



輸入発売元

貝印株式会社

〒101-8586 東京都千代田区岩本町3-9-5

お客様相談室 電話 (03) 3862-6410

受付時間 9:00~12:00 13:00~17:00

(土・日・祝日を除く)

<http://www.kai-group.com/jp>

RW1015 0911/1205 M OKO



kai housewares



blendia

recipe  
book





## ブレンディアのある暮らし

幼い頃、キッチンの母のそばにすることが好きだった。まるで魔法のように、いくつものお料理やかわいいお菓子が出てきたから。まだまだ母には及ばないけれど、わたしのキッチンにはいつもブレンディアがある。あわただしい朝も、ひとりで過ごす昼下がりも、パパが活躍する休日の食卓も、ブレンディアは素敵なパートナー。本格派メニューも手軽で簡単なら、ちょっとしたアイデアをプラスしたオリジナルメニューづくりも楽しい……ブレンディアのあるキッチンは、会話の弾むわが家の中心。

## contents

|               |    |            |    |
|---------------|----|------------|----|
| ブレンディアの機能     | 3  | ディップのレシピ   | 19 |
| アタッチメントの使い方   | 5  | スウィーツのレシピ  | 21 |
| ドレッシングいろいろ    | 7  | ベビーフードのレシピ | 23 |
| ドレッシングを使ったレシピ | 9  | 洋風料理のレシピ   | 25 |
| マヨネーズいろいろ     | 11 | 和風料理のレシピ   | 29 |
| マヨネーズを使ったレシピ  | 13 | ふりかけのレシピ   | 33 |
| ジュースのレシピ      | 15 | 取扱説明書      | 35 |
| スープのレシピ       | 17 | 保証書        | 42 |

# 5 blendia specs

素材に合った、調理に合った  
下ごしらえがおいしさの秘訣。  
ブレンディアならそんな作業  
が手早く、簡単にできます。



mash  
つぶす



mince  
きざむ



blend  
混ぜる



grind  
砕く



whip  
泡立てる



# ブレンディアの得意技

ブレンディアの付属アタッチメントを使うことで調理に必要な「つぶす」「きざむ」「混ぜる」「砕く」「泡立てる」といった作業が簡単に！

## mincer ミンサー



得意技「つぶす」「きざむ」

アイコン



肉や魚をつぶしたり、きざんだり。鮮度の落ちやすいひき肉も手づくりなら安心。ハンバーグや栄養満点のつみれづくりに活躍します。



## masher マッシャー



得意技「混ぜる」「つぶす」

アイコン



ゆで野菜や果物を混ぜたり、つぶしたり。マッシュポテトやかぼちゃのピューレなどスープやソース、お菓子のベースづくりに。もちろん離乳食も得意技。



## juicer ジューサー



得意技「混ぜる」

アイコン



野菜や果物をかき混ぜて、飲みものに。栄養も鮮度も抜群のフレッシュジュースはゼリーやシャーベット、カクテルなどのベースにも。



## blender ブレンダー



得意技「混ぜる」

アイコン



ドレッシングやマヨネーズづくりの必需品。さまざまなお料理においしいアクセントをプラスするなめらかでこくのある仕上がりはプロの味。

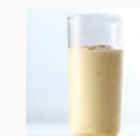


### 味や食感へのこだわりが生んだ「乳化」の新技术！

水と油など本来混ざり合わないものを均一に混ぜた状態を「乳化」といいいますが、その際に粒子を細かく均一に保たないと味や食感が損なわれるばかりではなく、乳化の状態を維持する時間も短くなります。ブレンディアはこれらの問題点を解決した新しい乳化の技術を採用。ドレッシングやマヨネーズを分離しにくく、よりなめらかに仕上げます。



