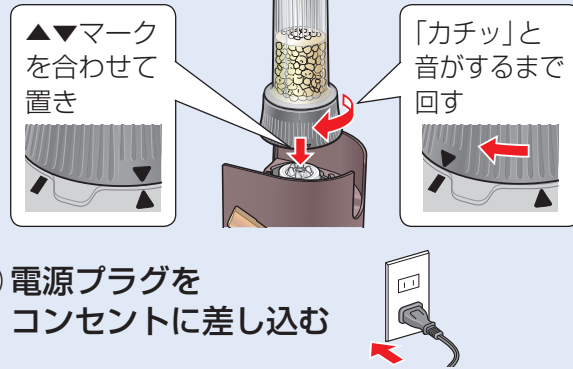
- タンブラーパッキンが正しく取り付けられているか確認してください。(P.9)
- 必ずタンブラーミキサーにはタンブラーコップ台と、タンブラーコップふたをご使用ください。

準備

- ① タンブラーコップに材料を入れ、
タンブラーコップ台を
締める

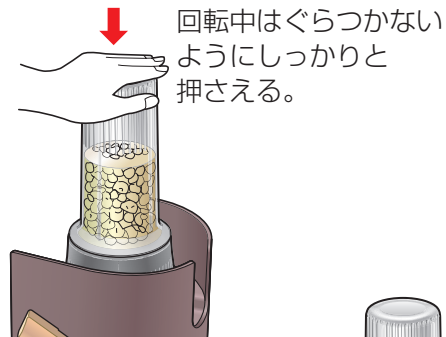
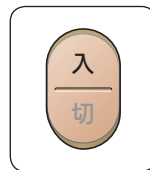


- ② 本体にセットする



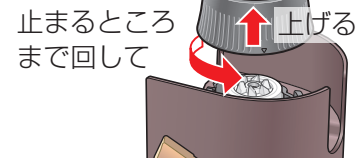
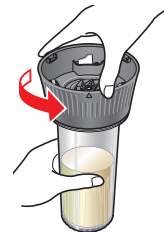
- ③ 電源プラグを
コンセントに差し込む

- 1 タンブラーコップを
押さえながら
スイッチ「入」を押す



- 2 かくはんが終わったら、
スイッチ「切」を押し、
回転が止まってから手を離して本体から外す

- 3 タンブラーコップを逆さにし
タンブラーコップ台を
取り外す



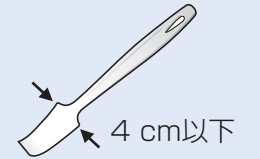
- 4 調理物を取り出す、または
タンブラーコップふたを取り付け (P.17)、そのまま飲む

使用後は

- 電源プラグを抜く
- 各部品を取り外し、お手入れする (P.20～21)

調理物を取り出しにくいとき

- 幅の狭いゴムベラ (市販品) をご使用ください。
幅が4 cm以下で、先端がカーブしているものをおすすめします。



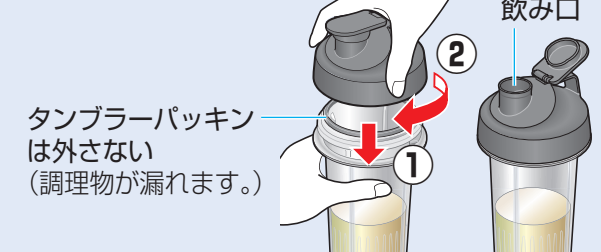
調理物で汚さないために

- タンブラーコップ台を取り外すときに、調理物がたれる場合があるためご注意ください。
- 調理物を注ぐときに調理物がこぼれる場合があります。
タンブラーコップふたを取り付ければゆっくり注げます。

タンブラーコップふたを使うとき

- タンブラーコップを逆さにしたり斜めにすると、
飲み口から調理物が漏れることがあります。
- とろみのあるものや水分の少ないスムージー
などは、飲み口から出にくいいため、使わない
でください。

- タンブラーコップふた
の取り付け



お願い

- タンブラーコップ完成品は本体に確実にセットし、手で押さええて運転してください。
- 運転中、材料がタンブラーコップに付着する場合は、タンブラーコップ完成品を本体から外し、
軽く振ってください。
- タンブラーパッキンの溝に調理物などが入ったまま使わないでください。
正しくはめ込めないため、調理物が漏れます。
- タンブラーコップふたを取り付けても、かばんなどに入れて持ち運ばないでください。
(調理物が漏れるおそれ)
- 異常音や振動が大きいのと感じたら (P.22) を確認してください。



ドライミルを使う

ドライメニュー

下ごしらえ

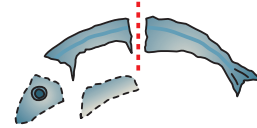
水分のある材料は
フライパンや電子レンジで
水分を飛ばして冷ます
ちりめんじゃこ・
桜えび・大豆など



長い材料は
1 cmの長さに切る
乾燥わかめなど



乾燥小魚は
頭と腹わたを取り除き
大きなものは半分に切る
煮干しなど



お願い

- 連続して使うときは1分30秒使用ごとに、3分以上休ませてください。(故障の原因)
- スイッチ「切」にし、完全に回転が止まるまで本体から外さないでください。(コネクタ上、コネクタ下の摩耗の原因)
- 乾物類の粉碎直後は、カッター部が熱くなっているためご注意ください。
- コーヒー豆は、均等に挽けないため、おすすめできません。
- 異常音や振動が大きいと感じたら(P.22)を確認してください。

コネクタ上

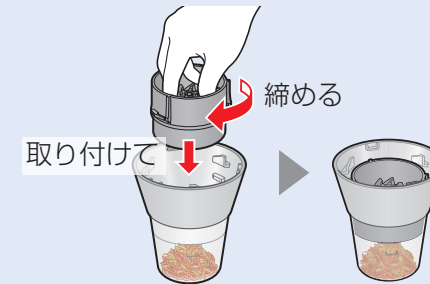


MJ-H600のみ

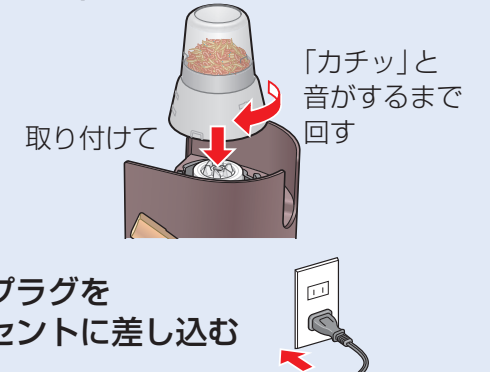
- 必ずドライミルにはミルコップ台をご使用ください。

準備

① ミルコップに材料を入れ、
ミルコップ台を
締める(P.9)

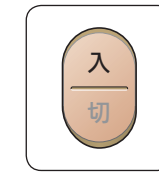


② 本体にセットする



③ 電源プラグを
コンセントに差し込む

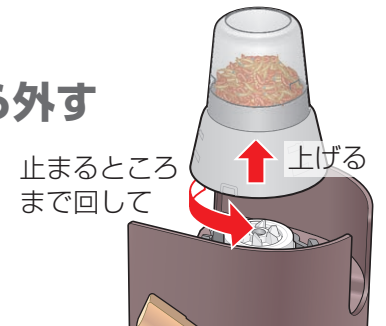
1 ミルコップを
押さえながら
スイッチ「入」を押す



回転中はぐらつかない
ようにしっかりと
押さえる。

2 かくはんが終わったら、
スイッチ「切」を押し、
回転が止まってから手を離して本体から外す

3 ミルコップを逆さにし
ミルコップ台を取り外す



4 調理物を取り出す

使用後は

- 電源プラグを抜く
- 各部品を取り外し、お手入れする(P.20～21)

