

小泉成器株式会社

掲載の写真は調理後の盛りつけ例です。お料理をはじめる前に、必ず取扱説明書をご覧ください。

 **ミキサー**

ドリンクメニュー

- 2 ミックスジュース
- 2 バナナジュース
- 3 抹茶きな粉ミルク
- 3 さつまいのホットミルク
- 3 キウイフルーツジュース
- 3 オレンジヨーグルト
- 4 イチゴとブルーの豆乳ミルク
- 4 ほうれん草とりんごのジュース
- 4 トマトとりんごのジュース
- 4 にんじんジュース
- 4 ブルーベリーのミルクセーキ

冷菓メニュー

- 5 フローズンヨーグルト
- 5 バナナシェイク
- 5 バニラアイスクリーム
- 6 ストロベリースムージー
- 6 豆乳・宇治金時スムージー
- 6 オレンジシャーベット

スープメニュー

- 7 かぼちゃのスープ
- 8 コーンポタージュ
- 8 ピシソワーズ

 **ミルク**

ドライメニュー


- 9 えびふりかけ
- 9 だし昆布
- 9 煮干し
- 9 干し椎茸
- 10 いりゴマ
- 10 大豆(きな粉)
- 10 食パン(生パン粉)
- 10 コーヒー豆

ソースメニュー

- 11 マヨネーズ
- 11 タルタルソース
- 12 ゴマだれ
- 12 みそだれ
- 12 フレンチドレッシング
- 12 イタリアンソース
- 12 バジルソース
- 12 チリソース

ウェットメニュー

- 13 ほうれん草のおひたし
- 13 かぼちゃの煮物
- 13 鯖のみそ煮
- 13 ごはん(おかゆ)
- 13 マロンペースト

 **お茶すり器**

粉末メニュー

- 14 玉露
- 14 煎茶
- 14 紅茶
- 14 番茶
- 14 ほうじ茶

選べる3つのアタッチメント

 **ミキサー**

水分と材料を混ぜて調理

フレッシュジュース作り、アイスクリーム作り、スープ作り

 **ミルク**

乾燥した材料を粉末状にしたり、水分を含む材料を混ぜて調理

ふりかけ作り、ドレッシング作り、介護食・離乳食のペースト作り

 **お茶すり器**

お茶の葉を細かく粉末状に調理

お茶の粉末作り

おいしくつくるコツ

材料の選び方

- コツ1** 材料は栄養価の高い新鮮な旬のものを使う。
- コツ2** 果実は完熟を使う。熟している果実は、天然の甘みがいっぱいです。

材料の下準備

- コツ1** 材料は一口大にカット
 - ・材料のヘタ、皮、種、芯などを取り除く。
 - ・やわらかい材料は2~3cm角、かたい材料は1cm角にカット。
- コツ2** ミキサーに入れる順番
 - ① 水分(水、牛乳など)
 - ② やわらかいもの
 - ③ かたいもの(氷など)

おいしく飲むために

- コツ1** 青味のある野菜、クセのある材料には、レモン汁を加える。レモン汁の酸味が苦味や青臭さを抑えてくれます。
- コツ2** 作りたてを飲む。時間がたつにつれて味も栄養価も落ちてしまいます。もっともおいしくて栄養価の高い、作りたてを飲みましょう。



ミックスジュース

基本の【りんご+バナナ+みかん+牛乳】に、季節のフルーツをアレンジして楽しんでみてください。

材料 (1人分)

かくはん時間 約1~2分

- ①牛乳…100ml
- ②缶詰シロップ…25ml
- ③みかん…50g
- ④りんご…50g
- ⑤バナナ…1本
- ⑥角氷…3個

バナナの主成分は、糖質。エネルギー源になる果物です。

材料 (1人分)

かくはん時間 約60秒

- ①牛乳…150ml
- ②バナナ…1本
- ③角氷…3個



バナナジュース



抹茶きな粉ミルク

アイスまたはホットどちらでも
お楽しみいただけます。

材料 (1人分)