A社製品による攪拌後10分たった乳化の状態



「ブレンディア」で攪拌した10分後の乳化の状態

## whisk ウィスク

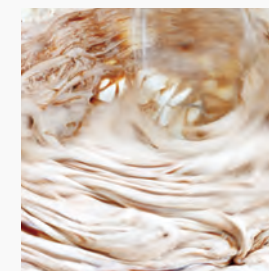


得意技「泡立てる」

アイコン



卵白や生クリームの泡立てに。ホイップクリームやメレンゲはもちろん、焼き菓子の生地づくりもらくらく。お菓子づくりが楽しくなります。



## grinder グラインダー



得意技「きざむ」「砕く」

アイコン



ナッツやスパイス、乾物などを砕いてふりかけに。トッピングばかりでなく、素材に混ぜたり、だしにしたり使い方もいろいろです。



※ご使用の前に巻末の「取扱説明書」「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

※アイコンは、レシピ紹介ページでアタッチメントの使用箇所にポイントとして掲載しています。

素材の飛び散りを防止するガードに装着して使用します。





DRESSING

ブレンディアでつくる  
本格ドレッシング

## 1. 基本のフレンチドレッシング

**材料**（できあがり約 150ml）  
酢 50ml / サラダ油 100ml  
塩 小さじ 1/2 / こしょう 少々

### 作り方

〔1〕すべての材料を口径10cm、深さ 12cm 前後の容器\*に入れて、🌀ブレンダーで乳化するまで混ぜる。

## 3. マスタードドレッシング

**材料**（4人分）  
基本のフレンチドレッシング 100ml  
粒マスタード 大さじ 1  
アンチョビ（みじん切り） 小さじ 1  
パセリ（みじん切り） 小さじ 1  
んにく（すりおろし） 少々

### 作り方

〔1〕すべての材料を口径10cm、深さ 12cm 前後の容器\*に入れて、🌀マッシャーで混ぜあわせる。

## 5. ヨーグルトドレッシング

**材料**（4人分）  
ヨーグルト 100ml / 生クリーム 大さじ 2  
サラダ油 大さじ 1 / 塩・こしょう 各少々  
ディル 3 枝

### 作り方

〔1〕口径10cm、深さ 12cm前後の容器\*にディル以外の材料を入れて🌀ブレンダーで混ぜ合わせる。なめらかになったら、刻んだディルを加えて混ぜ合わせる。

## ドレッシングいろいろ 🌀🌀

## 2. おろしドレッシング

**材料**（4人分）  
大根 50g / 酢 大さじ 2  
しょう油 大さじ 1 / ごま油 大さじ 1  
しょうが汁 少々

### 作り方

〔1〕大根は皮をむいて 2cm 角に切り、口径 10cm、深さ 12cm前後の容器\*に入れて🌀マッシャーでつぶして大根おろしにする。  
〔2〕残りの材料をすべて入れ、さらに🌀マッシャーで混ぜ合わせる。

## 4. 梅ドレッシング

**材料**（4人分）  
梅肉 大さじ 2 / 酢 大さじ 2  
みりん 小さじ 2 / しょう油 小さじ 2  
サラダ油 50ml

### 作り方

〔1〕すべての材料を口径 10cm、深さ 12cm 前後の容器\*に入れて、🌀ブレンダーで乳化するまで混ぜる。

## 6. トマトドレッシング

**材料**（4人分）  
基本のフレンチドレッシング 100ml  
トマト（粗みじん切り） 1/4 個分  
たまねぎ（みじん切り） 1/4 個分  
パセリ（みじん切り） 少々

### 作り方

〔1〕すべての材料を口径10cm、深さ 12cm 前後の容器\*に入れて、🌀マッシャーで混ぜあわせる。

※付属の専用カップもお使いいただけます。

### 大根のサラダ（梅ドレッシング）

#### 材料（4人分）

大根 8cm  
貝割れ菜 1パック  
梅ドレッシング 大さじ4

#### 作り方

- 【1】大根は半分の長さに切って皮をむき、繊維にそってせん切りにする。  
貝割れ菜は根元を切り落として半分に切る。
- 【2】大根と貝割れ菜を混ぜ合わせて器に盛り、梅ドレッシングをかける。

### 焼野菜のマリネ（マスタードドレッシング）

#### 材料（4人分）

パプリカ（赤・黄） 各 1/2 個 / ピーマン 1 個  
グリーンアスパラ 2 本 / なす 1 本  
ズッキーニ 1 本  
マスタードドレッシング 大さじ 6

#### 作り方

- 【1】野菜は食べやすい大きさに切り、焼き網で焦げ目がつくまで焼く。
- 【2】【1】の野菜にマスタードドレッシングをまわしかけて漬け込む。



### いろいろ豆のサラダ（トマトドレッシング）

#### 材料（4人分）

ガルバンゾ（水煮）100g  
レッドキドニー（水煮）100g  
インゲン 80g  
トマトドレッシング 大さじ4

#### 作り方

- 【1】インゲンは塩（分量外）を加えた熱湯でさっとゆで、1cm 長さに切る。
- 【2】ボウルに水切りしたガルバンゾとレッドキドニー、【1】のインゲンを入れ、トマトドレッシングであえる。

### 豚しゃぶサラダ（おろしドレッシング）

#### 材料（4人分）

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）200g  
水菜 1/2 束 / ミョウガ 2 個  
小ねぎ 4 本  
おろしドレッシング 大さじ4

#### 作り方

- 【1】水菜は4cm 長さに切る。ミョウガと小ねぎは小口切りにする。
- 【2】豚肉はお湯でさっとゆで、ザルにとって冷ます。
- 【3】器に【1】の野菜と【2】の肉を盛りつけ、おろしドレッシングをまわしかける。