お手入れする

- 必ず電源プラグを抜いてから行ってください。
- いつも清潔な状態に保つため、使用のたびにお手入れを行ってください。

お手入れするときは

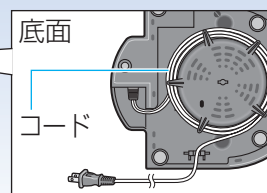
- 各カッターの取り扱いに注意する
欠けたりひび割れたものは使わない。
- 40℃以上の湯・食器洗い乾燥機・食器乾燥器は使わない
(部品の変形や破損、故障の原因)

洗浄時は

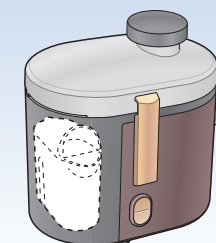
- 薄めた台所用洗剤(中性)とやわらかいスポンジを使う
ベンジン・シンナー・漂白剤・スポンジのナイロン面・たわし・磨き粉を使わない。(表面を傷付けます)
塩素系の洗剤は使わない。(サビや故障の原因)
- 洗浄後は必ず水をきり、よく乾かす
(サビの発生するおそれ)

収納するときは

- コードは本体底面に巻きつける
- タンブラーコップにはタンブラーコップ台を取り付けて収納する
(けがのおそれ)



- ジュースカップとジュースカップふたは、容器に収納する



ジュース・タンブラーミキサー・ミルコップ・ジュースカップ・ジュースカップふた

取り外してスポンジと付属のブラシで洗う

- 本体とミルコップ台は洗えません。(P.21)

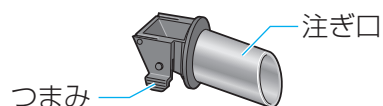
樹脂部品の変色について

樹脂部品※は、にんじん・葉菜類の色素が付着して変色します。
スポンジで洗っても完全には取れませんが、使用上問題ありません。
使用後は早めにお手入れすると、比較的よく取れます。

※ 容器・各コップ・ふた・タンブラーコップふたなど

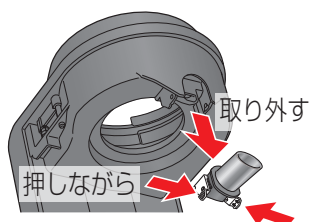
- 目詰まりしやすいため、使用後すぐに内側と外側をスポンジで洗うことをおすすめします。

注ぎ口は外して洗う



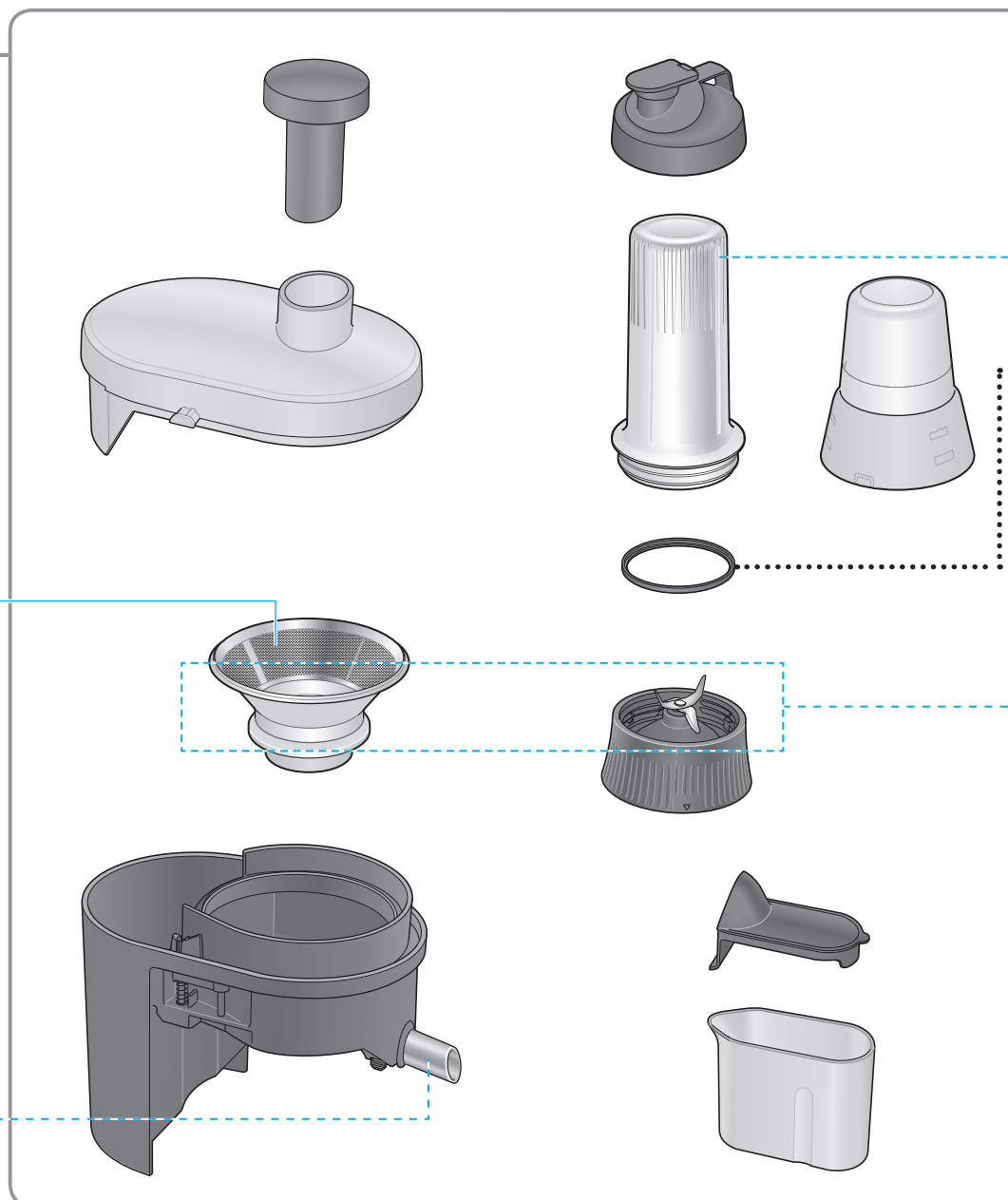
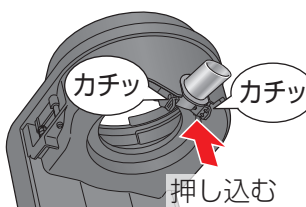
取り外し

つまみを押しながら取り外す



取り付け

つまみを持って左右両方から「カチッ」と音がするまで押し込む



薄めた台所用洗剤(中性)を入れたためるま湯に浸してからやわらかいスポンジを使って洗う

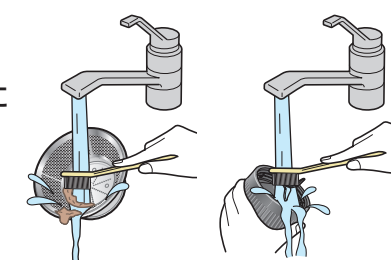
- 洗ったあとは、よくすすいでから水分をきってください。
- タンブラーコップは細長いため、柄の付いたスポンジで洗うことをおすすめします。



