



1

グリーン
ジュース

P. 2



2

野菜ジュース

P. 3



3

フルーツ
ジュース

P. 4



4

豆乳・
ヨーグルトジュース

P. 6



5

あらごしジュース

P. 6



6

カクテル

P. 8



7

フローズン
スイーツ

P. 10



8

スープ

P. 12



9

あらごしスープ

P. 12



10

あらごし
ドレッシング

P. 13



11

豆乳・
おからレシピ

P. 14



12

絞りかす
レシピ

P. 15



Special contents

辯調グループメニュー

P. 16 ~

*使い方や禁止材料・下ごしらえについては取扱説明書に記載しています。ご使用前に、必ず取扱説明書をお読みください。
※記載の材料の分量をお守りください。分量を変えるとうまくできないことがあります。 ※カロリー数値は、個別に記載がないものは1人分の数値です。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。



1
グリーンジュース

ジュースアタッチメント
さらさらフィルター使用

Cucumber

きゅうりと大葉と パイナップルのジュース

〈材料:2人分〉

きゅうり 中2本(200g)
パイナップル 中 $\frac{1}{3}$ 個(370g)
大葉 中10枚(10g)

〈トッピング〉
パイナップル

114
kcal

Celery

パセリとセロリと グレープフルーツのジュース

〈材料:2人分〉

パセリ 中1 $\frac{1}{2}$ 枝(10g)
セロリ 中2本(130g)
グレープフルーツ 中1 $\frac{1}{2}$ 個(320g)

73
kcal

Spinach

ほうれん草と バナナのジュース

〈材料:2人分〉

ほうれん草 中 $\frac{1}{2}$ 束(140g)
バナナ 中2本(180g)
りんご 中1 $\frac{1}{4}$ 個(320g)
レモン 中 $\frac{1}{6}$ 個(20g)

195
kcal

2
野菜ジュース

ジュースアタッチメント
さらさらフィルター使用

157
kcal

にんじんと みかんのジュース

〈材料:2人分〉

にんじん 中1 $\frac{1}{2}$ 本(290g)
バナナ 中1 $\frac{1}{3}$ 本(120g)
みかん 中2 $\frac{1}{2}$ 個(200g)
レモン 中 $\frac{1}{6}$ 個(10g)



パプリカとトマトのジュース

〈材料:2人分〉

赤パプリカ 中 $\frac{1}{6}$ 個(110g)
トマト 中1個(190g)
バナナ 中 $\frac{2}{3}$ 本(60g)
レモン 中 $\frac{1}{6}$ 個(10g)
りんご 中 $\frac{3}{4}$ 個(190g)



アボカドとバナナのジュース

〈材料:2人分〉

アボカド 中 $\frac{3}{4}$ 個(110g)
バナナ 中1 $\frac{1}{3}$ 本(120g)
りんご 中1 $\frac{1}{4}$ 個(320g)

レタスとキャベツのジュース

〈材料:2人分〉

- レタス 中1個(200g)
- キャベツ 中3枚(150g)
- りんご 中 $\frac{1}{2}$ 個(100g)
- レモン 中 $\frac{1}{2}$ 個(30g)



まだあります
おすすめ!

フレッシュ ジュース

キャベツと りんごのジュース

〈材料:2人分〉

- キャベツ 中4枚(200g)
- パセリ 中7枝(50g)
- りんご 中 $\frac{1}{4}$ 個(190g)
- レモン 中 $\frac{1}{2}$ 個(30g)

にんじんと りんごのジュース

〈材料:2人分〉

- にんじん 中1 $\frac{1}{2}$ 本(290g)
- りんご 中1 $\frac{1}{4}$ 個(320g)
- レモン 中 $\frac{1}{2}$ 個(30g)

にんじんと トマトのジュース

〈材料:2人分〉

- にんじん 中1本(190g)
- トマト 中 $\frac{1}{2}$ 個(160g)
- オレンジ 中 $\frac{1}{2}$ 個(100g)
- レモン 中 $\frac{1}{2}$ 個(30g)

にんじんと 大葉のジュース

〈材料:2人分〉

- にんじん 中1 $\frac{1}{2}$ 本(290g)
- 大葉 中2枚(20g)
- りんご 中 $\frac{1}{4}$ 個(190g)
- レモン 中 $\frac{1}{2}$ 個(30g)

トマトと りんごのジュース

〈材料:2人分〉

- トマト 中1 $\frac{1}{2}$ 個(290g)
- りんご 中 $\frac{1}{6}$ 個(100g)
- レモン 中 $\frac{1}{2}$ 個(30g)