### きゅうりとサーモンのサラダ（ヨーグルトドレッシング）

#### 材料（4人分）

きゅうり 1 本 / スモークサーモン 150g  
ヨーグルトドレッシング 大さじ6  
ディル 適量

#### 作り方

- 【1】きゅうりは縞目に皮をむいて3mm 厚さの輪切りにする。
- 【2】器にヨーグルトドレッシングを敷き、きゅうりとスモークサーモンを彩りよく盛り合わせ、ディルをあしらう。

DRESSING 10



**MAYONNAISE**  
ブレンディアでつくる  
なめらかマヨネーズ

## 1. 基本のマヨネーズ

材料（できあがり約280ml）

全卵 1個（Mサイズ）／サラダ油 150ml  
塩 小さじ1/2／こしょう 少々  
酢 大さじ1／マスタード 小さじ1

※卵Sサイズの場合はサラダ油を150mlにしてください。

### 作り方

〔1〕口径10cm、深さ12cm前後の容器※に材料を上記の順に入れ、④ブレンダーを底につけて作動させ、乳化しはじめたら④ブレンダーを上下に動かして全体を混ぜる。

## 3. カレーマヨネーズ

材料（4人分）

基本のマヨネーズ 100ml  
カレー粉 小さじ2／塩・こしょう 各少々

### 作り方

〔1〕口径10cm、深さ12cm前後の容器※にすべての材料を入れ、④ブレンダーで混ぜ合わせる。

## 5. サウザンアイランドドレッシング

材料（4人分）

基本のマヨネーズ 100ml  
ケチャップ 大さじ2／牛乳 大さじ2

### 作り方

〔1〕口径10cm、深さ12cm前後の容器※にすべての材料を入れ、④ブレンダーで混ぜ合わせる。

## 7. 明太マヨネーズ

材料（4人分）

基本のマヨネーズ 100ml  
辛子明太子 50g／レモン汁 小さじ1

### 作り方

〔1〕明太子は薄皮を除いてほぐし、基本のマヨネーズとレモン汁を④ブレンダーで混ぜ合わせる。

## マヨネーズいろいろ

## 2. ツナマヨネーズ

材料（4人分）

基本のマヨネーズ 100ml／ツナ小1缶（80g）  
たまねぎ 1/8個／レモン汁 少々

### 作り方

〔1〕たまねぎは1cm角に切り、④グラインダー容器に入れてみじん切りにする。ツナは汁気を切っておく。  
〔2〕ボウルにツナを入れてほぐし、基本のマヨネーズと〔1〕のたまねぎ、レモン汁を加えて混ぜ合わせる。

## 4. タルタルソース

材料（4人分）

基本のマヨネーズ 100ml  
ゆで卵（粗みじん切り）1個  
ピクルス 小2本／たまねぎ 1/8個  
パセリ（みじん切り）少々

### 作り方

〔1〕ピクルスは3〜4つに切り、④グラインダー容器に入れてみじん切りにする。たまねぎは1cm角に切り、④グラインダー容器に入れてみじん切りにする。  
〔2〕ボウルに、基本のマヨネーズとゆで卵、〔1〕、パセリを入れて混ぜ合わせる。

## 6. 豆乳マヨネーズ

材料（4人分）

豆乳 50ml／オリーブオイル 50ml  
酢 大さじ1／塩 小さじ1/4  
こしょう 少々

### 作り方

〔1〕口径10cm、深さ12cm前後の容器※にすべての材料を入れ、④ブレンダーで混ぜ合わせる。

※付属の専用カップもお使いいただけます。



えびマヨネーズ（基本のマヨネーズ）

**材料（4人分）**  
えび 大12尾／塩・こしょう 各少々  
酒 大さじ1／ごま油 大さじ1  
卵白 1個分／片栗粉 大さじ3  
揚げ油 適量／基本のマヨネーズ 大さじ4  
コンデンスミルク 大さじ1／エンダイブ 適量

- 作り方**  
【1】えびは背開きにして背わたを取る。塩（分量外）でもんで水でよく洗って水気を切り、塩、こしょう、酒、ごま油をふりかけてもみ込む。卵白を加えてさらにもみ込む。  
【2】【1】のえびに片栗粉をまぶし、170度の揚げ油でからりと揚げる。  
【3】ボウルに基本のマヨネーズとコンデンスミルクを混ぜ合わせ、揚げたての【2】をあえる。  
【4】器にエンダイブを飾り、【3】を盛り込む。