……パッキンは外して洗う

カッター部とその周囲は、手を切らないように注意して、ブラシなどで洗う

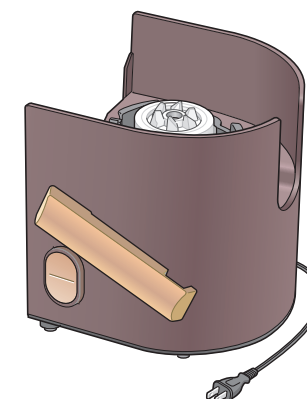
- 油分は残さない
- 洗浄後は必ず水をきり、よく乾かす



ミルコップ台・本体

よく絞ったふきんでふく

- 油分は残さない



故障かな？

QRコードから、
詳しいサポート情報を
ご覧いただけます。



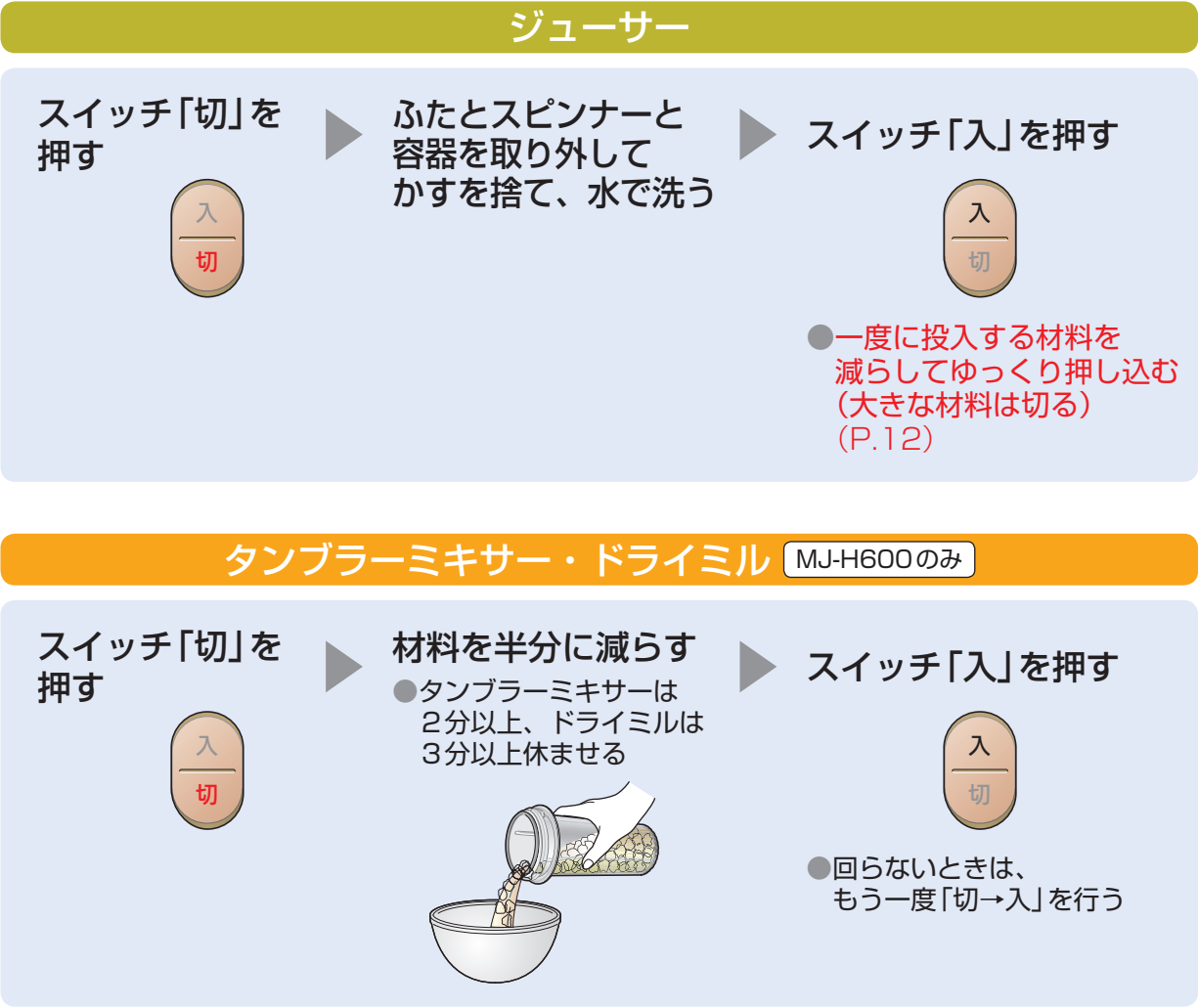
お問い合わせや修理を依頼される前にご確認ください。

症状		原因と処置
ジュースー	ジュースにかすが混ざったり、漏れたりする	<ul style="list-style-type: none">● 投入口に、水やジュースなどを入れた → 投入口に、水やジュースなどを入れない● 一度に投入する量が多い → 材料は少しずつ入れ、ゆっくり押し込む● 絞りがかすがたまったまま絞った → つど、絞りがかすを捨てる (P.14)● 種類や鮮度によって、ドロツとしたジュースになり、容器から漏れることがあります
	かすに水分が残っている	<ul style="list-style-type: none">● スピンナーのフィルター部が目詰まりしている → スポンジで洗う (P.20)
タンブラーミキサー	空回りする	<ul style="list-style-type: none">● 液体の量が少なすぎる → 液体の量を追加する
タンブラーミキサー・ドライミル	調理物が漏れる	<ul style="list-style-type: none">● タンブラーコップ、ミルコップの締め付けが緩んでいる → しっかり締め付ける (P.9)● タンブラーパッキンが付いていない、または切れている → 正しく取り付ける (P.9) 切れているときは、交換する (P.24)
	異常音や振動が大きい	<ul style="list-style-type: none">● 材料が多すぎる → スイッチを「切」にし材料を減らす● タンブラーコップ台、ミルコップ台の締め付けが緩んでいる → しっかり締め付ける (P.9)
ジュースー・タンブラーミキサー・ドライミル	スイッチが入らない	<ul style="list-style-type: none">● 正しく組み立てられていない → 正しく組み立てる● 本体に正しく載せていないため、保護スイッチが押されていない → <ジュースーの場合> 両側のクランプがきっちり掛かるまで押さえる <タンブラーミキサー、ドライミルの場合> 正しく載せ、スイッチを入れる
	途中で運転が止まる	<ul style="list-style-type: none">● モーター保護装置が働いた<ul style="list-style-type: none">・ 禁止材料を入れている・ 材料が多すぎる・ 絞りがかすがいっぱいになった・ 材料が大きすぎる→ 「モーターの保護装置について」に従って直す (P.23) 禁止材料を入れている場合は禁止材料を取り除く

- ジュースー使用時は、スイッチを入れた直後に始動音(大きめの音)がしますが、高速回転させているためで異常ではありません。
- タンブラーミキサー使用中に、「ピー」という音がすることがありますが、故障ではありません。

モーターの保護装置について

モーターに負担がかかると、保護装置が働き運転が止まりますが、故障ではありません。
止まったままの状態から、次のようにして直してください。
● そのまま繰り返し運転しないでください。(発煙・異臭や故障の原因)



上記の処置をしてもたびたび運転が止まるときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

故障かな？

モーターの保護装置について

消耗品・別売品について

メーカー希望小売価格は2020年12月現在

■消耗品

部 品 名	部 品 番 号	メーカー希望小売価格
タンブラーパッキン	MJ-H600のみ (MJ-H200には 使用できません。)	AVE40M247
		330円(税込)

