

minish

Soup Maker

毎日使いたい40レシピ



野菜の栄養まるごと
いただきます。

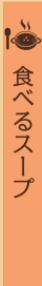


40
レシピ

もくじ



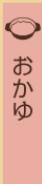
●そらまめのスープ	4
●新じゃがのポタージュ	5
●玉ねぎの旨みスープ	5
●冷製えびのビスク	6
●冬瓜と生姜のスープ	7
●冷製えだまめのスープ	7
●秋きのこミルクスープ	8
●南瓜のポタージュ	9
●かぶの味噌ポタージュ	9
●フロッコリーのポタージュ	10
●れんこんと生姜のあたたまるスープ	11
●白菜と帆立のミルクポタージュ	11
●グリーンアスパラのポタージュ	12
●人参のポタージュ	12
●ごぼうのポタージュ	13
●ほうれんそうのポタージュ	13
●基本の豆乳	14
●ごぼうと豆乳のポタージュ	15
●玉ねぎと冷製豆乳ポタージュ	15
●根菜と豆乳のキムチスープ	16
●黒糖風味のおしるこ	17
●さつまいものデザートスープ	17



●ミネストローネ	18
●コーンクリームシチュー	19
●サムゲタン風スープ	19
●豚汁風おみそ汁	20
●シーフードチャウダー	21
●お豆とやさいのバーコンソーススープ	21



●フルーツグリーンスムージー	22
●トマトのグリーンスムージー	23
●セロリのグリーンスムージー	23
●パプリカの赤いスムージー	24
●バイナップルスムージー	25
●ブルーベリーのヨーグルツスムージー	25
●ティラミス風豆乳ドリンク	26
●ごまとバナナの豆乳ドリンク	26



●鮭の和風おかゆ	27
●中華風とろとろおかゆ	28
●トマトとしらすのおかゆ(離乳食)	29
●緑黄色野菜のおかゆ(離乳食)	29

からだにうれしい健康効果索引

冷えに

- 生姜 P7
- 南瓜 P9

胃疲れに

- かぶ P9

消化促進に

- そら豆 P4
- じゃがいも P5
- れんこん P11
- グリーンアスパラ P12

血液サラサラ

- 玉ねぎ P5
- 豆乳 P14・15・16・26

風邪予防に

- 玉ねぎ P5
- 人参 P12
- 小松菜 P22・23

むくみに

- 冬瓜 P7
- 大根 P16

整腸作用

- ごぼう P13・15

肌荒れに

- ブロッコリー P10

貧血予防

- ほうれん草 P13

疲労回復

- 枝豆 P7

目の疲れに

- ブルーベリー P25

便秘に

- しいたけ P8
- 小豆 P17
- さつまいも P17
- とうもろこし P19
- バナナ P22・26

美肌に

- トマト P6・18・23・24
- 白菜 P11
- パプリカ P24

スープメーカーでおいしくスープを作っていただくための 使用上の注意

■大きな食材は入れないでください。

食材は、固形物は1cm・葉物は3cm幅に切ってください。

食材が大きいとヒーターにくっつきコゲの原因となります。

1cm



■ポットに入れる食材の量に 注意してください。

ポットに入れる食材は「ここから」線以上、

「ここまで」線以下の量を

入れるようしてください。

また、本体にポットが閉まりきらないときは、
無理に押し込まずポット内の食材を減らして
調整してください。

「ここから」線
より多く
食材を入れる



「ここまで」線を
超えないように
食材を入れる



■乳製品の調理に注意してください。

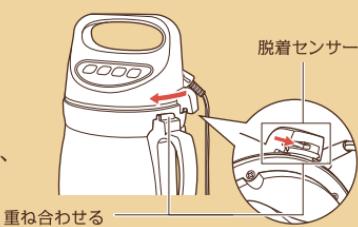
ポットに食材を入れる際、乳製品の量が水に対して
1:3以下になるように調整してください。



