



水菜とキウイのスムージー



【材料】ジャーカップ1回分

水菜…1束

キウイ…2個

水…200ml

【作り方】

1) 水菜は2cm幅に、キウイは4等分にカットする。

2) ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。



トマトとグレープフルーツのスムージー



smoothie

【材料】ジャーカップ1回分

ミニトマト…10個 グレープフルーツ(ルビー)…1個

ドライブルーン…2個 水…200ml

【作り方】

- 1) ミニトマトはヘタを取る。グレープフルーツは、外皮と薄皮を取り除く。
- 2) ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。



ブルーベリーとバナナのヨーグルトスムージー



【材料】ジャーカップ1回分

ブルーベリー…50g

バナナ…1本

ヨーグルトドリンク…300ml

【作り方】

1) バナナは2cmの輪切りにする。

2) ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。



黄パプリカのスムージー



【材料】ジャーカップ1回分

パプリカ(黄)…1/2個

パイナップル…150g(カットパイナップル) 水…200ml

【作り方】

1) パプリカは種を除き、縦3等分、横2cm幅にカットする。

パイナップルは2等分にカットする。

2) ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。



スイカのスムージー

Smoothie



【材料】ジャーカップ1回分

スイカ…300g

アセロラジュース…200ml

【作り方】

- 1) スイカは皮と種を取る。
- 2) ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。



オレンジのティーフローズン



Frozen drink

【材料】ジャーカップ1回分

オレンジ…1個 氷…6個 アイスティー(加糖)…300ml

※飾りオレンジ…1個

【作り方】

- 1) オレンジは外皮と薄皮を取り除く。
- 2) ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。
- 3) ジャーカップのフチにオレンジを飾る。



マンゴー甘酒フローズン



【材料】ジャーカップ1回分

冷凍マンゴー…100g

甘酒…300ml

氷…10個

【作り方】

ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。



抹茶フローズン



【材料】ジャーカップ1回分

抹茶アイス…1個

氷…10個

牛乳…200ml

【作り方】

ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。



フローズンサングリア



【材料】ジャーカップ1回分

オレンジ…1個

赤ワイン…300ml 氷…6個

【作り方】

1) オレンジは外皮と薄皮を取り除く。

2) ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。



マンゴージェラート

Gelato



【材料】ジャーカップ1回分

冷凍マンゴー…200g

牛乳…200ml

【作り方】

ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。

※冷凍庫で冷やしても美味しくお召し上がりいただけます。



かぼちゃスープ



【材料】ジャーカップ1回分

かぼちゃ…150g 牛乳…300ml

鶏ガラスープの素(顆粒)…小さじ1

【作り方】

1) かぼちゃは種を取り、一口大に切る。電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、粗熱をとる。

2) ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。

※お好みで、冷やしても温めても美味しくお召し上がりいただけます。



セロリソース

Source



【材料】ジャーカップ1回分

セロリ…茎1/2本 ザーサイ…1/3瓶

ポン酢…100ml ごま油…大さじ1

【作り方】

1) セロリの太い部分は縦3等分、横2cm幅にカットする。

ザーサイは大きいものは2cm幅にカットする。

2) ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。



梅しょうが焼きのタレ



【材料】ジャーカップ1回分

しょうが…50g 梅干し…1個

しょうゆ…50ml 酒…50ml

みりん…100ml 砂糖…大さじ1/2

【作り方】

ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。



オクラ万能ダレ



【材料】ジャーカップ1回分

オクラ…16本

めんつゆ…200ml

【作り方】

1) オクラは熱湯で茹で、冷水で冷ます。ヘタを取り除き、3等分にカットする。

2) ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。



にんじんドレッシング



【材料】ジャーカップ1回分

にんじん…1本	エキストラバージンオリーブオイル…200ml
酢…100ml	粉チーズ…大さじ1
塩…小さじ1/4	粗挽き黒こしょう…2つまみ

【作り方】

- 1) にんじんは皮をむき、縦4等分、横1.5cm幅にカットする。
- 2) ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。