■別売品

部 品 名	部 品 番 号	メーカー希望小売価格
 ジュースカップ(ふたなし)	AJD05-155-X0	1,100円(税込)
 ジュースカップふた	AJD06-155-K0	440円(税込)
 タンブラーコップ完成品	MJ-H600のみ (MJ-H200には 使用できません。)	AVA03M247-H2
		3,520円(税込)
 タンブラーコップふた	MJ-H600のみ (MJ-H200には 使用できません。)	AVA10M247-K0
		770円(税込)
 ミルコップ完成品	MJ-H600のみ (MJ-H200には 使用できません。)	AVE88M1874X0
		3,080円(税込)

消耗品・別売品は販売店でお買い求めいただけます。
パナソニックの家電製品直販サイトでお買い求め
いただけるものもあります。
詳しくはパナソニックの家電製品直販サイトを
ご覧ください。

パナソニックグループのショッピングサイト
<https://ec-plus.panasonic.jp/>



仕様

ジューサー使用時		タンブラーミキサー使用時 (MJ-H600のみ)	ドライミル使用時 (MJ-H600のみ)
			
電 源		交流 100 V 50 - 60 Hz	
定格消費電力		170 W	200 W
定 格 時 間		連続	連続 4分間運転、2分間停止の繰り返し
回 転 数		11 900回/分 (無負荷時)	11 450回/分 (定格容量水負荷時)
定 格 容 量		500 mL (ジュースカップ)	50 g (いり大豆の場合)
大きさ (約)	幅	21.0 cm	21.0 cm
	奥行	29.4 cm	19.3 cm
	高さ	29.3 cm	35.4 cm
質 量 (約)		3.0 kg	2.3 kg
コード長さ(約)		1.0 m	

●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。
また、アフターサービスもできません。

保証とアフターサービス

よくお読みください

使いかた・お手入れ・修理 などは
■まず、お買い求め先へ ご相談ください

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名	
電 話	() -
お買い上げ日	年 月 日

修理を依頼されるときは

「故障かな？」(P.22)でご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

- 製品名 高速ジューサー
- 品 番 MJ-H600・MJ-H200
- 故障の状況 できるだけ具体的に

●保証期間中は、保証書の規定に従ってお買い上げの販売店が修理させていただきますので、おそれ入りますが、製品に保証書を添えてご持参ください。
保証期間：お買い上げ日から本体 1 年間(ただしタンブラーパッキンは消耗品ですので、保証期間内でも「有料」とさせていただきます)

●保証期間終了後は、診断をして修理できる場合は、ご要望により修理させていただきます。
※修理料金は次の内容で構成されています。

技術料	診断・修理・調整・点検などの費用	※補修用性能部品の保有期間	6年
部品代	部品および補助材料代	当社は、この高速ジューサーの補修用性能部品(製品の機能を維持するための部品)を、製造打ち切り後6年保有しています。	
出張料	技術者を派遣する費用		

●転居や贈答品などでお困りの場合は、27、42 ページのご相談窓口にご連絡ください。

一般家庭用以外の目的でご使用になる場合

業務用途、介護施設や病院など、一日の使用回数が一般家庭に比べて多い場合は、保証期間内であっても原則として保証の対象外となります。

サポート総合窓口 <https://panasonic.jp/support>

調理商品 使い方・お手入れなどのご相談窓口	修理に関するご相談窓口
<div>フリーダイヤル 0120-878-694 受付時間 9:00~18:00 (年中無休)</div> <div>■上記電話番号がご利用 06-6907-1187 いただけない場合</div> <div>■FAX フリーダイヤル 0120-878-236</div> <div>Help desk for foreign residents in Japan Tokyo (03) 3256-5444 Osaka (06) 6645-8787 Open: 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)</div>	<div>フリーダイヤル 0120-878-554</div> <div>■上記電話番号がご利用 03-6633-6700 いただけない場合</div> <div>https://panasonic.jp/support/repair.html</div>

- ・掲載サイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担となります。(パケット定額サービスに未加入の場合、高額になる可能性があります)
- ・ご使用の回線 (IP 電話やひかり電話など) によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。
- ・上記のURLはお使いの携帯電話等により、正しく表示されない場合があります。

【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】

パナソニック株式会社およびグループ関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただき、ご相談内容は録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただくための発信番号を通知いただいております。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきました窓口にご連絡ください。

愛情点検



長年ご使用の高速ジューサーの点検を！

こんな症状はありませんか

- 電源プラグ・コードが異常に熱くなる。
- コードに傷が付いたり、通電したりしなかったりする。
- 本体が変形したり、異常に熱くなったりする。
- 使用中に異常な回転音とする。
- タンブラーコップ・ミルコップにひび割れなどができた。

ご使用中止

事故防止のため、使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、必ず販売店に点検をご依頼ください。

レシピ編

レシピ編もくじ

フレッシュジュース	ページ 30
 	
2層ゼリー	ページ 33
  	
リッチスムージー	ページ 34
  	
スムージー・ ファイバージュース	ページ 35
 	
ウェットメニュー	ページ 36
 	

ドライメニュー	ページ 37
 	
辻調グループ Menu tsuji	ページ 38
 	
<p>パナソニックと辻調グループは、日々の食事からうまれる喜びや家族で囲む食卓の楽しさを、たくさんの人びとに伝えていきたいと考えています。</p>	
<h1>tsuji</h1> <p>辻 調 グ ル ー プ</p>	
<p>1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、広く発信してきた、大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとする辻調グループ。</p> <p>〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3-16-11 www.tsujicho.com</p>	

- * 使い方や禁止材料・下ごしらえについては(P.10～19)をお読みください。
- 材料の記載量をお守りください。配合を変えるとうまくできないことがあります。
 - エネルギー[kcal]は、個別に記載がないものは1人分(または1回分)の目安です。写真にある添えものや飾りものは含みません。
 - 写真は、実物と異なることがあります。写真は飾りつけ例です。



フレッシュジュース

作るときの注意

- 材料の番号順に絞る。
- 葉菜類など、軽い材料は最後に絞る。

各1人分

赤パプリカとりんごのジュース



97kcal

- ①赤パプリカ…約1/2個(60 g)
- ②りんご…中約1/2個(100 g)
- ③オレンジ…中約1/2個(50 g)
- ④レモン…約1/4個(10 g)

黄パプリカとオレンジのジュース



94kcal

- ①黄パプリカ…約1/2個(60 g)
- ②オレンジ…中約2個(200 g)

ぶどうとキャベツのジュース



82kcal

- ①ぶどう…100 g
- ②キャベツ…約3枚(100 g)

だいこんとりんごのジュース



75kcal

- ①だいこん…約1/8本(100 g)
- ②りんご…中約1/2個(100 g)
- ③しょうが…約1片(10 g)

大豆とりんごのジュース



248kcal

- ①りんご…中約1個(200 g)
- ②大豆水煮…100 g

小松菜と梨のジュース



68kcal

- ①梨…中約1/2個(100 g)
- ②レモン…約1/2個(20 g)
- ③小松菜…約1/2わ(100 g)

パセリとセロリとグレープフルーツのジュース



68kcal

- ①グレープフルーツ…中約3/4個(150 g)
- ②セロリ…中約2/3本(60 g)
- ③パセリ…中約1本(5 g)