ポテトサラダ（明太マヨネーズ）

**材料（4人分）**  
じゃがいも 2個  
たまねぎ 1/4個  
小ねぎ 4本  
塩・こしょう 各少々  
明太マヨネーズ 大さじ4

- 作り方**  
【1】たまねぎは薄切りにして冷水中にさらして水気を切る。小ねぎは小口切りにする。  
【2】じゃがいもは皮をむいて8つに切り、水からゆでる。ゆであがったら湯を切って水気を飛ばし、粉ふきいもにする。火を止め、熱いうちに🌐マッシャーで粗めにつぶし、塩とこしょうをふる。  
【3】【2】のじゃがいもに【1】のたまねぎを合わせ、明太マヨネーズであえる。器に盛り、小ねぎをふる。

アスパラガスのマヨネーズ焼き（カレーマヨネーズ）

**材料（4人分）**  
アスパラガス 12本  
ベーコン 2枚  
塩・こしょう 各少々  
カレーマヨネーズ 大さじ4

- 作り方**  
【1】アスパラガスは根元のかたい部分を切り落としてはかまを取り、食べやすい長さに切る。ベーコンは3cm幅に切る。  
【2】耐熱容器に【1】のアスパラガスとベーコンを並べて塩とこしょうをふり、カレーマヨネーズをかける。  
オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



コブサラダ（サウザンアイランドドレッシング）

**材料（4人分）**  
レタス 4枚／スモークチキン 110g／ゆで卵 2個  
アボカド 1個／ミニトマト 8個／レッドキドニー（水煮） 50g  
サウザンアイランドドレッシング 大さじ8

- 作り方**  
【1】レタスは食べやすく手でちぎり、器に敷いておく。  
【2】スモークチキンとゆで卵は1.5cmの角切りにする。アボカドは皮と種を取って角切りに、ミニトマトは4つに切る。  
【3】【1】のレタスの上に【2】の材料とレッドキドニーを彩りよく盛り合わせ、サウザンアイランドドレッシングをかけていただく。

洋風白あえ（豆乳マヨネーズ）

**材料（4人分）**  
ブロッコリー 1個／人参 1/2本  
パプリカ（黄） 1/2個  
豆乳マヨネーズ 大さじ4

- 作り方**  
【1】ブロッコリーは小房に分け、人参とパプリカは食べやすい大きさに切る。  
【2】塩（分量外）を加えた熱湯で【1】の野菜をゆで、豆乳マヨネーズであえる。





## 1.人参とオレンジのジュース

**材料（1人分）**  
人参 50g  
オレンジ 1個（正味 100g）  
水 100ml  
はちみつ 小さじ 2

### 作り方

- 人参は乱切りに、オレンジはナイフで皮をむき房に切る。
- 口径 10cm、深さ 12cm 前後の容器※にすべての材料を入れ、🌀マッシャーでなめらかになるまでつぶす。

## 2.トロピカルフルーツジュース

**材料（1人分）**  
パイナップル 40g  
マンゴー 40g ／ パパイア 40g  
ココナッツミルク 50ml ／ 氷 50g

### 作り方

- 果物は皮をむいて 2cm 角に切る。
- 口径 10cm、深さ 12cm 前後の容器※に [1] と残りの材料を入れ、🌀ジュースーでなめらかになるまで混ぜる。

## 3.アボカドと豆乳のジュース

**材料（1人分）**  
アボカド 1/4 個 ／ 豆乳 100ml  
はちみつ 小さじ 1  
レモン 大さじ 1

### 作り方

- アボカドは皮と種を取り、2cm 角に切る。
- 口径 10cm、深さ 12cm 前後の容器※に [1] と残りの材料を入れ、🌀ジュースーでなめらかになるまで混ぜる。

## 4.アプリコットシェイク

**材料（1人分）**  
ドライアプリコット 40g  
バニラアイスクリーム 150ml  
牛乳 大さじ 2

### 作り方

- ドライアプリコットは、かたいものは湯で柔らかく戻し、1cm 角に切る。
- 口径 10cm、深さ 12cm 前後の容器※に [1] と残りの材料を入れ、🌀ジュースーでなめらかになるまで混ぜる。

## 5.小松菜とセロリのジュース

**材料（1人分）**  
小松菜 50g  
セロリ 1/2 本  
リンゴジュース 100ml

### 作り方

- 小松菜は 2cm 長さに切り、セロリは乱切りにする。
- 口径 10cm、深さ 12cm 前後の容器※に [1] の材料とリンゴジュースを入れ、🌀マッシャーでなめらかになるまでつぶす。