■本体とポットをしっかりと セットしてから 電源を入れてください。

本体とポットがしっかりと

セットされていないと調理中はずれてしまい、
調理が止まってしまう恐れがあります。



■調理中、異常や異変を感じたら、選択している メニューボタンを長押しすると調理が停止します。

■調理直後の本体とポットは熱くなりますので 十分にご注意ください。

スープメーカーを長く使っていただくための お手入れの注意

- 使用後のお手入れに関しましては
取扱説明書の8～9ページの「お手入れと保存」に
従って行ってください。

- 通常の洗浄で汚れやコゲが取れにくい場合は、
ポットに重曹と水を「ここから」線以上「ここまで」線を超えない
ように入れ、本体をセットして1度スマージーモードを運転させ、
10分程度つけ置きしてから、市販のメラミンスポンジなどで
こすり落してください。
※上記のお手入れ方法を行う際は、ふきんなどを敷いて行ってください。
本製品はかくはん効果を上げるため、強い対流を起こす構造になって
います。そのため、水のみをポットに入れて作動させた場合、注ぎ口から
水滴がもれます。

- 本体をお手入れする際は、
フレードに直接触れないように十分注意してください。

- 使用していく間に、ヒーター等が変色していきますが
使用上問題はございません。



そらまめのスープ[°](4人分)

材料

・そらまめ	さや付250g ※皮をむいて160~170g程度
・じゃがいも	260g
・玉ねぎ	130g
・牛乳	100cc
・水	500cc
・バター	10g
・コンソメ顆粒	小さじ2
・塩	小さじ1/2
・生クリーム	100cc

A

作り方

1. そらまめはさやから取り出し、皮を外して豆を取り出しておく。
2. じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、水につけてアケ抜きし、水気を切っておく。
3. 玉ねぎは1cm角に切つておく。
4. ポットに1・2・3と、Aの材料を全て入れてひと混ぜし、「スープボタン」を押す。
5. 4が出来上がったら生クリームを加える。



スープ

新じゃがの ポタージュ (4人分)

材料

A

・新じゃがいも	500g
・牛乳	100cc
・水	450cc
・バター	10g
・コンソメ顆粒	小さじ2
・塩	小さじ2
・生クリーム	100cc

作り方

- じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、水につけてアク抜きし、水気を切っておく。
- ポットに1と、Aの材料を全て入れてひと混ぜし、「スープ」ボタンを押す。
- 2が出来上がったら生クリームを加える。



玉ねぎの 旨みスープ (4人分)

材料

・玉ねぎ	650g
・ベーコン	5枚
・水	400cc
・塩	小さじ2/3
・こしょう	少々

作り方

- 玉ねぎは1cm角に切り、ベーコンは1cm幅に切ってバラバラにほぐしておく。
- ポットに1と他の材料を全て入れてひと混ぜし、「スープ」ボタンを押す。



冷製えびのビスク (4人分)

材料

・殻付きえび	20尾	※200g前後
・にんにく	2片	
・バター	10g	
・玉ねぎ	50g	
・人参	50g	
・セロリ	50g	
・カットトマト(缶詰)	200cc	
・白ワイン	50cc	
・水	200cc	
・生クリーム	50cc	
・塩	小さじ1	
・牛乳	200cc	

A

作り方

1. 殻付きえびを片栗粉・塩・水(分量外)で洗って背わたをとっておく。
2. フライパンにバターを熱し、にんにくを炒めて香りだったら、1cm角に切った玉ねぎ、人参、セロリと殻付きえびをよく炒める。
3. 2の火を止めて殻付きえびだけを皿に取り出し、粗熱をとったらえびの殻をむき、身を包丁で1.5cm角に刻む。
4. ポットに Aを入れて、2と3を加えてへら等でひと混ぜし、「スープ」ボタンを押す。
5. 出来上がった4をボウルにうつして、氷水を入れた一回り大きなボウル、又は鍋で冷やしてへら等でかき混ぜながら冷たい牛乳を加えて全体を冷やしていく。

冬瓜と生姜のスープ(4人分)



材料

・冬瓜	種と皮を除いて200g
・なす	2本
・生姜	1片
・ごま油	大さじ1
・鶏がらスープ顆粒	小さじ2
・水	300cc
・薄口醤油	大さじ1
・白ごま	大さじ1



作り方

1. 冬瓜は種と皮を取り除き1cm角に、なすは皮をむいて1cm角にしてからアツ抜きし、水気を切っておく。
2. 生姜は粗みじん切りにしておく。
3. フライパンにごま油を熱し、2を炒めて香りったら1を炒めてかさを減らす。
4. ポットに鶏がらスープ顆粒、水、薄口醤油、白ごまを入れ、3を加えてへら等でひと混ぜし、「スープ」ボタンを押す。