キャベツとりんごのジュース



89kcal

- ①りんご…中約1/2個(100 g)
- ②レモン…約1/4個(10 g)
- ③キャベツ…約3枚(100 g)
- ④パセリ…中約5本(25 g)

にんじんジュース



93kcal

- ①にんじん…中約1 1/4本(250 g)
- ②レモン…約1/4個(10 g)

キャベツとにんじんのジュース

81kcal

- ①りんご…中約1/4個(50 g)
- ②レモン…約1/4個(10 g)
- ③にんじん…中約1/2本(100 g)
- ④キャベツ…約2枚(70 g)

セロリとレタスのジュース

71kcal

- ①りんご…中約1/2個(100 g)
- ②レモン…約1/4個(10 g)
- ③セロリ…中約1/3本(30 g)
- ④レタス…約3枚(100 g)

にんじんとりんごのジュース

92kcal

- ①にんじん…中約1/2本(100 g)
- ②りんご…中約1/2個(100 g)
- ③レモン…約1/4個(10 g)

おいしく飲むためには

新鮮な材料を使い、作りたてを飲む！

時間がたつと、栄養価・色・味ともに本来の魅力が減ってしまいます。作り過ぎたときは、ヨーグルトやはちみつなどを加えて製氷皿に入れて凍らすと、ひと口シャーベットに変身します。

味見をして、効能を損なわない程度にアレンジ！

少し甘くするなら、果物を増やしたり、はちみつを少量加えましょう。

栄養価の高い食品を加えてみる！

牛乳・豆乳・プレーンヨーグルト・乳酸飲料などを加えると、栄養価・味ともに充実します。

材料の組み合わせについて

たんぱく質分解酵素の働きが強い生の果物(キウイ・パイナップル・メロン・パパイヤなど)と乳製品(牛乳・ヨーグルトなど)を組み合わせたジュースは、時間がたつと苦みが生じます。

メモ

レモンを加えると、苦みが抑えられます。





フレッシュジュース

セロリとグレープフルーツの ジュース



80kcal

- ①グレープフルーツ ……中約1個(200 g)
- ②セロリ… 中約1/3本(30 g)

にんじんとトマトの ジュース



85kcal

- ①にんじん…中約1/2本(100 g)
- ②トマト… 中約1/2個(80 g)
- ③りんご…中約1/4個(50 g)
- ④レモン…約1/4個(10 g)

オレンジとしょうがの ジュース

93kcal

- ①しょうが…約1/2片(5 g)
- ②オレンジ…中約1/2個(100 g)
- ③りんご…中約1/2個(100 g)
- しょうがは10 g以下にする。

オレンジとグレープフルーツの ジュース

77kcal

- ①オレンジ…中約1/2個(100 g)
- ②グレープフルーツ ……中約1/2個(100 g)
- ③レモン…約1/4個(10 g)

レタスとキャベツの ジュース

56kcal

- ①りんご…中約1/4個(50 g)
- ②レモン…約1/4個(10 g)
- ③キャベツ…約2枚(70 g)
- ④レタス…約3枚(100 g)

セロリとトマトの ジュース

41kcal

- ①トマト…中約1個(150 g)
- ②レモン…約1/4個(10 g)
- ③セロリ…中約1本(80 g)

みかんミックスジュース

104kcal

- ①みかん…中約1個(100 g)
- ②りんご…中約1/2個(100 g)
- ③レモン…約1/4個(10 g)
- ④セロリ…中約1/3本(30 g)

ほうれんそうとりんごの ジュース

75kcal

- ①りんご…中約1/2個(100 g)
- ②レモン…約1/4個(10 g)
- ③ほうれんそう ……約1/2わ(100 g)

トマトとりんごの ジュース

56kcal

- ①トマト…中約1個(150 g)
- ②りんご…中約1/4個(50 g)
- ③レモン…約1/4個(10 g)

グレープフルーツとりんごの ジュース

93kcal

- ①グレープフルーツ ……中約1/2個(100 g)
- ②りんご…中約1/2個(100 g)
- ③レモン…約1/4個(10 g)



2層ゼリー

MJ-H600のみ

作るときの注意

- ジュースを使用する材料は、番号順に絞る。

各4人分

オレンジとヨーグルトの2層ゼリー



635kcal(1人分159kcal)

- A 粉ゼラチン(湯に溶かすタイプ)…2.5 g
- 湯 ……大さじ2
- B ①りんご ……中約3/4個(150 g)
- ②オレンジ ……中約3/4個(150 g)
- C 粉ゼラチン(湯に溶かすタイプ)…2.5 g
- 湯 ……大さじ2
- ヨーグルト ……150 g
- D 生クリーム(ホイップ用)…75 mL
- 砂糖 ……大さじ2

作り方

1. Aを混ぜ、完全に溶かしておく。
2. Bを番号順にジュースで絞る。
3. 2.に1.を回し入れ、よく混ぜる。
4. グラスに注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
5. Cを混ぜ、完全に溶かしておく。
6. Dと5.をタンブラーコップに入れ、約1分かくはんする。
7. 4.に6.を静かに注ぎ入れ、再度冷蔵庫で冷やし固める。

にんじんと豆乳の2層ゼリー



548kcal(1人分137kcal)

- A 粉ゼラチン(湯に溶かすタイプ)…2.5 g
- 湯 ……大さじ2
- B ①にんじん ……中約1本(200 g)
- ②りんご ……中約1/2個(100 g)
- C 粉ゼラチン(湯に溶かすタイプ)…2.5 g
- 湯 ……大さじ2
- 調整豆乳 ……150 mL
- D 生クリーム(ホイップ用)…60 mL
- 砂糖 ……大さじ1½

作り方

1. Aを混ぜ、完全に溶かしておく。
2. Bを番号順にジュースで絞る。
3. 2.に1.を回し入れ、よく混ぜる。
4. グラスに注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
5. Cを混ぜ、完全に溶かしておく。
6. Dと5.をタンブラーコップに入れ、約1分かくはんする。
7. 4.に6.を静かに注ぎ入れ、再度冷蔵庫で冷やし固める。

グレープフルーツとクリームチーズの2層ゼリー



668kcal(1人分167kcal)

- A 粉ゼラチン(湯に溶かすタイプ)…2.5 g
- 湯 ……大さじ2
- B ①グレープフルーツ (ルビー・ピンクグレープフルーツ) ……中約3/4個(150 g)
- ②りんご ……中約3/4個(150 g)
- C 粉ゼラチン(湯に溶かすタイプ)…2.5 g
- 湯 ……大さじ2
- ヨーグルト ……100 g
- クリームチーズ ……100 g
- (2~3 cm角に切り、耐熱皿に載せて600 Wのレンジで約30秒加熱し、やわらかくする)
- D 砂糖 ……大さじ3
- レモン汁 ……小さじ1

作り方

1. Aを混ぜ、完全に溶かしておく。
2. Bを番号順にジュースで絞る。
3. 2.に1.を回し入れ、よく混ぜる。
4. グラスに注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
5. Cを混ぜ、完全に溶かしておく。
6. Dと5.をタンブラーコップに入れ、約1分かくはんする。
7. 4.に6.を静かに注ぎ入れ、再度冷蔵庫で冷やし固める。



リッチスムージー

MJ-H600のみ

作るときの注意

- ジュースーを使用する材料は、番号順に絞る。
- タンブラーミキサーを使用する材料は、番号順にタンブラーコップに入れる。

スムージーについて

スムージーは野菜と果物と水で作る、トロツとした口当たりのジュースです。
飲みにくい場合は、スプーンなどを使ってお召し上がりください。
リッチスムージーは、水の代わりにジュースーで絞ったジュースを使います。

