



小泉成器株式会社

★★2A



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

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

ドリンクメニュー

ミックスジュース
バナナジュース
キウイフルーツ
ジュース
オレンジヨーグルト
イチゴとプルーンの
豆乳ミルク
抹茶きな粉ミルク
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
にんじんジュース
ブルーベリーの
ミルクセーキ

冷菓メニュー

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

スープメニュー

かぼちゃのスープ
コーンポタージュ
ビシソワーズ

P3~P10へ

 ミル

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

ドライメニュー

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

ウェットメニュー

ほうれん草のおひたし
かぼちゃの煮物
鯖のみそ煮
ごはん(おかゆ)

ソースメニュー

マヨネーズ
ゴマだれ
みそだれ
フレンチドレッシング
バジルソース
チリソース

P11~P14へ

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(約2.5cm角)



バナナジュース

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(約2.5cm角)

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)

かくはん時間 約30〜40秒

- ①牛乳…150ml
- ②キウイ…1/2個
- ③レモン汁…適量
- ④はちみつ…大さじ1
- ⑤角氷…3個(約2.5cm角)



キウイフルーツジュース

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、持ったときにずしりと重みを感じるものを選びましょう。

材料 (1人分)

かくはん時間 約30〜40秒

- ①プレーンヨーグルト…150ml
- ②オレンジ…100g
- ③はちみつ…大さじ1
- ④角氷…3個(約2.5cm角)



オレンジヨーグルト

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洗いましょう。ヘタを取ってから洗うと水っぽくなります。

材料 (1人分)

かくはん時間 約3〜4分

- ①豆乳…100ml
- ②牛乳…50ml
- ③いちご…80g
- ④ドライブルー…20g
- ⑤りんご…50g
- ⑥角氷…3個(約2.5cm角)



イチゴとブルーの豆乳ミルク



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)

かくはん時間 約20~30秒

- ①牛乳…200ml
- ②スキムミルク…20g
- ③はちみつ…大さじ1
- ④抹茶…大さじ1
- ⑤きな粉…大さじ2
- ⑥角氷…3個 (約2.5cm角)

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)

かくはん時間 約2~3分

- ①プレーンヨーグルト…100ml
- ②ほうれん草…30g
- ③りんご…60g
- ④はちみつ…大さじ2
- ⑤角氷…3個 (約2.5cm角)



ほうれん草とリンゴのジュース

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)

かくはん時間 約50~60秒

- ①プレーンヨーグルト…150ml
- ②トマト…80g
- ③りんご…80g
- ④角氷…3個 (約2.5cm角)



トマトとリンゴのジュース



にんじんジュース

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)

かくはん時間 約50~60秒

- ①牛乳…100ml
- ②りんご…100g
- ③にんじん…60g
- ④レモン汁…適量
- ⑤角氷…3個 (約2.5cm角)

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)

かくはん時間 約3~4分

- ①牛乳…150ml
- ②ブルーベリー…50g
- ③ブルーベリージャム…大さじ1
- ④レモン汁…適量
- ⑤角氷…3個 (約2.5cm角)



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 (約2.5cm角)



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 (約2.5cm角)

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



かぼちゃのスープ

材料 (2人分)

- ① かぼちゃ…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

作り方

1. かぼちゃは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。



コーンポタージュ

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

作り方

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 ジャガイモ…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

作り方

1. ジャガイモの皮をむいて、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、ジャガイモ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。



ビシソワーズ

えびふりかけ



材料 (1人分)

かくはん時間 約10～15秒

- ①ちりめんじゃこ…10g
- ②桜えび…5g
- ③乾燥わかめ…5g
- ④ごま…大さじ1

下準備

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。

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

だし昆布…10g

下準備

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

ごま…10g

下準備

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

大豆…30g

下準備

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)



煮干し



材料 (1人分)

かくはん時間 約30秒

煮干し…20g

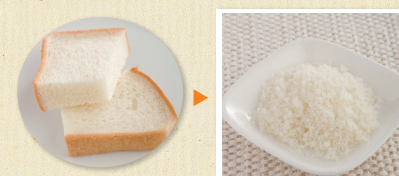
下準備

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

食パン(生パン粉)



材料 (1人分)

かくはん時間 約5～10秒

食パン…1/2 枚

下準備

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

- ・歯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。

材料 (1人分)

かくはん時間 約30～40秒

干し椎茸…10g

下準備

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

コーヒー豆…30g

Point

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。

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

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

ほうれん草のおひたし

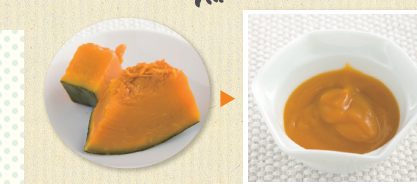


材料 (1人分)

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

かぼちゃの煮物



材料 (1人分)

かくはん時間 約30秒

- ①茹でた(蒸した)かぼちゃ…30g
- ②だし汁…大さじ3

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

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)