冷製えだまめのスープ(4人分)



材料

・枝豆	さや付き300g
・じゃがいも	260g
・玉ねぎ	50g
・バター	10g
・牛乳A	50cc
・水	350cc
・コンソメ顆粒	小さじ2
・塩	小さじ1/2
・牛乳B	120cc
・生クリーム	100cc



作り方

1. 枝豆は茹でてさやから豆を取り出しておく。
2. じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、水につけてアツ抜きし、水気を切っておく。
3. 玉ねぎは1cm角に切っておく。
4. ポットにバター、牛乳A、水、コンソメ顆粒、塩を入れ、1・2・3を加えてへら等でひと混ぜし、「スープ」ボタンを押す。
5. 出来上がったスープをボウルにうつして、氷水を入れた一回り大きなボウル、又は鍋で冷やしてへら等でかき混ぜながら冷やした牛乳Bと生クリームを加えて全体を冷やしていく。





秋きのこミルクスープ(4人分)

材料

・しいたけ	小7～8枚 ※70～80g目安
・スラウンマッシュルーム	2個
・エリンギ	中1本 ※70～80g目安
・玉ねぎ	50g
・にんにく	1片
・バター	10g
・水	350cc
・牛乳	100cc
・コンソメ顆粒	小さじ2
・塩	小さじ1
・生クリーム	100cc

A

作り方

1. しいたけ、マッシュルーム、エリンギは石づきや汚れをとって1cm角に切る。
2. にんにくは粗みじん切り、玉ねぎは1cm角にする。
3. フライパンにバターを熱し、にんにくを炒めて香りがたつたら玉ねぎを加え炒める。
4. 玉ねぎがしんなりしたら1を加え、よく炒めてかさを減らす。
5. ポットにAを入れ、4を加えてひと混ぜし、「スープ」ボタンを押す。
6. 5が出来上がったら生クリームを加える。

南瓜の ポタージュ(4人分)



材料

・南瓜	400g
・玉ねぎ	130g
・水	500cc
・コンソメ顆粒	小さじ2
・塩	小さじ1
・生クリーム	200cc

A

作り方

1. 南瓜は皮をむいて種を取り除き、1cm角に切つておく。玉ねぎも1cm角に切つておく。
2. ポットに1とAの材料を全て入れてへら等でひと混ぜし、「スープ」ボタンを押す。
3. 2が出来上がったら生クリームを加える。



かぶの 味噌ポタージュ(4人分)



材料

・かぶ	200g (約4~5個)
・じゃがいも	260g
・玉ねぎ	50g
・だし汁	450cc
・牛乳	150cc
・みそ	大さじ2
・塩	小さじ1/2
・ズワイガニほぐし身	適宜 ※缶詰、仕上げの浮き身用

作り方

1. かぶは皮をむいて1cm角に切り、玉ねぎも1cm角に切つておく。
 2. じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、水につけてアグ抜きし、水気を切つておく。
 3. ポットにだし汁、牛乳、みそ、塩を入れ、1~2を入れてへら等でひと混ぜし、「スープ」ボタンを押す。
- 仕上げにズワイガニほぐし身をお好みでのせる。





ブロッコリーのポタージュ (4人分)

材料



・ブロッコリー	120g
・玉ねぎ	130 g
・オリーブオイル	小さじ2
・水	500cc
・コンソメ顆粒	小さじ2
・牛乳	150cc
・塩	少々
・こしょう	少々

A

作り方



1. 皮をむいた玉ねぎとブロッコリーを1cm角に切る。
2. ポットに1とAの全ての材料を入れて、「スープ」ボタンを押す。

れんこんと生姜の あたたまるスープ (4人分)

材料

・れんこん	150g
・玉ねぎ	130g
・人参	50g
・長ねぎ	45g
・生姜	1片
・ににく	1片
・ごま油	大さじ1
・だし汁	400cc
・薄口醤油	大さじ1と1/2

作り方

1. れんこんは皮をむき1cm角に切り、酢水(分量外)につけてアツ抜きし、水気を切っておく。
2. 玉ねぎ、人参は1cm角にし、長ねぎは1cm幅の小口切り、生姜とににくは粗みじんにする。
3. ポットにごま油、だし汁、薄口醤油を入れ、1・2を入れてへら等でひと混ぜし、「スープ」ボタンを押す。