各1人分

黄色のリッチスムージー



98kcal

ジュースー

- ①黄パプリカ… 約1個(120 g)
- ②りんご… 中 約1/4個(50 g)
- ③オレンジ… 中 約1/2個(50 g)
- ④レモン… 約1/4個(10 g)

タンブラーミキサー

- ①パイナップル… 120 g
- ②ジュースーで絞ったジュース… 100 g

約1分かくはん

赤いリッチスムージー



137kcal

ジュースー

- ①にんじん… 中 約1/2本(100 g)
- ②赤パプリカ… 1個(120 g)

タンブラーミキサー

- ①バナナ… 約1本(120 g)
- ②ジュースーで絞ったジュース… 100 g
- ③レモン汁… 小 約1

約1分かくはん

緑のリッチスムージー



185kcal

ジュースー

- ①りんご… 中 約1/2個(200 g)
- ②グレープフルーツ… 中 約3/4個(150 g)

タンブラーミキサー

- ①アボカド… 約1/2個(50 g)
- ②ジュースーで絞ったジュース… 190 g
- ③レモン汁… 小 約1

約1分かくはん



スムージー・ファイバージュース

MJ-H600のみ

作るときの注意

- 材料の番号順にタンブラーコップに入れる。

各1人分

ほうれんそうとバナナのスムージー



112kcal

- ①バナナ… 約3/4本(90 g)
- ②りんご… 中 約1/4個(50 g)
- ③ほうれんそう… 約1/6わ(30 g)
- ④レモン汁… 小 約1
- ⑤水… 70 mL

約1分30秒～2分かくはん

パセリとキウイのスムージー



87kcal

- ①ゴールドキウイ… 約1/2個(60 g)
- ②バナナ… 約1/2本(60 g)
- ③パセリ… 中 約1本(5 g)
- ④チンゲン菜… 約1/5株(20 g)
- ⑤水… 70 mL

約1分30秒～2分かくはん

トロピカルベリースムージー



92kcal

- ①ベリー類(ブルーベリーなど)… 50 g
- ②ゴールドキウイ… 約1/2個(60 g)
- ③パイナップル… 60 g
- ④ベビーリーフ… 30 g
- ⑤水… 50 mL

約2分～2分30秒かくはん

ブルーベリーヨーグルト

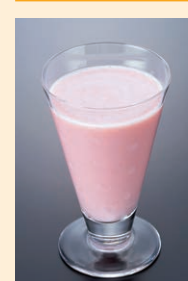


184kcal

- ①ブルーベリー(生)… 80 g
- ②ヨーグルト… 80 g
- ③牛乳… 80 mL
- ④はちみつ… 小 約2

約30秒～40秒かくはん

ストロベリージュース



134kcal

- ①いちご(へたを取る)… 100 g
- ②砂糖… 大 約1/2
- ③牛乳… 120 mL

約40秒～60秒かくはん

ミックスジュース



158kcal

- ①パイナップル(缶詰)… 約1枚(40 g)
- ②もも(缶詰)… 約1/2切れ(15 g)
- ③みかん果肉(缶詰)… 50 g
- ④牛乳… 70 mL
- ⑤缶詰シロップ… 50 mL

約40秒～60秒かくはん



ウェットメニュー

MJ-H600のみ

作るときの注意

- 必ず記載量以下で作る。
- 材料の記載順にタンブラーコップに入れる。
- 空回りするときは、液体(小さじ1)を加える。

- ごまなどがタンブラーコップの内側に付いたときは、いったんスイッチを切り、タンブラーコップを本体から外して上下に振る。

各1回量

梅じそドレッシング(油なし)



だし汁…………… 大さじ5
 酒・みりん………… 大さじ1½
 しょうゆ…………… 大さじ1
 梅干し(種を取る) …… 15 g
 青じそ…………… 5枚
 白ごま…………… 大さじ1½

約30秒すりつぶす

190kcal

チリソース



酒・しょうゆ………… 各大さじ3
 ごま油…………… 小さじ3
 トマトケチャップ… 100 g
 白ねぎ…………… 15 g
 (1 cm角に切る)
 赤とうがらし………… 1本
 (種を取る)
 にんにく…………… 1片
 しょうが…………… 10 g

約40秒すりつぶす

335kcal

トマトジャム



トマト… 中 約1個(160 g)
 (1 cm角に切る)
 A 砂糖…………… 80 g
 レモン汁…………… 大さじ1

作り方

1. トマトを約3秒すりつぶす。
2. なべに1.を移し、Aを加える。
3. かき混ぜながら、お好みのとろみが付くまで弱火で加熱する。

342kcal

フルーツソース



白ワイン…………… 大さじ3
 マンゴー(缶詰) …… 250 g
 (2 cm大に切る)

約20秒すりつぶす

193kcal

イタリアンソース



オリーブ油…………… 大さじ3
 酢…………… 大さじ1½
 トマト…中約3/4個(120 g)
 A たまねぎ…中約1/8個(25 g)
 セロリ…中約1/3本(25 g)
 (Aを1 cm角に切る)
 にんにく(薄く切る) …… 1片
 塩・こしょう・砂糖… 各少々

約30秒～50秒すりつぶす

391kcal

タブナード



エキストラバージンオリーブ油…………… 120 mL
 オリーブ…………… 120 g
 (種なし 4つに切る)
 アンチョビ…約2.5枚(8 g)
 バジル(生)…………… 8 g
 にんにく(薄切り) …… 1.5片

約60秒すりつぶす

1212kcal



ドライメニュー

MJ-H600のみ

作るときの注意

- 必ず記載量以下で作る。

各1回量

いりごま



3～5秒粉碎
(10～20 g)

鉄分が豊富です。貧血気味の方に。白あえやおひたしに。

緑茶



約90秒粉碎
(5～20 g)

もう少し細かくするときは、3分以上休ませて再度粉碎する。

抹茶のように細くなりません。茎が混ざっていると、うまく粉碎できないことがあります。

煮干し



頭と腹わたを取り除く
(大きなものは半分に切る)

だし : 30～60秒粉碎
ふりかけ : 20～30秒粉碎

(5～30 g)

骨をつくるカルシウムが豊富です。みそ汁のだし・ふりかけに。

いり大豆(きな粉)



60～90秒粉碎
(5～50 g)

「畑の肉」とも呼ばれ、良質なたんぱく質が豊富です。きな粉もち・おはぎなどの和菓子に。

乾燥わかめ・いりごまを使って じゃこカレーふりかけ

1回分



ちりめんじゃこ………… 10 g
 乾燥わかめ…………… 5 g
 いり白ごま…………… 大さじ1
 砂糖…………… 小さじ1
 カレー粉…………… 小さじ1/2

すべての材料を
約20秒粉碎

97kcal

作り方

下ごしらえ

- ちりめんじゃこはフライパンや電子レンジで水分を飛ばして冷ます。
- 乾燥わかめは1 cmの長さに切る。

玄米を使って 玄米スープ

1回で約3人分の量を作ることができます

・エネルギー(kcal)は1回分(約3人分)の目安。



玄米(または発芽玄米)…………… 20 g
 牛乳…………… 300 mL
 A スープ…………… 200 mL
 (固形スープ1個を湯で溶く)
 塩・こしょう…………… 各少々

玄米を60～90秒粉碎

282kcal(1人分94kcal)