にんじんジュース

〈材料:2人分〉

- にんじん 中3本(580g)
- レモン 中 $\frac{1}{2}$ 個(30g)

オレンジと グレープフルーツのジュース

〈材料:2人分〉

- オレンジ 中2個(240g)
- グレープフルーツ 中1 $\frac{1}{2}$ 個(250g)
- りんご 中1個(260g)
- レモン 中 $\frac{1}{2}$ 個(30g)

セロリと トマトのジュース

〈材料:2人分〉

- セロリ 中2 $\frac{1}{2}$ 本(160g)
- トマト 中1 $\frac{1}{2}$ 個(290g)
- レモン 中 $\frac{1}{2}$ 個(30g)

グレープフルーツと りんごのジュース

〈材料:2人分〉

- グレープフルーツ 中1 $\frac{1}{2}$ 個(250g)
- りんご 中1個(260g)
- レモン 中 $\frac{1}{2}$ 個(30g)



桃とグレープフルーツのジュース

〈材料:2人分〉

- 桃 中1個(170g)
- グレープフルーツ 中1 $\frac{1}{2}$ 個(320g)



みかんとしょうがとりんごのジュース

〈材料:2人分〉

- みかん 中3 $\frac{1}{2}$ 個(280g)
- しょうが 1片(8g)
- りんご 中 $\frac{3}{4}$ 個(190g)



メロンとセロリの ミルクジュース

〈材料:2人分〉

- メロン 中 $\frac{3}{4}$ 個(300g)
- セロリ 中1本(70g)
- 牛乳 $\frac{1}{2}$ カップ(100mL)

〈作り方〉

材料を交互に入れ、最後に牛乳を入れて絞る。

143
kcal

マンゴー豆乳

〈材料:2人分〉

マンゴー 中1個(190g)

りんご 中¾個(190g)

作った豆乳(取扱説明書P18)

100mL

〈作り方〉

材料を交互に入れ、

最後に豆乳を入れて絞る。



4

豆乳・ヨーグルトジュース

ジュースアタッチメント
さらさらフィルター使用

119
kcal125
kcal

ベリーベリーヨーグルトドリンク

〈材料:2人分〉

いちご 中10粒(160g)

ブルーベリー 100g

ヨーグルトドリンク 1カップ(200mL)

〈作り方〉

材料を交互に入れ、最後にヨーグルトドリンクを入れて絞る。



ほうれん草とキウイの あらごしジュース

〈材料:2人分〉

ほうれん草 1/3束 (90g)

キウイ 2個 (170g)

バナナ 1 1/2本 (140g)

りんご 約5個 (100g)

〈トッピング〉

キウイ・ミント

145
kcal147
kcal

巨峰と洋なしのあらごしジュース

〈材料:2人分〉

巨峰 2房 (250g)

洋なし 3/5個 (250g)

172
kcal

巨峰のヨーグルトドリンク

〈材料:2人分〉

巨峰(絞る) 1 1/2房 (190g)

ヨーグルトドリンク 1カップ(200mL)

マンゴーとりんごの あらごしジュース

マンゴーとりんごの あらごしジュース

〈材料:2人分〉

マンゴー 1 1/2個 (290g)

りんご 1個 (250g)

173
kcal

パインと黄桃のあらごしジュース

〈材料:2人分〉

パイナップル 1/3個 (370g)

黄桃(缶詰) 120g

オレンジ 1個 (120g)

〈トッピング〉

パイナップル・チャービル



MOJITO キウイのモヒート

〈材料:2人分〉

キウイ	中2個(170g)
ミント	5g
レモンまたはライム	中 $\frac{1}{6}$ 個(10g)
炭酸水	1カップ(200mL)
ホワイトラム	大さじ4

〈トッピング〉

ミント

〈作り方〉

- ①キウイ、レモン、ミントを交互に入れて絞る。
- ②①と炭酸水、ホワイトラムをグラスに注ぐ。
- ③お好みではちみつをかけても。



ORANGE BLOSSOM ジン・オレンジ

〈材料:2人分〉

オレンジ	中 $3\frac{1}{3}$ 個(400g)
ジン	大さじ3

〈トッピング〉

オレンジ

〈作り方〉

- ①オレンジを絞る。
- ②①にジンを混ぜる。



APPLE GINGER SOUR アップルジンジャーサワー

〈材料:2人分〉

りんご	中 $\frac{2}{3}$ 個(170g)
しょうが	1 $\frac{1}{2}$ 片(12g)
炭酸水	$\frac{3}{4}$ カップ(150mL)
焼酎	50mL