白菜と帆立の ミルクポタージュ (4人分)

材料

・白菜	250g
・帆立(刺身用)	3~4個
※中~大きめサイズを使用	
・じゃがいも	260g
・バター	10g
・水	300cc
・牛乳	100cc
・塩	小さじ1

作り方

1. 白菜を約1cm角のざく切りにし、じゃがいもは皮をむき1cm角に切り、アツ抜きをして水気を切っておく。
2. フライパンにバターを熱し、白菜、じゃがいも、帆立を炒めてかさを減らす。
(帆立は炒めながらへら等で小さく切り分ける。)
3. ポットに水、牛乳と塩を入れ、2を加えてへら等でひと混ぜし、「スープ」ボタンを押す。



グリーンアスパラの ポタージュ (4人分)

材料

- ・グリーンアスパラガス ... 300g
- ・玉ねぎ 130g
- ・バター 10g
- ・水 500cc
- ・コンソメ顆粒 小さじ2
- ・牛乳 80cc
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・オリーブオイル 適宜(飾り用)

A

作り方

1. グリーンアスパラガスは1cm幅に切り、玉ねぎは皮をむき1cm角に切る。
2. ポットに1とAの材料を全て入れて「スープ」ボタンを押す。
3. お好みでオリーブオイルを飾る。



人参の ポタージュ (4人分)

材料

- ・人参 100g
- ・玉ねぎ 130g
- ・じゃがいも 130g
- ・水 500cc
- ・牛乳 100cc
- ・コンソメ顆粒 小さじ2
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・バセリ 適宜(飾り用)

A

作り方

1. 人参、玉ねぎ、じゃがいもは皮をむき、1cm角に切る。
2. ポットに1とAの材料を全て入れて、「スープ」ボタンを押す。
3. お好みでバセリを飾る。



ごぼうの ポタージュ (4人分)



材 料

・ごぼう	150g
・玉ねぎ	130g
・じゃがいも	130g
・バター	10g
・コンソメ顆粒	小さじ3
・水	500cc
・塩	少々
・牛乳	100cc
・こしょう	適宜(飾り用)

A



1. ごぼうは皮をむき2cm幅の小口切りにして水につけてアグ抜きしておく。
2. 玉ねぎとじゃがいもは皮をむき、2cm角に切る。
3. ポットに1と2とAの材料を全て入れて、「スープ」ボタンを押す。
4. お好みでこしょうを飾る。



ほうれん草の ポタージュ (4人分)



材 料

・ほうれん草	100g
・じゃがいも	130g
・玉ねぎ	130g
・にんにく	1片
・水	500cc
・牛乳	100cc
・塩	小さじ1
・コンソメ顆粒	小さじ1
・バター	10g

A



1. じゃがいもは皮をむき1cm角に切り、水につけてアグ抜きをしておく。
2. 玉ねぎは皮をむき1cm角に切る。
ほうれん草は3cm幅に切る。
3. ポットに1と2とAの材料の全てを入れて、「スープ」ボタンを押す。





基本の豆乳 (4人分)

材料

・乾燥大豆	120g
・水	550cc

作り方

1. 乾燥大豆をたっぷりの水(分量外)に半日ほどつけておきます。
2. 1の大豆を一粒半分に割ってみて白っぽくなってしまいなければポットに1と水を入れ「スープ」ボタンを押す。
3. 2が出来上がったらザルでこし、豆乳とおからに分ける。
※ザルに残ったおからはお料理にアレンジしていただけます。

P14の豆乳を使って！

ごぼうと豆乳の ポタージュ (4人分)



材料

・ごぼう	150g
・玉ねぎ	130g
・コンソメ顆粒	小さじ1
・水	350cc
・豆乳 (P14参照)	200cc
・バター	10g
・塩	少々
・こしょう	少々

A



1. ごぼうは皮をむき、1cm幅に切り水につけてアケ抜きしておく。
2. 玉ねぎは皮をむき、1cm角に切る。
3. ポットに1とAの全ての材料を入れて、「スープ」ボタンを押す。



P14の豆乳を使って！

玉ねぎの冷製豆乳 ポタージュ (4人分)