かはん時間 約20~30秒

- | | |
|-------------|-----------|
| ①牛乳…200ml | ④抹茶…大さじ1 |
| ②スキムミルク…20g | ⑤きな粉…大さじ2 |
| ③はちみつ…大さじ1 | ⑥角氷…3個 |

さつまいもは、食物繊維をはじめ、ビタミンC、B群が豊富。
さつまいもには長時間加熱しても壊れにくい
ビタミンCが含まれています。

材料 (1人分)

- | | |
|-------------|------------|
| ①牛乳…200ml | ③さつまいも…80g |
| ②スキムミルク…10g | |

作り方

1. さつまいもの皮をむいて輪切りにし、水にさらして
アクを抜きます。
2. 水気をきり、ラップをして、電子レンジで3分加熱
します。
3. すべての材料をミキサーに約60秒かけます。
4. なべに移し、あたためたら、完成です。



さつまいものホットミルク



キウイフルーツジュース

キウイフルーツは、ビタミンCが豊富。
かたいものは酸味が強いので、
よく熟したものを使用しましょう。

材料 (1人分)

かはん時間 約30~40秒

- | | |
|-----------|------------|
| ①牛乳…150ml | ④はちみつ…大さじ1 |
| ②キウイ…1/2個 | ⑤角氷…3個 |
| ③レモン汁…適量 | |

オレンジは、ビタミンCやクエン酸が豊富。
ハリとツヤがあり、持ったときにずっしりと
重みを感じるものを選びましょう。

材料 (1人分)

かはん時間 約30~40秒

- | | |
|------------------|--------|
| ①プレーンヨーグルト…150ml | ④角氷…3個 |
| ②オレンジ…100g | |
| ③はちみつ…大さじ1 | |



オレンジヨーグルト



イチゴとブルーベリーの豆乳ミルク

イチゴは、ビタミンCが豊富。使う直前にヘタをつけたままで洗きましょう。
ヘタを取ってから洗うと水っぽくなります。

材料 (1人分)

かはん時間 約3~4分

- | | |
|-----------|----------------|
| ①豆乳…100ml | ④ドライブルーベリー…20g |
| ②牛乳…50ml | ⑤りんご…50g |
| ③いちご…80g | ⑥角氷…3個 |

ほうれん草は、ビタミンCやカロテンが豊富。生のままジュースにするのに
抵抗がある方は、アクの少ないサラダほうれん草がおすすめです。

材料 (1人分)

かはん時間 約2~3分

- | | |
|------------------|------------|
| ①プレーンヨーグルト…100ml | ④はちみつ…大さじ2 |
| ②ほうれん草…30g | ⑤角氷…3個 |
| ③りんご…60g | |



ほうれん草とりんごのジュース



トマトとりんごのジュース

トマトは、ビタミンCやカロテンが豊富。
「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるくらい
栄養価の高い野菜です。

材料 (1人分)

かはん時間 約50~60秒

- | | |
|------------------|----------|
| ①プレーンヨーグルト…150ml | ③りんご…80g |
| ②トマト…80g | ④角氷…3個 |

にんじんは、体内でビタミンAに変わるカロテンが豊富。
英語名の「キャロット」は「カロテン」に由来しています。

材料 (1人分)

かはん時間 約50~60秒

- | | |
|-----------|----------|
| ①牛乳…100ml | ④レモン汁…適量 |
| ②りんご…100g | ⑤角氷…3個 |
| ③にんじん…60g | |



にんじんジュース

ブルーベリーは、ビタミンC、E、食物繊維のほか、
目に良いといわれているアントシアニンを含みます。

材料 (1人分)

かはん時間 約3~4分

- | | |
|-----------------|----------|
| ①牛乳…150ml | ④レモン汁…適量 |
| ②ブルーベリー…50g | ⑤角氷…3個 |
| ③ブルーベリージャム…大さじ1 | |



ブルーベリーのミルクセーキ



フローズンヨーグルト

材料 (1人分)