〈トッピング〉

りんご・ミント

〈作り方〉

- ①りんご、しょうがを交互に入れて絞る。
- ②①に炭酸水、焼酎を混ぜる。



STRAWBERRY WINE いちごワイン

〈材料:2人分〉

いちご	中10粒(160g)
レモン	中 $\frac{1}{6}$ 個(10g)
白ワイン	1カップ(200mL)

〈作り方〉

- ①いちご、レモンを交互に入れて絞る。
- ②①に白ワインを混ぜる。



SALTY DOG ソルティ・ドッグ

〈材料:2人分〉

グレープフルーツ	中2個(420g)
ウォッカ	大さじ3
塩	適量

〈トッピング〉

ライム

〈作り方〉

- ①グレープフルーツを絞る。
- ②グラスの縁に塩を付け、①とウォッカを入れる。



7
フローズン
スイーツ
フローズンアタッチメント使用

110
kcal

MANGO

マンゴーと
バナナのフローズン

〈材料:2人分〉

マンゴー………中1個(100g)
バナナ………中2本(180g)

〈トッピング〉

チャービル

102
kcal

BLUEBERRY

ブルーベリーと
バナナのフローズン

〈材料:2人分〉

ブルーベリー………100g
バナナ………中2本(180g)

〈トッピング〉

ミント・アラザン

85
kcal

APPLE

りんごと
パインアップルのフローズン

〈材料:2人分〉

りんご………中3/5個(150g)
パイナップル………中1/2個(160g)

〈トッピング〉

ミント

STRAWBERRY

AVOCADO

BANANA

162
kcal

129
kcal

いちごと
ヨーグルトのフローズン

〈材料:2人分〉

いちご………中13粒(210g)
ヨーグルト………150g

〈トッピング〉

いちご・ミント・粉砂糖

アボカドと
バナナのフローズン

〈材料:2人分〉

アボカド………中3/5本(90g)
バナナ………中2本(180g)

〈トッピング〉

チャービル・チョコスプレー

バナナのフローズン

〈材料:2人分〉

バナナ………中3/5本(300g)

〈トッピング〉

ミント



コーンスープ

〈材料:4人分〉

コーン缶	1缶(正味300g)
牛乳	2½カップ(500mL)
塩	小さじ½
こしょう	少々
バター	大さじ1
クルトン	適量

〈作り方〉

- ①コーンと牛乳をボウルで混ぜ、おたまですくいながら絞る。
- ②絞ったものを鍋に移し、火にかける。
- ③煮立ったら塩、こしょうで味を整え、バターを入れる。
- ④器にそいでクルトンを浮かせる。



9
あらごしスープ
ジュースアタッチメント
あらごしフィルター使用

279 kcal

ガスパチヨ
〈材料:4人分〉

A トマト	2½個(460g)
にんにく	½片(5g)
赤バブリカ	1個 (140g)
セロリ	1本 (70g)
たまねぎ	30g
バセリ	10g
B 酢	小さじ½
塩	小さじ½
EXバージンオリーブ油	大さじ1
C きゅうり	40g

〈作り方〉

- ①Aを交互にジーサーに入れて絞る。(あらごしフィルター使用)
- ②絞ったものにBを加えて混ぜる。
- ③きゅうり(C)を皮をむいて4mm角に切ったものを浮かべる。



キウイフルーツのドレッシング

〈材料:1回分〉

キウイフルーツ	3½個(300g)
A 塩	小さじ1.5
EXバージンオリーブ油	大さじ2 (好みで)フルーツ酢 大さじ1

〈作り方〉

- ①キウイをあらごしフィルターで絞る。
- ②絞ったものにAを混ぜる。
※酢は、キウイの酸味が強い場合は不要



煮玉ねぎのノンオイルドレッシング

〈材料:1回分〉

たまねぎ	1¼個(330g)
りんご	50g
コンソメスープ	適量
A バルサミコ酢	大さじ1.5
塩	小さじ1.5
酢	小さじ1
はちみつ	小さじ2
黒こしょう	適量

〈作り方〉

- ①玉ねぎをくし型4~6等分に切り、鍋に移す。鍋にたまねぎが浸る程度のコンソメスープを加え、柔らかくなるまでゆでる(中火で10~15分)。
- ②ゆでたものの粗熱をとつから、あらごしフィルターでりんごと交互に絞る。
- ③絞ったものに、Aを混ぜる。