材料

・玉ねぎ	130g
・にんにく	1片
・水	350cc
・白ワイン	50cc
・コンソメ顆粒	小さじ2
・豆乳 (P14参照)	200cc
・塩	少々
・こしょう	少々

A



1. 玉ねぎは皮をむき、1cm角に切る。
2. ポットに1とAの全ての材料を入れて、「スープ」ボタンを押す。





P14の豆乳を使って！

根菜と豆乳のキムチスープ (4人分)

材料

・大根	200g
・人参	100g
・玉ねぎ	100g
・水	400cc
・鶏がらスープ顆粒	小さじ2と1/2
・キムチの素	大さじ2
・豆乳 (P14参照)	200cc

作り方

1. 大根、人参、玉ねぎは1cm角に切っておく。
2. ポットに水、鶏がらスープ顆粒を入れ、1を加えてひと混ぜし、
「スープ」ボタンを押す。
3. 2が出来上がったら、キムチの素と豆乳を加え、へら等で全体を均一によく混ぜる。

黒糖風味の おしるこ (4人分)



材料

・ゆで小豆(缶詰)	400g
・水	400cc
・塩	小さじ1/3
・黒糖	大さじ1



1. ポットにゆで小豆、水、塩を入れて
へら等でひと混ぜし、「スープ」ボタンを押す。
2. 1が出来上がったら黒糖を加え、
へら等でひと混ぜし完成。



さつまいもの デザートスープ (4人分)



材料

・さつまいも	250g
・牛乳	120cc
・水	400cc
・はちみつ	大さじ1
・グラニュー糖	大さじ2
・生クリーム	150cc



1. さつまいもは皮をむいて1cm角に切って
アグ抜きし、水気を切っておく。
2. ポットに牛乳、水、はちみつを入れ、1を加えて
へら等でひと混ぜし「スープ」ボタンを押す。
3. 2が出来上がったら生クリームとグラニュー糖
を加え、へら等でひと混ぜし完成。





ミネストローネ(4人分)

材料



・ベーコン	5枚
・じゃがいも	260g
・玉ねぎ	130g
・人参	50g
・セロリ	50g
・キャベツ	100g
・にんにく	1片
・オリーブオイル	大さじ1
・カットトマト(缶詰)	200g
・水	350cc
・コンソメ顆粒	小さじ2
・塩	小さじ1/2

A

作り方



1. ベーコンは1cm幅に切り、にんにくはみじん切りにしておく。
2. じゃがいもは皮をむき1cm角に切り水につけてアグ抜きし、水気を切っておく。
3. 玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツはそれぞれ1cm角に切っておく。
4. ポットに1・2・3とAの材料を全て入れて、へら等でひと混ぜし、
「食べるスープ」ボタンを押す。

コーンクリームシチュー(4人分)


材料

・粗挽きワインナー	5本	※1袋目安
・じゃがいも	260g	
・人参	50g	
・玉ねぎ	50g	
・バター	20g	
・牛乳	120cc	
・コーンクリーム缶(小) ※クリームタイプ	190g	
・水	400cc	
・コンソメ顆粒	小さじ2	
・塩	小さじ1/3	

A
作り方

1. 粗挽きワインナーは5mm程度の輪切りにする。
2. じゃがいもは皮をむいて1cm角にし、水につけてアグ抜きし、水気を切っておく。
3. 人参、玉ねぎは1cm角に切る。
4. ポットに1・2・3とAの材料を全て入れて、へら等でひと混ぜし、
「食べるスープ」ボタンを押す。



サムゲタン風スープ(4人分)


材料

・鶏むね肉	200g
・にんにく	1片
・生姜	1/2片
・長ねぎ	30g
・人参	30g
・ごぼう	30g
・生米	40g
・酒	大さじ1
・水	450cc
・塙	小さじ1
・クコの実	適宜※好みで仕上げにのせる
・松の実	適宜※好みで仕上げにのせる
・香菜	適宜※好みで仕上げにのせる

A
作り方

1. 鶏むね肉は皮を取り除いて1cm角に切り、にんにくと生姜は薄切りにしておく。
2. 長ねぎとごぼう(包丁の背などで皮をそいだもの)は1cm幅の小口切りにし、人参は1cm角に切る。
3. ごぼうは水につけてアグ抜きし、水気を切っておく。
4. ポットに1・2とAの材料を全て入れて、へら等でひと混ぜし、
「食べるスープ」ボタンを押す。
5. 仕上げにお好みでクコの実、松の実、香菜を飾る。