作り方

1. なべに玄米、牛乳、Aを加えて煮立てる。
2. 塩・こしょうを加えて味を調える。

ポイント

牛乳の代わりに豆乳を使うと、ミネラルが豊富なスープになります。(牛乳が苦手な方にもおすすめです。)

アレンジメニュー



鶏もも肉の煮込み にんじん風味



作り方

1. 鶏もも肉に塩・こしょうをして、小麦粉をまぶす。
(余分な粉は取り除く)
2. フライパンを熱し、サラダ油(分量外)を引いて1.を
中火で皮がカリッとするまで焼き色を付ける。裏返して8割ほど火を通し、鶏もも肉を取り出す。
3. フライパン内の油を捨てる。
4. フライパンに2.を戻し、ワインビネガーを加え、火にかけて酸味を飛ばす。
(フライパンが熱すぎるときは火を止めて、少し待ってから加える)
5. にんじんの絞り汁を加え、ふたをして鶏もも肉に火を通す。
6. 煮汁にとろみがつけばパセリを加え、鶏もも肉を皿に盛りつける。(盛りつけるときに切っておいてもよい)
7. 煮汁を再び火にかけ、好みの濃度になればバターを加え、鶏もも肉の上から掛ける。



豚肉と野菜のソーセージ仕立て



作り方

1. ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、氷水をあてて粘りが
出るまで練る。
2. 手にサラダ油を付け、1.を4等分に分ける。
空気を抜きながら棒状に成形する。
3. フライパンを熱し、サラダ油を引いて2.を香ばしく焼く。
4. 好みの大きさに切り、皿に盛りつける。

ジューサー



ジューサーを使って

材料(4人分) (305kcal)

にんじんの絞り汁…………… 180 mL
(中2½本約500 gをジューサーで絞ったもの)

鶏もも肉(200 gのもの)…………… 2枚
塩・こしょう…………… 少々
小麦粉…………… 適量
ワインビネガー(赤)…………… 50 mL
パセリ(みじん切り)…………… 大さじ1
バター…………… 10 g

添えもの

ベビーリーフ…………… 適量
赤たまねぎ(薄切り)…………… 適量
プチトマト(4つ切り)…………… 適量

ジューサー



絞りがすを使って

材料(4人分) (332kcal)

豚ミンチ肉…………… 400 g
にんじんの絞りがす…………… 50 g
(中1本約200 gの絞りがす)

ベーコン(角切り)…………… 80 g
卵…………… M寸1個(50 g)
にんにく(すりおろし)…………… 大さじ1
A パセリ(みじん切り)…………… 大さじ1½
ローズマリー(みじん切り)…………… 小さじ1
ソーセージ用ミックススパイス
(またはオールスパイス)…………… 小さじ1
レモンの皮(みじん切り)…………… 小さじ1
塩…………… 6〜7 g
サラダ油…………… 適量

添えもの

レモン(くし切り)…………… 適量
サラダ菜…………… 適量
じゃがいも・にんじん(ゆでる)…………… 適量
ズッキーニ(ゆでる)…………… 適量



にんじんのクレープ サラダ仕立て



作り方

1. ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
2. にんじんの絞り汁を加えて混ぜ合わせ、さらに牛乳を
少量ずつ加えて溶き伸ばす。
3. フライパンを熱し、バターを入れる。
4. 2.をおたま1杯分程度入れ、均等な厚みに丸く伸ばす。
5. 底面に均一な焼き色が付けば裏返して焼き、皿に取り
出して冷ましておく。
6. 5.にレタス、スライスチーズ、ハム、トマト、きゅうり
を載せ、マヨネーズを軽くかける。
7. 端の方からロール状に巻き、食べやすい大きさに切って
皿に盛る。

ジューサー



ジューサーと絞りがすを使って

材料(4人分) (1枚126kcal)

クレープ生地(8枚分)

にんじんの絞り汁…………… 100〜115 mL
(中1½本約300 gをジューサーで絞ったもの)

にんじんの絞りがす…………… 70〜75 g
卵…………… M寸1個(50 g)
A 小麦粉…………… 150 g
塩…………… ひとつまみ
牛乳…………… 350 mL
バター…………… 適量

サラダ(中に巻くもの)

レタス…………… 8枚(260 g)
スライスチーズ…………… 8枚
ハム(薄切り)…………… 8枚
トマト(薄切り)…………… 中2個(300 g)
きゅうり(細長く棒状に切る)…………… 1本(180 g)
マヨネーズ…………… 適量

添えもの

プチトマト…………… 適量



トマト肉じゃが



作り方

1. 牛ロース肉は3 cm幅に切る。
2. じゃがいもを4〜6等分に切り、水にさらして水分を
拭き取る。
3. たまねぎは8等分のくし形切りにし、にんじんは
乱切りにする。
4. 絹さやはすじを取って塩ゆでし、1 cm幅に切る。
5. 鍋にサラダ油(分量外)を入れて熱し、牛ロース肉をいためる。じゃがいも、たまねぎ、にんじんを加え、さらにいためる。
6. じゃがいもの表面に透明感が出るまでいためたらAを加え、落としづたをして強火で煮る。
煮立ったらあくを取り、弱火にして煮る。
7. じゃがいもに竹串が刺さるようになったら、砂糖とみりんを加える。
8. 煮汁の量が1/3程度になれば、濃口しょうゆを加え、さらに煮る。
9. 煮汁が煮詰まってきたら落としづたを外し、上下を返しながらかき混ぜ、仕上げに絹さやを加える。

ジューサー



ジューサーを使って

材料(4人分) (359kcal)

トマト果汁…………… 250 mL
(中3½個約500 gをジューサーで絞ったもの)

A 水…………… 400 mL
酒…………… 100 mL
牛ロース肉(薄切り)…………… 150 g
じゃがいも…………… 大2個(400 g)
たまねぎ…………… 大1個(250 g)
にんじん…………… 中½本(100 g)
絹さや…………… 30 g
塩…………… 適量
砂糖…………… 大さじ3
みりん…………… 大さじ2
濃口しょうゆ…………… 50 mL

アレンジメニュー



ディップ



作り方

1. にんじんの絞りかすにラップをし、電子レンジで約2分加熱する。(600 W)
2. ボウルにAを入れ、フォークを使ってつぶす。
3. 2.に1.、マヨネーズ、オリーブ油、パセリを加えてよく混ぜる。
4. 塩・こしょうで味を調える。
5. しゅうまいの皮を三角に4等分に切り、オーブントースターで焼き色が付くまで焼く。
6. 5.に4.を載せながら食べる。

ジュース



絞りかすを使って

材料(4人分) (193kcal)

- にんじんの絞りかす 60 g
(中1本約200 gの絞りかす)
- A ツナ缶詰(油漬け) 60 g
じゃがいも(ゆでる) 80 g
マヨネーズ 50 g
オリーブ油 大さじ1
パセリ(みじん切り) 適量
塩・こしょう 適量
しゅうまいの皮 8枚



カレー肉味噌



作り方

1. 鍋にサラダ油大さじ4(分量外)を入れ、豚ミンチ肉をいためる。
2. 1.にサラダ油大さじ3(分量外)、豆板醤を加え、弱火でいためる。
3. カレー粉を加え、さらにいためる。
4. 3.にたまねぎ、にんにく、干しえび、ザーサイを加えていためる。
5. 絞りかすを加え、さらにいためる。
6. Aを加え、汁けがほぼなくなるまで煮詰める。

ジュース



絞りかすを使って

材料(4人分) (381kcal)

