



発行所／貝印株式会社  
レシピ・料理／小田 真規子 撮影／吉田 篤史 スタイリング／大原 久美子 デザイン／辛鳴 陽子 編集／Blue Bear



KAIマルチブレンダーで作る

# キレイレシピ

contents

good morning drink ..... 4

smoothie ..... 6

soup ..... 8

dip ..... 10

café style meal ..... 12

topping on the rice ..... 14

ATTACHMENT  
INDEX

## キレイレシピ宣言

つやつやのキレイな肌になりたい!

カラダの内側からキレイになりたい!

そんな思いをかなえるのは、  
大切な栄養素をきちんと摂る食習慣。

ビタミンたっぷりのドリンクや  
老化防止に効果のあるスープなど

『キレイレシピ』が目指したのは  
碎いたり、ピュレにすることで  
栄養素材をおいしく食べやすく、  
消化吸収しやすくなること。

KAIマルチブレンダーだからできる  
手軽で簡単なレシピばかり。  
『キレイレシピ』をいつも  
キッチンに置き、ひとりひとりの  
キレイと健康を手に入れましょう。

ミンサー mincer

生の肉や魚を  
つぶす、ぎざむ

マッシャー masher

野菜や果物を  
つぶし混ぜる

ジューサー juicer

野菜や果物を  
かき混ぜて  
ジュースを作る

whisk

とろみのある  
材料を  
混ぜ合わせる

ビーター beater

卵白や生クリー  
ムを泡立てる

グライダー grinder

●グライダーフレード  
●パウダーフレード  
煮干しや  
茶葉などの  
乾燥物を碎く





good morning drink



01 小松菜、セロリ、  
ヨーグルトのドリンク



02 黒ごまと豆腐のドリンク



03 にんじん、パプリカ、  
トマトのドリンク

日替わりで、毎朝飲みたいヘルシードリンクです。  
彩りも鮮やかな3種の味わいを楽しんでください。

#### 01 小松菜、セロリ、ヨーグルトのドリンク

摺りにくい鉄やカルシウムを朝のドリンクで手軽に



【材 料】(1人分) 小松菜30g／セロリ1/3本／プレーンヨーグルト1/2カップ／レモン汁大さじ1～2／はちみつ小さじ1～2／セロリの葉 少々

【作り方】①小松菜は2cm長さに切り、セロリは乱切りにする。②直径10cm、深さ12cm前後の容器に、小松菜、セロリ、ヨーグルトの順に入れ、マッシャーを付けたマルチブレンダーを使い、混ざってきたら、はちみつ・レモン汁を加え(写真)、なめらかになるまで作動させ、仕上げにセロリの葉を飾る。



#### 02 黒ごまと豆腐のドリンク

更年期障害に有効な大豆サポニンがたっぷり取れます。



【材 料】(1人分) 純ごし豆腐1/3丁／黒いりごま大さじ2／しょうが1/4かけ／はちみつ大さじ1／冷水1/3カップ／黒いりごま適宜

【作り方】①直径10cm、深さ12cm前後の容器に薄切りのしょうが、黒いりごま、ちぎった豆腐、はちみつを入れ、マッシャーを付けたマルチブレンダーを作動させる。②ある程度混ざってきたら、冷水を入れ(写真)、なめらかになるまで作動させる。仕上げに、黒ごまを飾る。



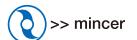
#### 03 にんじん、パプリカ、トマトのドリンク

肌をキレイにするカロテン(カロチン)とビタミンCが豊富なレッドドリンク



【材 料】(1人分) にんじん1/4本／パプリカ1/6個／トマト1個／レモン汁大さじ1～2／レモンスライス・チャービル各適宜

【作り方】①にんじん、パプリカは乱切りに、トマトはへたをとっくし切りにする。②直径10cm、深さ12cm前後の容器に①を入れ、マッシャーを付けたマルチブレンダーで、なめらかになるまで作動させる(写真)。仕上げにレモンのスライス、チャービルを飾る。