- ①プレーンヨーグルト…200ml
- ②バニラアイス…150g
- ③ジャム…大さじ3
- ④ウエハース…4枚
- ⑤ミントの葉…適量

作り方

1. ①と②をミキサーで約40～50秒かくはんします。
2. 容器に移し、冷凍庫で約30～40分冷やします。
3. ③、④、⑤をトッピングしたら完成です。

材料 (1人分)

- かくはん時間 約50～60秒
- ①牛乳…150ml
 - ②卵黄…1個
 - ③凍らしたバナナ…1本
 - ④バニラアイスクリーム…100g
 - ⑤角氷…3個



バナナシェイク

材料 (1人分)

- ①ホイップ用生クリーム…200ml
- ②卵黄…1個
- ③砂糖…30g
- ④バニラエッセンス…適量

作り方

1. ①～④をミキサーで約40～50秒かくはんします。
2. 容器に移し、冷凍庫で3時間凍らせます。



バニラアイスクリーム



ストロベリースムージー

材料 (1人分)

- かくはん時間 約20～30秒
- ①牛乳…200ml
 - ②凍らしたいちご…70g
 - ③はちみつ…大さじ2
 - ④角氷…3個

材料 (1人分)

- かくはん時間 約30～40秒
- ①豆乳…100ml
 - ②凍らした豆乳…3個(2cm角)
 - ③抹茶…小さじ3
 - ④宇治金時…適量



豆乳・宇治金時スムージー

材料 (1人分)

- ①オレンジ…100g
- ②オレンジジュース…200ml
- ③砂糖…20g
- ④水…100ml

作り方

1. ①～③をミキサーで約60秒かくはんします。
2. 容器に移し、冷凍庫で約24時間凍らせます。
3. 電子レンジに2を入れ、約30秒加熱し、約2～3cm角に切ります。
4. 3と水を再びミキサーで約60秒かくはんします。
5. 再び容器に移し、冷凍庫で約6時間凍らせます。



オレンジシャーベット



かぼちやのスーフ

材料 (2人分)

- ①かぼちや…100g
- ②玉ねぎ…35g
- ③バター…大さじ1
- ④水…200ml
- ⑤牛乳…100ml
- ⑥コンソメ…小さじ2
- ⑦生クリーム…50ml
- ⑧塩・こしょう…少々
- ⑨クルトン…適量

つくり方

1. かぼちやは2~3cm角に切り、ラップをして電子レンジで3分加熱します。
2. 玉ねぎは薄切りにし、バターを溶かしたなべで炒めます。
3. ミキサーに①と②を移し、水とともに約2分かきはんします。
4. なべに③を移し、牛乳とコンソメを加え、ひと煮立ちさせます。
5. 生クリームを加え、塩・こしょうで味を整えます。
6. 器に注ぎ、クルトンを浮かせたら完成です。



コンポターシユ

材料 (2人分)

- ①水…200ml
- ②スイートコーン…130g
- ③バター…大さじ1
- ④薄力粉…大さじ1
- ⑤牛乳…200ml
- ⑥コンソメ…小さじ1
- ⑦塩・こしょう…少々
- ⑧パセリ(みじん切り)…適量

つくり方

1. ミキサーに、水とスイートコーンを入れ、約60秒かくはんします。
2. なべにバターを溶かし、薄力粉を加え、焦がさないように炒めます。
3. なべに①を移し、牛乳とコンソメを加え、ひと煮立ちさせる。
4. 塩とこしょうで味を整え、パセリを浮かせたら、完成です。

材料 (2人分)

- ①じゃがいも…60g
- ②玉ねぎ…15g
- ③バター…大さじ1
- ④コンソメ…小さじ1
- ⑤水…200ml
- ⑥牛乳…100ml
- ⑦生クリーム…大さじ3
- ⑧塩・こしょう…少々
- ⑨パセリ(みじん切り)…適量