## 6.バナナヨーグルトジュース

**材料（1人分）**  
バナナ 1本  
ヨーグルト 50ml  
牛乳 100ml

### 作り方

- バナナは皮をむいて一口大にちぎる。
- 口径 10cm、深さ 12cm 前後の容器※に [1] と残りの材料を入れ、🌀ジュースーでなめらかになるまで混ぜる。

## 7.ブルーベリーとラズベリーのスムージー

**材料（1人分）**  
冷凍ブルーベリー 30g  
冷凍イチゴ 80g ／ ヨーグルト 60ml  
牛乳 大さじ 2

### 作り方

- 口径 10cm、深さ 12cm 前後の容器※にすべての材料を入れ、🌀ジュースーでなめらかになるまで混ぜる。

## 8.グレープフルーツとオレンジのスカッシュ

**材料（1人分）**  
グレープフルーツ 1/2 個  
オレンジ 1/2 個  
炭酸水 100ml

### 作り方

- グレープフルーツとオレンジは皮をむいて房に切り分ける。
- 口径 10cm、深さ 12cm 前後の容器※に [1] の材料を入れ、🌀ジュースーでなめらかになるまで混ぜる。
- [2] をグラスに入れて炭酸水を注いで軽く混ぜる。

市販のロックアイスを使用してシャーベットをつくる時のコツ！

- 約 3～4cm 角以下の大きさの氷を、4 個ほどカップに入れます。（それ以上大きいロックアイスは、小さく砕いてから使用してください。）
- カップには、先に氷を入れ、それから果物を入れます。

- 果物の上からジュースーを軽く押しあて、スイッチを押します。
- 数秒ごとに砕く氷の場所を変えて、スイッチの On-Off を繰り返し、少しずつ氷を砕きます。

※付属の専用カップもお使いいただけます。

# Soup

ブレンディアでつくる  
野菜いっぱいスープ

スープいろいろ 



## 1. ごぼうときのこのポタージュ

**材料（4人分）**  
ごぼう 1/2本／里芋 2個／マッシュルーム 100g  
鶏のささ身 2本／水 200ml／牛乳 500ml  
塩・こしょう 各少々／イタリアンパセリ 少々

**作り方**  
〔1〕ごぼうと里芋は皮をむいて2cm角に切り、それぞれ水にさらす。マッシュルームは泥を落として薄切りにする。  
〔2〕鍋に、〔1〕の材料と鶏のささ身を入れて分量の水を注ぎ、中火で柔らかくなるまで煮る。  
〔3〕鶏のささ身をいったん取り出して野菜を🌀マッシャーでなめらかになるまでつぶし、牛乳でのばす。鶏のささ身は手でさいておく。  
〔4〕再び弱火にかけ、塩とこしょうで味をととのえる。  
〔5〕器に盛り、〔3〕の鶏のささ身をのせ、イタリアンパセリをあしらう。

## 2. 緑野菜のすりながし

**材料（4人分）**  
そら豆（さやから出したもの） 200g  
小松菜 1/2束／だし汁 500ml  
塩 少々／しょう油 少々

**作り方**  
〔1〕そら豆は薄皮を取り、小松菜は2cm長さに切る。  
〔2〕鍋に〔1〕の材料とだし汁を入れ、中火で柔らかくなるまで煮る。  
〔3〕火を止めて🌀マッシャーでつぶす。再び弱火にかけ、ひと煮立ちしたら塩としょう油で味をととのえる。

## 3. 人参のポタージュ

**材料（4人分）**  
人参 2本／ドライトマト 30g／たまねぎ 1/2個  
オリーブオイル 大さじ1／水 400ml／ごはん 40g  
牛乳 300ml／塩・こしょう 各少々／クルトン 適量  
生クリーム 少々

**作り方**  
〔1〕人参とドライトマトは2cm角に切り、たまねぎは薄切りにする。  
〔2〕鍋にオリーブオイルを熱し、人参とたまねぎを炒める。たまねぎがしんなりしたら、ドライトマトと分量の水を加えてふたをし、弱火で蒸し煮にする。  
〔3〕〔2〕の野菜が柔らかくなったら火を止めてごはんを加え、🌀マッシャーでなめらかになるまでつぶす。牛乳を加えてのぼし、中火でとろみがつくまで煮る。塩とこしょうで味をととのえる。  
〔4〕器に盛り、クルトンをのせて生クリームをまわしかける。

## 4. 根菜ポタージュ

**材料（4人分）**  
人参 1/3本／ごぼう 1/3本  
れんこん 小1節（80g）／大根 100g  
長ねぎ 1/2本／絹ごし豆腐 1/2丁  
みそ 大さじ2／水 600ml／小ねぎ 少々

**作り方**  
〔1〕根菜類は皮をむいて2cm角に切る。長ねぎは斜め薄切りにする。  
〔2〕鍋に〔1〕の材料と分量の水を入れて中火にかける。具材が柔らかくなったら火を止め、絹ごし豆腐とみそを加えて🌀マッシャーでなめらかになるまでつぶす。  
〔3〕〔2〕を再び弱火にかけ、ひと煮立ちしたら器に盛り、みじん切りの小ねぎを飾る。