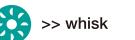
>> mincer



>> masher



>> juicer



>> whisk



>> beater



>> grinder



01マンゴー、オレンジ、  
ココナッツミルクのスムージー

03バナナ、きなこ、ココアのスムージー

02ブルーベリーとイチゴのスムージー

smoothie

ひんやり冷たいデザート感覚のドリンクです。  
リフレッシュしたい暑い日の午後にぴったり

### 01マンゴー、オレンジ、ココナッツミルクのスムージー

ココナッツの風味が新鮮。肌を丈夫にするカロテン(カロチン)、クリプトキサンチンが豊富です。

【材 料】(1人分) マンゴー80g／オレンジ $\frac{1}{2}$ 個／ココナッツミルク $\frac{1}{4}$ カップ／氷50g／パースレーサ少々

【作り方】①マンゴーは皮をむいて一口大にそぎ、オレンジは皮をむき、薄皮がついたまま房を分け、2~3つに切り、種をのぞく。②直径10cm、深さ12cm前後の容器に氷と①を入れ、④ジューサーを付けたマルチブレンダーを作動させ、氷が碎けてきたらココナッツミルクを加えてなめらかになるまで作動させる。③パースレーを飾る。

### 02ブルーベリーとイチゴのスムージー

旬の甘みと栄養がたっぷりのフローズンフルーツを使って手軽にできます。

【材 料】(1人分) 冷凍ブルーベリー・冷凍いちご各80g／牛乳 $\frac{1}{4}$ カップ／砂糖(お好み)少々／ミント・ブルーベリー 各適宜

【作り方】①直径10cm、深さ12cm前後の容器に全材料を入れ、④ジューサーを付けたマルチブレンダーを入れて、なめらかになるまで作動させる(写真)。好みで砂糖を加え、ミントとブルーベリーを飾る。

### 03バナナ、きなこ、ココアのスムージー

鉄分、カルシウム、食物繊維が豊富です。エネルギー補給にも

【材 料】(1人分) バナナ1本／きな粉・ココア各大さじ1／氷50g／牛乳 $\frac{1}{4}$ カップ／きな粉適宜

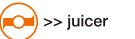
【作り方】①バナナは皮をむいて一口大にちぎる。②直径10cm、深さ12cm前後の容器に氷、バナナを入れ、④ジューサーを付けたマルチブレンダーを入れて作動させる。③氷が碎けてきたら、きな粉、ココア、牛乳を加えて(写真)、なめらかになるまで作動させる。仕上げにきな粉をふる。



>> mincer



>> masher



>> juicer



>> whisk



>> beater



>> grinder



体の隅々まで栄養がゆきわたるようなおいしいスープ  
温かいスープと冷たいスープの2品です。

#### 01色々野菜のイエロースープ

老化防止に有効なビタミンEとカロテン(カロチン)が豊富な食欲を誘う鮮やかな彩りのスープです。



【材 料】(4人分) かぼちゃ300g／にんじん $\frac{1}{4}$ 本／アーモンド20g／牛乳2 $\frac{1}{2}$ カップ／塩小さじ $\frac{1}{3}$ ／洋風スープの素小さじ1／生クリーム $\frac{1}{2}$ カップ／アーモンド適宜

【作り方】①かぼちゃは種と皮を除いて2~3cm角に切り、にんじんは皮をむいて1cm厚さの半月に切る。②①をそれぞれ平たくラップに包み、かぼちゃは4分、にんじんは2分電子レンジでやわらかにする。③直径10cm、深さ12cm前後の容器に②・塩・スープの素・アーモンド・牛乳1カップを入れ、④マッシャーを付けたマルチブレンダーを作動させ、全体がペースト状になってきたら、大きめの鍋か、ボウルに移して残りの牛乳を加える。⑤温めても、冷蔵庫で冷やしてもよい。泡立てた生クリームをのせ、アーモンドを飾る。

【生クリームの作り方】生クリーム $\frac{1}{2}$ カップを直径8cm、深さ8cm以上の容器に入れ、外側から氷水をあてながら、(写真)⑥ビーターを付けたマルチブレンダーを空気を含ませるように上下に動かす。好みの固さに泡立てる。



#### 02色々野菜の冷製レッドスープ

体に有害な活性酸素を消すリコピンがいっぱいの“飲むサラダ”です。



【材 料】(4人分)トマト2個／オランダパプリカ $\frac{1}{4}$ 個／きゅうり $\frac{1}{2}$ 本／セロリ $\frac{1}{3}$ 本／玉ねぎ $\frac{1}{4}$ 個／食パン6枚切り $\frac{1}{2}$ 枚／塩小さじ1／レモン汁 $\frac{1}{2}$ 個分／オリーブ油大さじ1／こしょう・タバスコ各少々／氷・冷水・レモン各適宜

【作り方】①トマトとパプリカは一口大、きゅうりとセロリは1cm厚さの斜め切り、玉ねぎは1cmのくし切りにする。②直径10cm、深さ12cm前後の容器に①・塩・オリーブ油・レモン汁を入れて、④マッシャーを付けたマルチブレンダーで粗めに碎き、次に食パンをちぎって加え(写真)、細かくなりすぎないようにマルチブレンダーを作動させる(固すぎるようなら、冷水や氷を加えて調節する)。③仕上げにこしょうとタバスコをふり、レモンのくし切りを添える。