つくり方

1. じゃがいもの皮をむいて、約2~3cm角に切り、水にさらします。玉ねぎは薄切りにします。
2. なべにバターを溶かし、じゃがいもと玉ねぎを炒めます。
3. ミキサーに②を移し、水とともに約60秒かくはんします。
4. なべに③を移し、牛乳とコンソメを加え、ひと煮立ちさせます。
5. 生クリームを加え、塩・こしょうで味を整え、パセリを浮かせたら、完成です。



ビシソワズ

※かくはん時間はお好みに合わせてください。

えびふりかけ



材料 (1人分)

かくはん時間 約10~15秒	下準備
①ちりめんじゃこ…10g	①②④はフライパンや電子レンジで水分を飛ばし、完全に冷ましてください。
②桜えび…5g	
③乾燥わかめ…5g	
④ごま…大さじ1	

利用例

- ・白ご飯 ・おにぎり ・お茶漬け
- ・トーストのトッピング

材料 (1人分)

かくはん時間 約60秒	下準備
だし昆布…10g	長さ約1cmに切ってください。

利用例

- ・茶碗蒸しのダシ
- ・天ぶらの衣に混ぜる
- ・雑炊やおかゆに混ぜる
- ・あえものに混ぜる

だし昆布



いりごま



材料 (1人分)

かくはん時間 約5~10秒	下準備
ごま…10g	フライパンや電子レンジで水分を飛ばし、完全に冷ましてください。

利用例

- ・白あえ ・おひたし ・ふりかけ ・ごま団子
- ・刺身のしょう油漬け

材料 (1人分)

かくはん時間 約45秒	下準備
大豆…30g	フライパンや電子レンジで水分を飛ばし、完全に冷ましてください。

利用例

- ・おはぎ/もちなどの和菓子
- ・クッキー生地
- ・パン生地

大豆(きな粉)



食パン(生パン粉)



材料 (1人分)

かくはん時間 約5~10秒	下準備
食パン…1/2枚	みみを取って、約2~3cmにちぎってください。

●生パン粉の特徴

- ・菌ざわりがサクッと本格的なフライ
- ・水分量が多いので口当たりが柔らかい
- ・日持ちしないので注意してください。
- ※生パン粉を乾燥させたらパン粉になります。

煮干し



材料 (1人分)

かくはん時間 約30秒	下準備
煮干し…20g	頭と腹わたを取り除いてください。

利用例

- ・味噌汁や吸物のダシ
- ・おひたしのダシ
- ・煮物のダシ
- ・炊き込みごはんのダシ

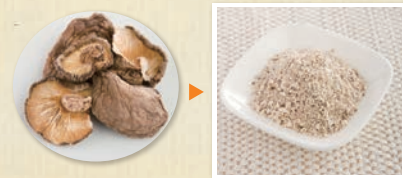
材料 (1人分)

かくはん時間 約30~40秒	下準備
干し椎茸…10g	石づきを取り除き、約2~3cmにちぎってください。

利用例

- ・お好み焼き/たこ焼きの生地に混ぜる
- ・練り物に混ぜる

干し椎茸



材料 (1人分)

かくはん時間 約10~20秒	Point
コーヒー豆…30g	コーヒーを入れる直前に、その都度挽く!!
	・コーヒーの香りを楽しむため。
	・酸化を防ぐため。

コーヒー豆





マヨネーズ

材料 (1人分)

- ①卵黄…1個
- ②砂糖…小さじ1/2
- ③塩…少々
- ④酢…大さじ1
- ⑤練り辛子…少々
- ⑥レモン汁…少々
- ⑦サラダ油…100ml

作り方

1. ①～⑥の材料と⑦大さじ1をミルカップに入れ、約5秒かくはん。
2. ⑦大さじ2を加え、約30秒かくはん。
3. ⑦大さじ2を加え、約30秒かくはん。
4. 残りの⑦を加え、約20秒かくはん。

材料 (1人分)

- ①ゆで卵…1/2個
- ②玉ねぎ…20g
- ③ピクルス…10g
- ④マヨネーズ…大さじ3
- ⑤パルメザンチーズ…大さじ1
- ⑥塩・こしょう…少々



タルタルソース

作り方

1. ゆで卵は白身と黄身に分け、白身と②③をミルカップに入れ、約10秒かくはん。
2. ゆで卵の黄身と⑤を加え、約5秒かくはん。
3. 最後に④⑥を加え、約5秒かくはん。