## 5. 冷製トマトスープ

**材料（4人分）**  
トマト 2個／赤パプリカ 1/2個  
トマトジュース 400ml／バルサミコ酢 大さじ1  
オリーブオイル 大さじ1／サワークリーム 適量

**作り方**  
〔1〕トマトは湯むきをして2cm角に切り、赤パプリカも2cm角に切る。  
〔2〕口径10cm、深さ12cm前後の容器※に〔1〕とトマトジュース、バルサミコ酢大さじ1、オリーブオイルを入れ、🌀マッシャーでなめらかになるまでつぶす。  
〔3〕〔2〕のスープを器に盛ってサワークリームをのせ、バルサミコ酢をまわしかける。

## 6. カレー風味のビシソワーズ

**材料（4人分）**  
じゃがいも 1個／たまねぎ 1/4個  
チキンブイヨン 150ml／カレー粉 大さじ1  
牛乳 300ml／バター 10g  
塩・こしょう 各少々／シブレット 適量

**作り方**  
〔1〕じゃがいもとたまねぎは皮をむいて薄切りにする。  
〔2〕鍋にバターを熱して〔1〕を炒め、たまねぎがしんなりしたらチキンブイヨンとカレー粉を加えて中火で煮る。  
〔3〕〔2〕の野菜が柔らかくなったら火を止め、🌀マッシャーでなめらかになるまでつぶす。  
〔4〕牛乳を加えて弱火にかけ、ひと煮立ちしたら塩とこしょうで味をととのえる。冷蔵庫で冷たく冷やし、器に盛ってシブレットをあしらう。

※付属の専用カップもお使いいただけます。



# Dip

ブレンディアでつくる  
おしゃれなディップ

## 1. オリーブのディップ

### 材料（4人分）

黒オリーブ（種抜き） 100g  
ドライトマト 40g／にんにく 1片  
オリーブオイル 大さじ3  
塩・こしょう 各少々  
イタリアンパセリ 3枝

### 作り方

- ドライトマトのかたいものは湯につけて柔らかく戻し、2cm 幅に切る。にんにくは芯を取る。
- 口径10cm、深さ 12cm前後の容器※に、[1] と残りの材料を入れて🌀マッシャーでなめらかにつぶす。
- イタリアンパセリは葉を刻み、[2] に混ぜる。

## 2. アボカドのディップ

### 材料（4人分）

アボカド 1個／たまねぎ 1/4 個  
レモン汁 大さじ1／塩・こしょう 各少々  
タバスコ 少々

### 作り方

- アボカドは皮と種を取って一口大に、たまねぎは 2cm 角に切る。
- 口径10cm、深さ 12cm前後の容器※に、たまねぎとレモン汁、塩、こしょうを入れて🌀マッシャーでつぶす。アボカドとタバスコを加え、なめらかにする。

## 3. 豚肉のリエット

### 材料（4人分）

豚バラ肉（かたまり） 500g  
ベーコン（かたまり） 80g  
たまねぎ 1個／にんにく 3片  
オリーブオイル 少々／白ワイン 100ml  
タイム 3枝／ローリエ 1枚  
黒こしょう 少々

### 作り方

- 豚肉とベーコンは 2～3cm 幅に切り、たまねぎは薄切りにする。にんにくは芯を取ってつぶす。
- 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら豚肉の脂を下にして鍋に入れる。中火でしっかりと焼き色をつけ、たまねぎとベーコンを加えて炒める。
- たまねぎがしんなりしたら、白ワインを加えて強火にし、アルコールを飛ばすように少し煮つめる。水をひたひたに注ぎ、煮立ったらアクをすくい、タイムとローリエ、黒こしょうを加える。ふたをして弱火で1時間～1時間 30 分、肉がくずれるくらいまで煮る。
- 煮えたらタイムとローリエを取り出し、煮汁と肉を分ける。肉の粗熱がとれたら、🌀マッシャーで粗めにつぶし、かたいうなら煮汁を足しながらつぶす。

## 4. 豆腐のディップ

### 材料（4人分）

木綿豆腐 1/2 丁／みそ 大さじ 2  
練りごま 小さじ 2

### 作り方

- 豆腐は水切りをして手でくずし、口径 10 cm、深さ 12cm前後の容器※に入れる。みそと練りごまも入れて🌀マッシャーでなめらかになるまでつぶす。

## ディップいろいろ🌀

## 5. サーモンディップ

### 材料（4人分）

スモークサーモン 150g  
クリームチーズ 50g  
ヨーグルト 120ml  
ディル 3 枝／こしょう 少々

### 作り方

- スモークサーモンは 2cm 幅に切る。クリームチーズは室温で柔らかくしておく。
- 口径10cm、深さ 12cm前後の容器※に、[1] とヨーグルト、こしょうを入れて🌀マッシャーでなめらかになるまでつぶす。
- ディルの葉を刻んで [2] に混ぜる。