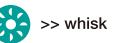
>> mincer



>> masher



>> juicer



>> whisk



>> beater



>> grinder

## 01ブラックオリーブ、アンチョビータブナード



## 02アボカドディップ



## 03クリームチーズとハーブのディップ

## 04レバーペースト

## パンやクラッカーに添えるだけで、おやつやおつまみになるおしゃれなディップ

### 01ブラックオリーブ、アンチョビータブナード

おもてなしのアペリティフにも最適です。



【材 料】(4人分) ブラックオリーブ(種なし)100g／アンチョビー缶 $\frac{1}{2}$ 缶(15g)／オリーブ油大さじ2～3／バジル5枚／にんにく $\frac{1}{2}$ かけ

【作り方】①バジルの葉はちぎり、にんにくは芯を除いておく。②直径10cm、深さ12cm前後の容器にブラックオリーブ・アンチョビー・①・オリーブ油を入れ、④マッシャーを付けたマルチブレンダーを作動させ、全体を粗めに仕上げる。グリッシーニ・バジルの葉を飾る。

### 03クリームチーズとハーブのディップ

ハーブの香りがまろやかでクリーミーなディップ



【材 料】(4人分) クリームチーズ100g／にんにく $\frac{1}{2}$ かけ／塩小さじ $\frac{1}{2}$ ／オリーブ油・牛乳 各大さじ2／ディル・イタリアンパセリ各ひとつまみ／万能ねぎ3本／万能ねぎ(飾り)1本

【作り方】①クリームチーズは室温でやわらかくしておく。②にんにくは芯を除き、万能ねぎは手で2～3cmにちぎっておく。③直径10cm、深さ12cm前後の容器に①・②・オリーブ油・牛乳を入れ、④マッシャーを付けたマルチブレンダーを作動させ、全体がなじんだらディル・イタリアンパセリを加え、マルチブレンダーを作動させてなめらかにする。仕上げに万能ねぎを飾る。

### 02アボカドディップ

老化防止に効果のあるビタミンEがたっぷり

【材 料】(4人分) アボカド1個／玉ねぎ $\frac{1}{4}$ 個／塩小さじ $\frac{1}{2}$ ／レモン汁大さじ1～2／タバスコ少々



【作り方】①玉ねぎは2cm角、アボカドは皮と種を除き一口大に切る。

②直径10cm、深さ12cm前後の容器に玉ねぎ・塩・レモン汁を入れて④マッシャーを付けたマルチブレンダーを作動させ、玉ねぎが砕けてきたらアボカドを加え(写真)、少し粗めに仕上げる。盛りつけたら、タバスコをふる。

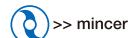
### 04レバーペースト

野菜がいっぱい入ってふんわりした食感

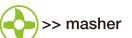


【材 料】(4人分) 鶏レバー200g／にんにく $\frac{1}{2}$ かけ／玉ねぎ $\frac{1}{4}$ 個／にんじん $\frac{1}{4}$ 本／セロリ $\frac{1}{2}$ 本／サラダ油大さじ1／赤ワイン $\frac{1}{4}$ カップ／洋風スープの素大さじ1／バター 50g／生クリーム $\frac{1}{2}$ カップ

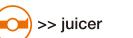
【作り方】①鶏レバーは流水に15分ほどさらして血抜きし、ざく切りに。②玉ねぎ・にんじん・セロリ・にんにくは薄切りにする。③鍋にサラダ油を熱して①・②の順に炒め、全体がしんなりしたらスープの素・赤ワインを加え、煮汁が半量になるまで弱火で煮る。④直径10cm、深さ12cm前後の容器に移し、④マッシャーを付けたマルチブレンダーでなめらかになるまで作動させる。⑤⑥が温かいうちにバター・生クリームを加え(写真)、もう一度よく混ぜる。ココットなどの容器に移して、冷蔵庫で一晩休ませる。



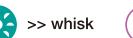
>> mincer



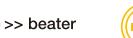
>> masher



>> juicer



>> whisk



>> beater



>> grinder



## アジアン・シーフード・ボール



café style meal

気軽なおもてなしに最適なカフェ風メニュー  
ハーブやスパイスをきかせた大人の味を心ゆくまで

### アジアン・シーフード・ボール

エネルギーが低いシーフードなので、揚げてもヘルシー  
良質なタンパク質がたくさん摂れるレシピです。



【材 料】(4人分) 瓢付きえび中約15尾／帆立貝柱150g／玉ねぎ $\frac{1}{4}$ 個／砂糖ひとつまみ／酒大さじ2／薄力粉大さじ3／塩小さじ $\frac{3}{4}$ ／にんにく1かけ／ミニトマト・ベビーリーフ・パン・マヨネーズ 各適宜