ゴマだれ

材料 (1人分)

かくはん時間 約40～50秒

- ①白ごま…大さじ4
- ②だし汁…大さじ3
- ③砂糖…大さじ1/2
- ④しょう油…大さじ1
- ⑤みりん…大さじ1



みそだれ

材料 (1人分)

かくはん時間 約30～40秒

- ①赤みそ…大さじ2
- ②酢…大さじ1
- ③ごま油…大さじ1
- ④みりん…大さじ1
- ⑤だし汁…大さじ2
- ⑥青ねぎ…少々



フレンチドレッシング

材料 (1人分)

かくはん時間 約5～10秒

- ①砂糖…少々
- ②塩・こしょう…少々
- ③酢…大さじ3
- ④オリーブ油…大さじ1
- ⑤酒…大さじ1
- ⑥練り辛子…少々
- ⑦玉ねぎのすりおろし…小さじ2
- ⑧おろしにんにく…少々



イタリアンソース

材料 (1人分)

かくはん時間 約60～90秒

- ①トマト…30g
- ②玉ねぎ…15g
- ③セロリ…10g
- ④おろしにんにく…少々
- ⑤オリーブ油…大さじ2
- ⑥塩・こしょう…少々
- ⑦酢…大さじ1



バジルソース

材料 (1人分)

かくはん時間 約10～20秒

- ①生バジル…10g
- ②カシューナッツ…20g
- ③アンチョビ…2～3枚
- ④オリーブ油…50ml
- ⑤おろしにんにく…少々
- ⑥塩・こしょう…少々
- ⑦パルメザンチーズ…大さじ1



チリソース

材料 (1人分)

かくはん時間 約20～30秒

- ①白ねぎ…10g
- ②おろししょうが…5g
- ③おろしにんにく…少々
- ④赤唐辛子(種取る)…1本
- ⑤トマトケチャップ…大さじ2
- ⑥ごま油…小さじ2
- ⑦塩・こしょう…少々
- ⑧しょう油…大さじ1
- ⑨酒…大さじ1

※かくはん時間はお好みに合わせてください。

ほうれん草のおひたし



材料 〈1人分〉
 かくはん時間 約30秒
 ①いりごま…小さじ1/2
 ②茹でたほうれん草…30g
 ③だし汁…大さじ2

玉露



材料
 約12g…約30秒かくはん

かぼちやの煮物

材料 〈1人分〉
 かくはん時間 約30秒
 ①茹でた(蒸した)かぼちや…30g
 ②だし汁…大さじ3



煎茶



材料
 約12g…約30秒かくはん

魚青のみそ煮



材料 〈1人分〉
 かくはん時間 約50～60秒
 ①みそ煮した鯖(骨を取り除いたもの)…40g
 ②煮汁…大さじ1
 ③水…大さじ1

紅茶



材料
 約12g…約30秒かくはん

材料 〈1人分〉
 かくはん時間 約5秒
 ①あたたかいご飯…40g
 ②ぬるま湯(40℃以下)…50ml



かくはん後、なべに入れてあたためてください。

ごはん(おかゆ)

番茶



材料
 約5g…約50秒かくはん

ほうじ茶



材料
 約5g…約50秒かくはん
 ※茎がある場合は、取り除いてください。
 (茎があると、うまく粉碎できないことがあります。)



マロンペースト

材料 〈1人分〉
 かくはん時間 約3～4分
 ①むき栗…20g ④ラム酒…適量
 ②水…30ml ⑤バニラエッセンス…適量
 ③砂糖…大さじ1

①と②をかくはんした後、なべに移し
 ③を少しずつ混ぜ、④⑤で香りづけしたら、完成!!

利用例
 ・牛乳や豆乳に入れてとろとして飲む ・ケーキなどのトッピング
 ・ヨーグルトやアイスクリームにかける ・お茶パック