豆乳・おからレシピ

ジュースアッセメント
さらさらフィルター使用

35 kcal

かんたん豆腐

〈材料:2人分〉

作った豆乳(取扱説明書P.18)…300mL

にがり……大さじ1 1/2(にがりの表示に従う)

つけあわせ

大葉……………適量

しょうが(おろす)……………適量

青ねぎ(小口切り)……………適量

〈下準備〉

①冷蔵庫で豆乳を冷やしておく。

(豆乳が温かいと、豆腐がうまく固まりません。)

〈作り方〉

①豆乳とにがりを泡立てないようによく混ぜ合わせる。

②茶わん蒸し容器に分け入れ、ふたをする。

③蒸し器に水を入れ、沸騰させる。沸騰後、火力を落とし、②を並べる。

④約10～15分蒸す。

※冷蔵庫で冷やしても温かいままでも、おいしくお召し上がりいただけます。
※豆乳を加熱しそぎたり、生煮えの場合は豆腐が固まりにくいことがあります。

おからのいり煮

〈材料:4人分〉

干しいたけ(やわらかく戻して千切り)……1枚
 Aしょうゆ・砂糖・みりん……各大さじ1
 | 干しいたけ戻し汁+水……200mL
 こんにゃく(短冊切り)……50g
 にんじん(細切り)……30g
 いんげん(小口切り)……3本
 サラダ油……大さじ1
 作ったおから(取扱説明書P.18)…80g

〈下準備〉

- ①干しいたけにAを加えてひと煮立ちさせる。
- ②こんにゃく、にんじん、いんげんを下ゆです。

〈作り方〉

- ①熱したフライパンにサラダ油を引き、こんにゃく、にんじん、いんげんをいためる。
- ②おからを加えていためる。
- ③しいたけを煮汁ごと加え、汁けが少なくなるまでいためる。

91 kcal



496 kcal

12

絞りかすレシピ

ジュースアッセメント
さらさらフィルター使用

〈作り方〉

- ①白米を洗ってざるに上げ、15分ほど水けを切る。
- ②炊飯器の内釜に①を入れ、3合(カップ)の水位線まで水を加える。
- ③固形スープを加えて溶かし、絞りかすとベーコンをまんべんなく広げ入れ、炊く。
- ④炊き上がったら、バターを加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤器に盛り付け、お好みでパセリや粉チーズを振りかける。

5枚分
105kcal1/6切れ分
232kcal

クラッカー

〈材料:3×4cm 約30枚分〉

A薄力粉……70g
 全粒粉……30g
 砂糖……小さじ1
 塩……2g
 キャベツとりんごのジュース(P.5)の絞りかす……60g
 オリーブ油……大さじ2

〈作り方〉

- ①ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ②①に絞りかすを加え、絞りかすが均一になるように手でほぐしながら混ぜ合わせる。
- ③オリーブ油を加えて、生地をまとめる。生地がまとまりにくいときは、オリーブ油を少し加える。
- ④ビニール袋に③を入れ、2～3mmの厚さに伸ばし、冷蔵庫で30分ほど休ませる。
- ⑤3×4cm角に切り、フォークで穴を開け、天板に並べる。
- ⑥160℃に予熱したオーブンで30～40分、カリッとするまで焼く。

にんじんケーキ

〈材料:6×7cm パウンド型1個分〉

A薄力粉……120g
 シナモン……適量
 ベーキングパウダー……小さじ1
 塩……ひとつまみ
 無塩バター(常温に戻す)……60g
 三温糖……60g
 卵(常温に戻す)……1個
 にんじんジュース(P.5)の絞りかす……80g
 牛乳……大さじ1
 レーズン(ラム酒漬け)……50g

〈下準備〉

- ①Aを合わせてふるっておく。
- ②オーブンを180℃に予熱しておく。

〈作り方〉

- ①無塩バターをクリーム状にし、三温糖を2～3回に分けて加え、よく混ぜ合わせる。
- ②卵を少しづつ加え、均一になるように混ぜ合わせる。
- ③絞りかすをほぐして加え、均一になるように混ぜ合わせる。
- ④Aの1/2量を加えてひと混ぜし、Aの残りと牛乳、レーズンを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤型に流し入れ、180℃のオーブンで35～40分焼く。

Special Contents

辻調グループ メニュー



鶏もも肉の煮込み にんじん風味

材料(4人分)

(305kcal)

にんじんの絞り汁 180mL
(中2/1本約500gを
さらさらフィルターで絞ったもの)