【作り方】①瓢付きえびは瓢をむいて背ワタと尾をとり、3つに切っておく。帆立も同じくらいに切っておく。②玉ねぎは2cm角に切り、にんにくは半分に切って芯を除いておく。③直径10cm、深さ12cm前後の容器に①・②・酒・塩を入れ、④ミンサーを付けたマルチブレンダーを作動させ、全体が細かく碎けたら薄力粉と下記のバリエーションを加え(写真)、さらに混ぜる。⑤好みの形にたねを丸め、170度の揚げ油で、3~4分かけて揚げる。⑥ミニトマト・ベビーリーフ・パン・マヨネーズなどといっしょに盛る。



#### 基本のたね+

- 種を出してちぎった赤唐辛子 1本
- ごま油大さじ1
- 香菜ふたつかみ



#### 基本のたね+

- カレー粉大さじ1 $\frac{1}{2}$
- 小口切りの万能ねぎ10本

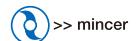


#### 基本のたね+

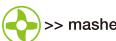
- バジルの葉10枚

#### ●マヨネーズの作り方 (できあがり 約 $\frac{1}{2}$ カップ)

卵黄1個・塩小さじ $\frac{1}{4}$ ・酢大さじ1・サラダ油 $\frac{1}{2}$ カップを直径8cm、深さ8cm以上の容器に入れる。④ ウィスクを付けたマルチブレンダーを底につけ、卵黄がほぐれたら、マルチブレンダーを上下に動かし(写真)、クリーム状になるまで混ぜる。20秒ほどできあがる。



>> mincer



>> masher



>> juicer



>> whisk



>> beater



>> grinder

## 01お茶のふりかけ



03昆布、干しいたけ、ピーナツのふりかけ



## 02桜えび、ごま、ひじきのふりかけ



04みかんの皮、パセリ、炒り大豆のふりかけ



ミネラルが豊富なナッツ類や海草などを知らず知らずのうちに食べられる常備菜のふりかけです。  
ごはんの友としていつもテーブルの上に

### 01お茶のふりかけ

茶には細胞の老化を防ぐ抗酸化作用のあるカテキンが含まれています。



【材 料】(作りやすい量) お茶の葉  
大さじ2／塩小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】①全材料を⊕グラインダーに入れ、マルチブレンダーを取り付けて、細かくなるまで作動させる。

### 02桜えび、ごま、ひじきのふりかけ

カルシウムが豊富な桜えび、ごまやひじきのミネラルもたっぷり

【材 料】(作りやすい量) 桜えび $\frac{1}{4}$ カップ／白ごま・ひじき各 $\frac{1}{3}$ カップ／塩小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】①全材料を⊕グラインダーに入れ、マルチブレンダーを取り付けて、細かくなるまで作動させる。

### 03昆布、干しいたけ、ピーナツのふりかけ

食物繊維のほか、ヨード、ビタミンDが豊富です。  
お湯を注げば、よい出汁のお茶漬けにも



【材 料】(作りやすい量) 昆布5cm／干しいたけ2枚／ピーナツ30g／塩小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】①昆布・干しいたけははさみで3～4つに切る。②①・ピーナツ・塩を、⊕グラインダーに入れ、マルチブレンダーを作動させ、粉状にしないで、細かい形が残るくらいにしておく。



※乾燥物を碎く際には、  
グラインダーを使います。

### 04みかんの皮、パセリ、炒り大豆のふりかけ

大豆サポニン、カロテン（カロチン）は発ガン防止の効果も期待できます。

【材 料】(作りやすい量) みかんの皮  
または陳皮 $\frac{1}{4}$ 個分／パセリ15g／炒り大豆 $\frac{1}{3}$ カップ／塩小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】①みかんの皮はペーパータオルを敷いた回転台の端に置き、ラップをせずに電子レンジに3～3分半かけてパリパリにする（陳皮の場合はそのままブレンダーへ）。パセリも茎を除いてちぎり、ペーパータオルを敷いた回転台に広げ、ラップをせずに電子レンジに4～5分かける。②炒り大豆・塩・①を⊕グラインダーに入れ、マルチブレンダーを作動させ、粉状にしないで、細かい形が残るくらいにしておく。