豚汁風おみそ汁(4人分)

材料

・豚細切れ肉	100g
・じゃがいも	260g
・人参	50g
・大根	50g
・長ねぎ	50g
・ごぼう	50g
・ごま油	大さじ1
・だし汁	400cc
・みそ	大さじ2
・練ごま(白)	大さじ1
・みそ	大さじ1と1/2

A

作り方

1. 豚細切れ肉は小さめの一口大に切っておく。
2. じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、水につけてアグ抜きし、水気を切っておく。
3. 人参と大根は1cm角、長ねぎとごぼうは1cm幅の小口切りにし、ごぼうは水につけてアグ抜きし、水気を切っておく。
4. 1・2・3をポットに移し、へら等を使い全体にごま油をからめる。
5. ポットにAを入れ、へら等でひと混ぜし、「食べるスープ」ボタンを押す。
6. 仕上げに風味付けのみそを加える。

シーフード チャウダー (4人分)


材 料

・冷凍シーフードミックス	180g
※えび・いか・あさりなど3種類くらい	
・ベーコン	2枚
・玉ねぎ	50g
・人参	50g
・じやがいも	260g
・オリーブオイル	大さじ1
・水	450cc
・牛乳	100cc
・コンソメ顆粒	小さじ2
・塩	小さじ1/2

作り方


1. シーフードミックスを解凍し、水気を切っておく。
2. ベーコンは1cm幅に切り、シーフードミックス、玉ねぎ、人参は1cm角に切っておく。
3. じやがいもは皮をむいて1cm角に切り、水につけてアグ抜きし、水気を切っておく。
4. フライパンでオリーブオイルを熱し、1・2・3の具材を焦がさないようによく炒める。
5. 4に水を少しずつ加え、全体をなじませる。
6. ポットに牛乳、コンソメ顆粒、塩を入れ、5を加えてへら等でひと混ぜし、「食べるスープ」ボタンを押す。



お豆とやさいの バターコンソメスープ (4人分)


材 料

・じやがいも	260g
・大根	50g
・人参	50g
・玉ねぎ	100g
・ミックスピーンズ缶詰	120g
※レッドキドニー、ガルバンゾ、マローファットビースなど3種類くらいのもの	
A ・バター	10g
・水	500cc
・コンソメ顆粒	小さじ3
・塩	小さじ1

作り方


1. じやがいもは皮をむき1cm角に切り、水につけてアグ抜きし、水気を切っておく。
2. 大根、人参、玉ねぎは1cm角に切っておく。
3. ポットに1・2とAの材料を全て入れて、へら等でひと混ぜし、「食べるスープ」ボタンを押す。





フルーツ グリーンスムージー (2人分)

材料

- | | |
|-------|-------|
| ・小松菜 | 100 g |
| ・バナナ | 1本 |
| ・リンゴ | 1/2個 |
| ・オレンジ | 1/2個 |
| ・水 | 300cc |

作り方

1. 小松菜の根元を切り3cm幅に切る。
2. バナナ、リンゴ、オレンジの皮をむき一口大に切る。
3. 1・2と水をポットに入れ「スムージー」ボタンを押す。

トマトのグリーンスムージー(2人分)

材料

・小松菜	100 g
・トマト	100 g
・キウイ	1個
・はちみつ	大さじ1
・レモン	1個
・水	300cc

作り方

1. 小松菜の根元を切り、3cm幅に切る。
2. キウイの皮をむき、トマトと一緒に1cm角に切る。
3. 1・2と残りの材料をポットに入れ、「スムージー」ボタンを押す。



セロリのグリーンスムージー(2人分)

材料

・小松菜	100 g
・セロリ	50 g
・グレープフルーツ	1/2個
・オレンジ	1/2個
・水	200cc

作り方

1. 小松菜の根元を切り、3cm幅に切る。
2. グレープフルーツとオレンジの皮をむき、根元の筋を取ったセロリと一緒に1cm角に切る。
3. 1・2と残りの材料をポットに入れ、「スムージー」ボタンを押す。





パプリカの 赤いスムージー (2人分)

