



Kai I house
S E L E C T

クイックブレンダーで作る

キレイレシビ



contents

 good morning drink 4

 smoothie 6

 soup 8

 dip 10

 café style meal 12

 topping on the rice 14

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、クイックブレンダーを取り付けて、
細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 $\frac{1}{8}$ 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、クイックブレンダーを取り付けて、
細くなるまで作動させる。

03昆布、干しいたけ、ピーナッツのふりかけ

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 / ピーナッツ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
ッツ・塩を、⊕グラインダーに入れ、
クイック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。



※乾燥物を砕く際には、
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 $\frac{1}{8}$ 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、クイック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。



>> mincer



>> masher



>> juicer



>> whisk



>> beater



>> grinder

01お茶のふりかけ



02桜えび、ごま、ひじきのふりかけ



03昆布、干しいたけ、 ピーナッツのふりかけ



04みかんの皮、パセリ、 炒り大豆のふりかけ



ATTACHMENT INDEX

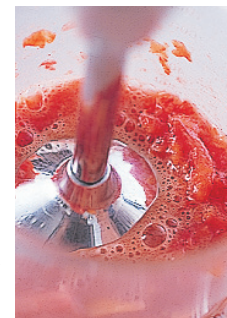
キレイレシビ宣言

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「キレイレシビ」が目指したのは
砕いたり、ビュレすることで栄養素材をおいしく食べやすく、消化吸収しやすくすること。
KAIクイックブレンダーだからできる手軽で簡単なレシピばかり。
「キレイレシビ」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、きざむ



マッシャー
masher

野菜や果物を
つぶし混ぜる



ジュース
juicer

野菜や果物を
かき混ぜて
ジュースを作る



ウィスク
whisk

とろみのある
材料を
混ぜ合わせる



ビーター
beater

生クリームを
泡立てる



グラインダー
grinder

●グラインダープレート
●パウダープレート

煮干しや
茶葉などの
乾燥物を砕く



topping on the rice

02 黒ごまと豆腐のドリンク

01 小松菜、セロリ、 ヨーグルトのドリンク

03 にんじん、パプリカ、 トマトのドリンク

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) 殻付きえび中約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 $\frac{3}{8}$ ／にんにく1かけ／ミニトマト・ペビーリーフ・パン・マヨネーズ 各適宜

【作り方】①殻付きえびは殻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ミンサーを付けたクイックブレンダーを作動させ、全体が細かく砕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・ペビーリーフ・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
- 香葉ふたつかみ



基本のたね+

- カレー粉大さじ $\frac{1}{2}$
- 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7cm、深さ8cm以上の容器に入れる。④ウィスクを付けたクイックブレンダーを底につけ、卵黄がほぐれたら、クイック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秒ほどでできあがる。



>> mincer



>> masher



>> juicer



>> whisk



>> beater



>> grinder

アジアン・シーフード・ボール

café style meal

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

摂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 $\frac{1}{8}$ 本／プレーンヨーグルト $\frac{1}{2}$ 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クイックブレンダーを使い、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) 絹ごし豆腐 $\frac{1}{8}$ 丁／黒いりごま大さじ2／しょうが $\frac{1}{4}$ かけ／はちみつ大さじ1／冷水 $\frac{1}{8}$ 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クイック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。



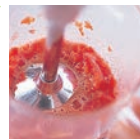
03 にんじん、パプリカ、トマトのドリンク

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 $\frac{1}{4}$ 本／パプリカ $\frac{1}{8}$ 個／トマト1個／レモン汁大さじ1～2／レモンライス・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てくし切りにする。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クイックブレンダーで、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。





s m o o t h i e

02ブルーベリーとイチゴのスムージー

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

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、マッシャーを付けたクイックブレンダーを作用させ、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、マッシャーを付けたクイックブレンダーを作用させ、全体がなじんだらディル・イタリアンパセリを加え、クイックブレンダーを作用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 $\frac{1}{3}$ /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・レモン汁を入れてマッシャーを付けたクイックブレンダーを作用させ、玉ねぎが碎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 $\frac{1}{8}$ 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 $\frac{1}{4}$ 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、マッシャーを付けたクイックブレンダーでなめらかになるまで作用させる。⑤④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

01ブラックオリーブ、
アンチョビー・タプナード



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



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½個／ココナッツミルク¼カップ／氷50g／パースレー少々

【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、ジューサーを付けた一を作動させ、氷が砕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ス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¼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、ジューサーを付けた一を入れて、なめらかになるまで作動させる(写真)。好みに砂糖を加え、ミントとブルーベリーを飾る。



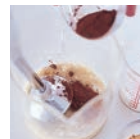
03バナナ、きなこ、ココアのスムージー

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¼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、ジューサーを付けた一を入れて作動させる。③氷が砕けてきたら、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



01色々野菜のイエロースープ

02色々野菜の冷製レッドスープ

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1/4本／アーモンド20g／牛乳21/2カップ／塩小さじ1/8／洋風スープの素小さじ1／生クリーム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くする。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、マッシャーを付けたクイック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。④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)ビーターを付けたクイック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1/4個／きゅうり1/2本／セロリ1/3本／玉ねぎ1/4個／食パン6枚切り1/2枚／塩小さじ1／レモン汁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、マッシャーを付けたクイック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)、細かくすりすぎないようにクイック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