- にんじんとりんごのジュース(P.31)の絞りかす 100 g
りんごの絞りかす 50 g
(中2½個約500 gの絞りかす)
- 豚ミンチ肉 150 g
豆板醤 小さじ2
カレー粉 大さじ1
たまねぎ(みじん切り) 中1/4個(50 g)
にんにく(みじん切り) 小さじ2
干しえび(戻してみじん切り) 30 g
ザーサイ(みじん切り) 30 g
- A 酒 大さじ1
濃口しょうゆ 大さじ2
中華スープ 300 mL
塩 小さじ2/3



トマト風味のホタテごはん



作り方

1. 白米を洗って水けを切る。
2. 帆立を細かくほぐす。
3. Aをボウルに入れ、混ぜ合わせる。
4. 炊飯器に1.、3.を入れる。
5. 2.、しょうがを加えて炊く。
6. 炊き上がったら器に盛り、青ねぎといりごまを振りかける。

ジュース



ジュースを使って

材料(4人分) (491kcal)

- 白米 3合(カップ)
帆立(水煮缶) 100 g
トマト果汁 200 mL
(中3½個約500 gをジュースで絞ったもの)
帆立水煮缶の煮汁 50 mL
- A 水 400 mL
みりん 大さじ2
薄口しょうゆ 大さじ2
昆布茶 小さじ1
しょうが(みじん切り) 20 g
青ねぎ(小口切り) 2本
いりごま 大さじ2



グレープフルーツゼリー



作り方

グレープフルーツ2個の外皮をむき約400 g分をジュースで絞っておく。
残りは飾りに使う。

<準備>

1. 板ゼラチンはたっぷりの氷水(分量外)でふやかしておく。
2. 生クリームを泡立てる。(6分立て)

<ムースを作る>

3. 牛乳を鍋で温め、砂糖を加える。
砂糖が溶けたら火を止め、水けを切ったゼラチンを入れて溶かす。
4. あら熱がとれたら、グレープフルーツ果汁とレモン汁、キルシュを加えて混ぜる。
5. 4.を氷水にあて、とろみがつくまで冷やし、泡立てた生クリームと混ぜ合わせる。
6. グラスの半分の高さまで静かに注ぎ入れて冷蔵庫で冷やし固める。

ジュース



ジュースを使って

材料(4人分) (491kcal)

- 【ムース】
グレープフルーツ果汁 100 mL
(ルビー、ピンクグレープフルーツ)
板ゼラチン 3 g
生クリーム 50 mL
牛乳 50 mL
砂糖 30 g
レモン汁 小さじ1
キルシュ(またはコアントロー) 小さじ1
- 【ゼリー】
グレープフルーツ果汁 160 mL
(ルビー、ピンクグレープフルーツ)
板ゼラチン 3 g
砂糖 30 g
キルシュ(またはコアントロー) 小さじ1
- 【飾り】
グレープフルーツ 適宜
ミント(またはチャービル) 適宜

<ゼリーを作る>

7. グレープフルーツ果汁を鍋で温め、砂糖を加える。
砂糖が溶けたら火を止め、水けを切ったゼラチンを入れて溶かす。
8. あら熱がとれたらキルシュを加え、氷水にあて、とろみがつくまで冷やす。
9. ムースが固まっていることを確認して8分目まで注ぎ入れる。

<仕上げる>

房取りしたグレープフルーツを半分に切り、ゼリーの上に載せてミントを飾る。

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「商品登録」をお願いします

家電情報をまとめて登録管理
登録商品のサポートも充実

詳しくはこちら
https://club.panasonic.jp/aiyo/

本体側面に表示してあるQRコードから登録していただくと、
品番登録と製造番号を入力する必要がなく、簡単に登録
いただけます。

・QRコードは、株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

サポート総合窓口 <https://panasonic.jp/support>

調理商品
使い方・お手入れなどのご相談窓口

フリーダイヤル
0120-878-694

受付時間
9:00～18:00
(年中無休)

■上記電話番号がご利用
いただけない場合
06-6907-1187

■FAX フリーダイヤル 0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256-5444 Osaka (06) 6645-8787
Open: 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays / national holidays)

修理に関するご相談窓口

フリーダイヤル
0120-878-554

受付時間
9:00～18:00
(年中無休)

■上記電話番号がご利用
いただけない場合
03-6633-6700

<https://panasonic.jp/support/repair.html>

- ・掲載サイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担となります。
(パケット定額サービスに未加入の場合、高額になる可能性があります)
- ・ご使用の回線（IP 電話やひかり電話など）によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。
- ・上記のURLはお使いの携帯電話等により、正しく表示されない場合があります。

〈無料修理規定〉

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書に従った使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
(イ) 無料修理をご依頼になる場合には、商品に取扱説明書から切り離した本書を添えていただきお買い上げの販売店にお申しつけください。
(ロ) お買い上げの販売店に無料修理をご依頼にならない場合には、修理ご相談窓口にご連絡ください。

2. ご転居の場合の修理ご依頼先等は、お買い上げの販売店または修理ご相談窓口にご相談ください。

3. ご贈答品等で本保証書に記入の販売店で無料修理をお受けになれない場合には、修理ご相談窓口へご連絡ください。

4. 保証期間内でも次の場合には原則として有料にさせていただきます。
(イ) 使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
(ロ) お買い上げ後の取付場所の移設、輸送、落下などによる故障及び損傷
(ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他天災地変及び公害、塩害、ガス害（硫化ガスなど）、異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障及び損傷
(ニ) 車両、船舶等に搭載された場合に生ずる故障及び損傷
(ホ) 一般家庭用以外（例えば業務用など）に使用された場合の故障及び損傷
(ヘ) 本書のご添付がない場合
(ト) 本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
(チ) 持込修理の対象商品を直接修理窓口へ送付した場合の送料等はお客様の負担となります。また、出張修理等を行った場合には、出張料はお客様の負担となります。

5. 本書は日本国内においてのみ有効です。

6. 本書は再発行いたしませんので大切に保管してください。

7. 修理ご相談窓口は取扱説明書の保証とアフターサービス欄をご参照ください。

修理メモ

※ お客様にご記入いただいた個人情報（保証書控）は、保証期間内の無料修理対応及びその後の安全点検活動のために利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

※ この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。したがって、この保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理についてご不明の場合は、お買い上げの販売店または修理ご相談窓口にお問い合わせください。

※ 保証期間経過後の修理や補修用性能部品の保有期間については取扱説明書の「保証とアフターサービス」をご覧ください。

※ This warranty is valid only in Japan.

パナソニック株式会社 くらシアプライアンス社

〒525－8520 滋賀県草津市野路東2丁目3番1－1号

© Panasonic Corporation 2016

42

Panasonic

持込修理

高速ユーザー 保証書

本書はお買い上げの日から下記期間中故障が発生した場合には
本書裏面記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。
ご記入いただきました個人情報の利用目的は本書裏面に記載し
ております。お客様の個人情報に関するお問い合わせは、お買い
上げの販売店にご連絡ください。詳細は裏面をご参照ください。

品番	MJ-H600・MJ-H200
保証期間	お買い上げ日から 本体1年間 (ただし、タンブラーパッキンは除きます)
※ お買い上げ日	年 月 日
※ お客様	ご住所 お名前 電 話 () - 様
※ 販売店	住所・販売店名 電 話 () -

パナソニック株式会社 くらしアプライアンス社
〒525-8520 滋賀県草津市野路東2丁目3番1-1号 TEL(077)563-5211

ご販売店様へ ※印欄は必ず記入してお渡しください。

切
取
線