



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

辻調グループメニュー

P. 16 ~

Panasonic

低速ジューサー MJ-L600

レシピブック

VITAMIN SERVER  
ビタミンサーバー

\*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。分量を変えよ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

114  
kcal

#### 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 ..... ½個 (370g)  
大葉 ..... 中10枚 (10g)

〈トッピング〉

パイナップル

### Celery

73  
kcal

#### 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1½枝 (10g)  
セロリ ..... 中2本 (130g)  
グレープフルーツ  
..... 中1½個 (320g)

〈トッピング〉

グレープフルーツ

### Spinach

195  
kcal

#### ほうれん草と バナナのジュース

〈材料:2人分〉

ほうれん草 ..... ½束 (140g)  
バナナ ..... 中2本 (180g)  
りんご ..... 中1¼個 (320g)  
レモン ..... 中½個 (20g)

〈トッピング〉

バナナ

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1½本 (290g)  
バナナ ..... 中1½本 (120g)  
みかん ..... 中2½個 (200g)  
レモン ..... 中½個 (10g)



121  
kcal

#### パプリカとトマトのジュース

〈材料:2人分〉

赤パプリカ ..... 中½個 (110g)  
トマト ..... 中1個 (190g)  
バナナ ..... 中¾本 (60g)  
レモン ..... 中½個 (10g)  
りんご ..... 中¾個 (190g)



252  
kcal

#### アボカドとバナナのジュース

〈材料:2人分〉

アボカド ..... 中¼個 (110g)  
バナナ ..... 中1½本 (120g)  
りんご ..... 中1¼個 (320g)



3

## フルーツジュース

ジュースアタッチメント  
さらさらフィルター使用104  
kcalメロンとセロリの  
ミルクジュース

〈材料:2人分〉

メロン …… 中 $\frac{1}{4}$ 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。

まだまだあります

おすすめ!

フレッシュ  
ジュース

グリーン

68  
kcal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)

グリーン

100  
kcal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)

野菜

163  
kcal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)

野菜

80  
kcal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)

野菜

66  
kcal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 $\frac{1}{2}$ 個(100g)  
レモン …… 中 $\frac{1}{2}$ 個(30g)

野菜

121  
kcal

## 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)

野菜

127  
kcal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20枚(20g)  
りんご …… 中 $\frac{1}{4}$ 個(190g)  
レモン …… 中 $\frac{1}{2}$ 個(30g)

野菜

48  
kcal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)

フルーツ

135  
kcal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)

フルーツ

95  
kcal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)95  
kcal

## 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)124  
kcal

## 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 $\frac{1}{4}$ 個(190g)

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P.18)

…………… 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

5

## あらごしジュース

ジュースアタッチメント  
あらごしフィルター使用

## 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 …… ½束 (90g)

キウイ …… 2個 (170g)

バナナ …… 1½本 (140g)

りんご …… 約¾個 (100g)

〈トッピング〉

キウイ・ミント

145  
kcal



147  
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 …… ¾個 (250g)



119  
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。



125  
kcal

## 巨峰のヨーグルトドリンク

〈材料：2人分〉

巨峰 (絞る) …… 1½房 (190g)

ヨーグルトドリンク …… 1カップ (200mL)

〈作り方〉

絞った巨峰ジュースにヨーグルト  
ドリンクを混ぜる。



172  
kcal

## 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 …… 1½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 …… ½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



6

## カクテル

ジュースアタッチメント  
さらさらフィルター使用

120  
kcal

## 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 $\frac{1}{2}$ 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。

142  
kcal

## ORANGE BLOSSOM

## ジン・オレンジ

〈材料:2人分〉

オレンジ ..... 中 $3\frac{1}{2}$ 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。

101  
kcal

## APPLE GINGER SOUR

## アップルジンジャーサワー

〈材料:2人分〉

りんご ..... 中 $\frac{3}{4}$ 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。

103  
kcal

## STRAWBERRY WINE

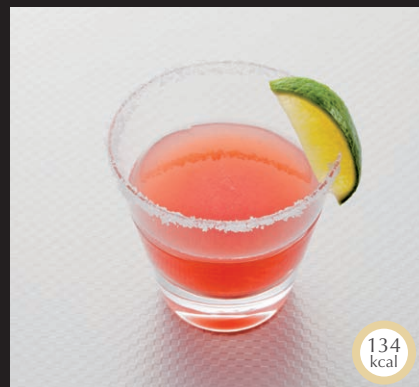
## いちごワイン

〈材料:2人分〉

いちご ..... 中10粒(160g)  
 レモン ..... 中 $\frac{1}{2}$ 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。