## 6. かぼちゃのディップ

### 材料（4人分）

かぼちゃ 400g／マヨネーズ 大さじ 3  
レーズン 大さじ 2／シナモンパウダー 少々  
プロセスチーズ 60g／塩・こしょう 各少々

### 作り方

- かぼちゃは皮と種を取って 2cm 厚さのくし切りにする。耐熱容器にかぼちゃが重ならないように並べてラップをかけ、電子レンジ（600w）で 8 分、柔らかくなるまで加熱する。プロセスチーズは 5mm の角切りにする。
- 口径10cm、深さ 12cm前後の容器※に、[1] のかぼちゃとマヨネーズ、シナモンパウダー、塩、こしょうを入れて🌀マッシャーでなめらかになるまでつぶす。
- レーズンとプロセスチーズを加えてゴムべらで軽く混ぜ合わせる。

※付属の専用カップもお使いいただけます。



SWEETS  
ブレンディアでつくる  
おやつとデザート

## 1. 紅茶のカップケーキとナッツのカップケーキ

### 材料（約8個分）

無塩バター 100g（室温に戻しておく）  
グラニュー糖 100g / 卵 1・1/2個

〈A：アーモンドパウダー 50g  
薄力粉 120g / ベーキングパウダー 小さじ1〉

紅茶葉 大さじ1  
アーモンド・くるみ 合わせて 30g

生クリーム 200ml / グラニュー糖 大さじ2

〈B：粉糖 50g / レモン汁 大さじ1/2  
食用色素 微量〉

アラザン 適量

### 作り方

- 〔1〕〈A〉の粉類は合わせてふるっておく。  
🌀グラインダーで紅茶葉を細かく砕き、ナッツ類は粗めに砕いておく。ナッツ類は飾り用に少し取っておく。
- 〔2〕ボウルにバターとグラニュー糖を入れて、🌀ウィスクでクリーム状になるまで混ぜる。
- 〔3〕溶きほぐした卵を少しずつ加え、そのつどよく混ぜ合わせる。〈A〉の粉類を加えてゴムべらでさっくり混ぜ合わせる。  
生地を半分に分け、一方には紅茶葉、もう一方にはナッツ類を加えて軽く混ぜ合わせる。
- 〔4〕カップケーキの型に〔3〕の生地を8分目まで詰め、170度のオーブンで30分焼く。  
焼きあがったら、冷ましておく。
- 〔5〕カップケーキを飾る。生クリームにグラニュー糖を入れ、🌀ウィスクで泡立てる。星形の口金をつけた絞り袋に入れ、ナッツのカップケーキに絞り、ナッツを飾る。  
〈B〉をよく混ぜ合わせてアイシングを作り、紅茶のカップケーキに塗り、アラザンをふる。

## 2. イチゴのムース

### 材料（直径15cmの型1個分）

イチゴ 450g / レモン汁 大さじ2  
砂糖 90g / 牛乳 60ml

粉ゼラチン 15g / 水 100ml

生クリーム 60ml / 卵白 1個分

### 〈飾り用〉

イチゴ 3個 / 生クリーム 100ml  
グラニュー糖 大さじ1

### 作り方

- 〔1〕分量の水に粉ゼラチンをふり入れ、ふやかしておく。
- 〔2〕イチゴはヘタを取って半分に切る。ボウルにイチゴとレモン汁を入れて🌀マッシャーでつぶし、砂糖と牛乳も加えてさらに🌀マッシャーで混ぜ合わせる。
- 〔3〕〔1〕のゼラチンを電子レンジ（600W）で2分加熱して溶かし、〔2〕のボウルに加える。  
ボウルの底を氷水に当て、とろみがつくまで混ぜながら冷やす。
- 〔4〕別のボウルに生クリームを入れて🌀ウィスクで混ぜ、〔3〕と同じくらいのかたさまで泡立てる。〔3〕のボウルに加え、🌀ウィスクでなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- 〔5〕別のボウルに卵白を入れ、🌀ウィスクで角が立つまでしっかり泡立てる。〔4〕のボウルに加え、卵白の泡を消さないようにゴムべらで手早く混ぜ合わせる。水で濡らしておいた型に流し入れ、冷蔵庫で冷やしかなめる。
- 〔6〕〈飾り用〉のイチゴは4つに切り、生クリームはグラニュー糖を加えて軽く泡立てる。
- 〔7〕〔5〕を型から抜いて〔6〕のイチゴを飾る。  
いただくときに切り分け、〔6〕の生クリームをかける。