鶏もも肉(200g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) 50mL

バセリ(みじん切り) 大さじ1

バター 10g

添えもの

ベーリーフ 適量

赤たまねぎ(薄切り) 適量

プチトマト(4つ切り) 適量

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割ほど火を通して、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バセリを加え、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

材料(4人分)

(332kcal)

A	豚ミンチ肉	400g
	にんじんの絞りかす	50g (中1本約200gを さらさらフィルターで絞ったかす)
	ベーコン(角切り)	80g
	卵	M寸1個(50g)
	にんにく(すりおろし)	大さじ1
	バセリ(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ペイス (またはオールスペイス)	小さじ1
	レモンの皮(みじん切り)	小さじ1
	塩	6~7g
	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

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。



にんじんのクレープ サラダ仕立て

材料(4人分)

(1個245kcal)

クレープ生地(8枚分)		
にんじんの絞り汁	100~115mL (中1/2本約300gを さらさらフィルターで絞ったもの)	
A	にんじんの絞りかす	
	70~75g	
	卵	M寸1個(50g)
	小麦粉	150g
	塩	ひとつまみ
	牛乳	350mL
	バター	適量
	サラダ(中に巻くもの)	
	レタス	1/2個(260g)
	スライスチーズ	8枚
	ハム(薄切り)	8枚
	トマト(薄切り)	中1/2個(290g)
	きゅうり(細長く棒状に切る)	2本(200g)
	マヨネーズ	適量
	添えもの	
	プチトマト	適量

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。
- ④②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られ返して焼き、皿に取り出して冷ましておく。
- ⑥⑤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。



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。(600W)
- ②ボウルにAを入れ、フォークを使ってつぶす。
- ③②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。
- ⑥⑤に④を載せながら食べる。

材料(4人分)

(193kcal)

にんじんの絞りかす	60g (中1本約200gをさらさらフィルターで絞ったかす)
A ツナ缶詰(油漬け)	60g じゃがいも(ゆでる) 80g
マヨネーズ	50g
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



トマト肉じゃが



作り方

- ①牛ロース肉は3cm 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、1cm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、落としぶ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½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ぶたを外し、上下を返しながらしっかりと煮詰め、仕上げに絹さやを加える。

材料(4人分)

(355kcal)

A トマト果汁	250mL (中3½個約500gをさらさらフィルターで絞ったもの)
水	400mL
酒	100mL
牛ロース肉(薄切り)	150g
じゃがいも	中3個(400g)
たまねぎ	中1½個(250g)
にんじん	中½本(90g)
絹さや	30g
塩	適量
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ2
濃口しょうゆ	50mL



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。
- ③Aをボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ④炊飯器に①、③を入れる。
- ⑤②、しょうがを加えて炊く。
- ⑥炊き上がったら器に盛り、青ねぎといりごまと振りかける。

材料(4人分)

(491kcal)

白米	3合(カップ)
帆立(水煮缶)	100g
A トマト果汁	200mL (中3½個約500gをさらさらフィルターで絞ったもの)
帆立水煮缶の煮汁	50mL
水	400mL
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)	20g
青ねぎ(小口切り)	2本
いりごま	大さじ2



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。
- ②①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。
- ④③にたまねぎ、にんにく、干しあえび、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。
- ⑥Aを加え、汁けがほぼなくなるまで煮詰める。

材料(4人分)

(381kcal)

にんじんとりんごのジュース(P.5)の絞りかす	100g
りんごの絞りかす	50g (中1½個約300gをさらさらフィルターで絞ったかす)
豚ミンチ肉	150g
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(50g)
にんにく(みじん切り)	小さじ2
干しあえび(戻してみじん切り)	30g
ザーサイ(みじん切り)	30g
A 酒	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2
中華スープ	300mL
塩	小さじ2/3



グレープフルーツゼリー



材料(4人分)

[ムース]

グレープフルーツ果汁 100mL
(ルビー、ピンクグレープフルーツ)

板ゼラチン 3g

生クリーム 50mL

牛乳 50mL

砂糖 30g

レモン汁 小さじ1

キルшу(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 160mL
(ルビー、ピンクグレープフルーツ)

板ゼラチン 3g

砂糖 30g

キルшу(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(またはチャーピル) 適宜

作り方

グレープフルーツ2個の外皮をむき約400g分をさらさらフィルターで絞っておく。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шуを加えて混ぜる。

⑤④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。

<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шу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。

tsuji
辻調グループ

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。
〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3 www.tsujicho.com