134  
kcal

## 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。



BLUEBERRY

7

フローズン  
スイーツ

フローズンアタッチメント使用

MANGO

110  
kcal

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

BLUEBERRY

102  
kcal

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

APPLE

85  
kcal

りんごと  
パイナップルのフローズン

〈材料:2人分〉

りんご…………… 中 $\frac{3}{4}$ 個(150g)  
パイナップル…………… 中 $\frac{1}{4}$ 個(160g)

〈トッピング〉

ミント

STRAWBERRY

82  
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

AVOCADO

162  
kcal

アボカドと  
バナナのフローズン

〈材料:2人分〉

アボカド…………… 中 $\frac{1}{2}$ 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

BANANA

129  
kcal

バナナのフローズン

〈材料:2人分〉

バナナ…………… 中 $\frac{3}{4}$ 本(300g)

〈トッピング〉

ミント



STRAWBERRY



BANANA



AVOCADO





## 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器にそそいでクルトンを浮かせる。

8

### スープ

ジュースアタッチメント  
さらさらフィルター使用

164  
kcal



10

### あらごしドレッシング

ジュースアタッチメント  
あらごしフィルター使用

### 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  
(お好みで)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

384  
kcal



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



### ガスパチョ

〈材料：4人分〉

A トマト …… 2½個(460g)  
にんにく …… ½片(5g)  
赤パプリカ …… 1個(140g)  
セロリ …… 1本(70g)  
たまねぎ …… 30g  
パセリ …… 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を交互にジュ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。

226  
kcal



### 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ってから、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・おかからレシピ

ジュースアタッチメント  
さらさらフィルター使用



91  
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1½(にがりの表示に従う)

つけ合わせ

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〉

- 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。

35  
kcal



※冷蔵庫で冷やしても温かいうまでも、おいしくお召し上がりいただけます。  
※豆乳を加熱しすぎたり、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〉

- 干しいたけにAを加えてひと煮立ちさせる。
- 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。

## 絞りがすレシピ

ジュースアタッチメント  
さらさらフィルター使用



5枚分  
105kcal

## 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)の絞りがす … 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に絞りがすを加え、絞りが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。

## にんじんピラフ

〈材料：4人分〉

白米 … 3合(カップ)

固形スープ … 1個

にんじんジュース(P.5)の絞りがす … 60g

ベーコン(1cm角に切る) … 50g

バター … 20g

塩・こしょう … 適宜

パセリ・粉チーズ(お好みで) … 適宜

〈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、絞りが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。

496  
kcal



1/6切れ分  
232kcal

## 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)の絞りがす … 80g

牛乳 … 大さじ1

レーズン(ラム酒漬け) … 50g

〈下準備〉

●Aを合わせてふるっておく。

●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卵を少しずつ加え、均一になるように混ぜ合わせる。
- ③絞りがすをほぐして加え、均一になるように混ぜ合わせる。
- ④Aの½量を加えてひと混ぜし、Aの残りとも牛乳、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2½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
パセリ (みじん切り)	大さじ1
バター	10g
<b>添えもの</b>	
ペビーリーフ	適量
赤たまねぎ (薄切り)	適量
プチトマト (4つ切り)	適量

### 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。

tsuji

## 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。

### 材料 (4人分)

(332kcal)

A 豚ミンチ肉	400g
にんじんの絞り汁	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
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	6〜7g
サラダ油	適量
<b>添えもの</b>	
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

tsuji

## 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。

### 材料 (4人分)

(1個245kcal)

<b>クレープ生地 (8枚分)</b>	
にんじんの絞り汁	100〜115mL
(中1½本約300gを さらさらフィルターで絞ったもの)	
A にんじんの絞り汁	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
<b>サラダ (中に巻くもの)</b>	
レタス	1½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1½個 (290g)
きゅうり (細長く棒状に切る)	2本 (200g)
マヨネーズ	適量
<b>添えもの</b>	
プチトマト	適量

tsuji

## 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。
- 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。

## 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

tsuji

## 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ぶたを外し、上下を返しながらかき回し煮詰め、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

tsuji

## 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 炊き上がった器に盛り、青ねぎといりごまを振りかける。

## 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

tsuji

## 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 絞りがかすを加え、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。

## 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½個(50g)
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)	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½





## 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	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

### 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、キルシュを加えて混ぜる。
- 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シュを加え、氷水にあてて、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](http://www.tsujicho.com)