## スイーツいろいろ 🌍🌱🌿🍵

## 3. 2種のメレンゲ・チョコサンドとジャムサンド

### 材料（各10～12個分）

〈チョコサンド〉  
卵白 1個分 / グラニュー糖 20g  
抹茶 小さじ2 / チョコレートクリーム 適量

〈ジャムサンド〉  
卵白 1個分 / グラニュー糖 20g  
食用色素（赤） 微量 / イチゴジャム 適量

### 作り方

- 〔1〕〈チョコサンド〉を作る。ボウルに卵白を入れ、🌀ウィスクでほぐすように泡立てる。  
グラニュー糖と抹茶を混ぜ合わせ、少しずつ加えながら、さらに🌀ウィスクで泡立て、角が立つまでしっかり泡立てる。
- 〔2〕丸口金をつけた絞り袋に入れ、クッキングシートに直径3cmくらいに丸く絞り出す。  
100度のオーブンで90分焼き、そのままオーブンの庫内で冷ます。完全に冷めたら、2つ1組にしてチョコレートクリームをはさむ。
- 〔3〕〈ジャムサンド〉を作る。〈チョコサンド〉と同様に卵白を🌀ウィスクで泡立てる。グラニュー糖と食用色素を混ぜ合わせて少しずつ加えながらしっかり泡立てる。丸く絞り出し、オーブンで焼きあげたら、ジャムをはさむ。

## 4. カプチーノ

### 材料（1人分）

エスプレッソ（濃いめにいれたコーヒー） 100ml  
牛乳 60ml / シナモンパウダー 少々

### 作り方

- 〔1〕小鍋に牛乳を入れて中火にかけ、温まったら火を止め、🌀ブレンダーで泡立てる。
- 〔2〕カップにコーヒーを入れて、〔1〕の泡立てた牛乳を注ぎ入れる。鍋に残った牛乳の泡をスプーンですくってふんわりとのせ、シナモンパウダーをふる。



BABY FOOD  
ブレンディアでつくる  
はじめてのママの味

## 1. さつまいもオレンジ

### 材料

さつまいも（皮を厚めにむいて） 20g  
オレンジのしぼり汁 大さじ1

### 作り方

- さつまいもは水から柔らかくゆで、マッシャーでつぶす。
- オレンジのしぼり汁を加え、とろとろになるまでマッシャーでつぶす。

## 4. 人参のミルクがゆ

### 材料

人参 20g / 牛乳 大さじ1  
おかゆ 大さじ3

### 作り方

- 人参は皮をむいて乱切りにし、水からゆでる。柔らかくなったらマッシャーでつぶす。
- [1] の人参に牛乳とおかゆを加えて温める。

## 5. 豆腐ハンバーグ

### 材料

絹ごし豆腐 50g / 鶏ムネひき肉 小さじ2  
片栗粉 大さじ1 / サラダ油 少々

### 〈トマトソース〉

トマト 1/4個 / 水溶き片栗粉 少々

### 作り方

- 口径10cm、深さ12cm前後の容器にすべての材料を入れて、マッシャーでつぶす。
- サラダ油を熱したフライパンにスプーンですくって落とし、両面を焼く。
- 〈トマトソース〉を作る。トマトはざく切りにしてジューサーでつぶす。ザルでこして小鍋に入れ、火にかける。水溶き片栗粉を少しずつ加えてとろみをつける。
- 器に [2] のハンバーグを盛って [3] のソースをかける。

## ベビーフードいろいろ

## 2. 白身魚のおやき

### 材料

じゃがいも 80g / 白身魚 20g  
サラダ油 少々

### 作り方

- じゃがいもは皮をむいて8つに切る。白身魚とともに柔らかくゆでて、マッシャーでつぶす。
- [1] を食べやすく丸めてサラダ油を熱したフライパンで両面を焼く。

## 3. ほうれん草と豆乳のパンがゆ

### 材料

ほうれん草 10g  
8枚切りの食パン 1/8枚 / 豆乳 大さじ1

### 作り方

- ほうれん草は3cm長さに切り、パンは手でちぎっておく。
- 小鍋に水100mlを入れて火にかけ、沸騰したら [1] のほうれん草をゆでる。ほうれん草が柔らかくなったらパンを加えて煮る。
- ふくら煮えたら火を止め、マッシャーでなめらかになるまでつぶす。豆乳を加えて火にかけ、ひと煮立ちしたら火からおろす。

## 6. かぼちゃとリンゴのピューレ

### 材料

かぼちゃ 20g / リンゴ 10g

### 作り方

- かぼちゃとリンゴは角切りにし、かぶるくらいの水を加えて煮る。
- 柔らかくなったらマッシャーでつぶす。

\* 分量や具材のかたさはお子さまの成長の段階に応じて調理してください。

※付属の専用カップもお使いいただけます。