材料

- ・パプリカ 1/2個
- ・トマト 200 g
- ・バナナ 1本
- ・水 100cc
- ・プレーンヨーグルト 150 g
- ・はちみつ 大さじ1

作り方

1. パプリカとトマトの皮を湯むきし、皮をむいたバナナと一緒に1cm角に切っておく。
2. 1と残りの材料をボットに入れ、「スムージー」ボタンを押す。

パイナップル スムージー (2人分)

材料

- ・パイナップル (缶詰) 100 g
- ・バナナ 1本
- ・キウイ 1個
- ・水 100cc
- ・牛乳 100cc

作り方

1. バナナとキウイは皮むいて、
パイナップル (缶詰)と一緒に
1cm角に切っておく。
2. 1と残りの材料をポットに入れ、
「スムージー」ボタンを押す。



ブルーベリーの ヨーグルト スムージー (2人分)

材料

- ・ブルーベリー 100 g
- ・プレーンヨーグルト 200 g
- ・はちみつ 大さじ2
- ・水 50cc

作り方

1. 全ての材料をポットに入れ、
「スムージー」ボタンを押す。

P14の豆乳を使って！

ティラミス風 豆乳ドリンク(4人分)

材料

- A | ·豆乳(P14参照) 400cc
 ·牛乳 400cc
 ·はちみつ 大さじ1
 ·純ココア ティースプーン1杯(約1g)

作り方

1. ポットにAの材料を入れて、「スムージー」ボタンを押す。
2. 出来上がった1をグラスに注ぎ
純ココアをまぶす。



P14の豆乳を使って！

ごまとバナナの 豆乳ドリンク(4人分)

材料

- 豆乳(P14参照) 400cc
 ·白ごま 大さじ2
 ·黒ごま 大さじ2
 ·バナナ 2本
 ·水 200cc

作り方

1. バナナの皮をむき、1cm角に切っておく。
2. 1と残りの材料をポットに入れて
「スムージー」ボタンを押す。





鮭の和風おかゆ(2人分)

材料

- | | | |
|--------|-------|-------|
| ・生米 | | 60g |
| ・水 | | 500cc |
| ・鮭の切り身 | | 1切 |
| ・しらす干し | | 15g |
| ・薄口醤油 | | 大さじ1 |
| ・塩 | | 小さじ1 |
| ・白ごま | | 適宜 |

作り方

1. 生米は水で研いでおく。
2. 鮭の切り身は皮と骨を十分にとり、1cm角に切っておく。
3. ポットに1と2、水、しらす干し、薄口醤油、塩を入れてへら等でひと混ぜし、「おかゆ」ボタンを押す。
4. 仕上げに、白ごまをほどよく散らす。

※仕上がり時に、おかゆがポットの底に沈殿していることがあります。その際は菜箸等でかき混ぜてから器に注いでください。



中華風とろとろおかゆ (2人分)

材料

・生米	60 g
・水	500cc
・にんにく	1片
・生姜	1片
・鶏がらスープ顆粒	小さじ2
・塩	小さじ1
・生姜(せん切り)	1片
・糸唐辛子	適量

作り方

1. 生米は水で研いでおく。
2. にんにく、生姜はみじん切りにしておく。
3. ポットに1と2、水、鶏がらスープ顆粒、塩を入れてへら等でひと混ぜし、「おかゆ」ボタンを押す。
4. 仕上げに、生姜(せん切り)と糸唐辛子をほどよく散らす。

※仕上がり時に、おかゆがポットの底に沈殿していることがあります。その際は菜箸等でかき混ぜてから器に注いでください。

離乳食

トマトとしらすの
おかゆ

材 料



- ・生米 60g
- ・水 500cc
- ・トマト 200g
- ・しらす干し 大さじ2
- ・カッテージチーズ 適宜

作り方



1. 生米は水で研ぎ、しらす干しは湯通ししておく。
2. トマトは皮を湯むきをして半分に切ってから種をスプーン等で取り除き、1cm角に切っておく。
3. ポットに1と2、水を入れてへら等でひと混ぜし、「おかゆ」ボタンを押す。
4. 仕上げに、カッテージチーズをほどよく散らす。



離乳食

緑黄色野菜の
おかゆ

材 料

- ・生米 60g
- ・水 500cc
- ・南瓜 200g
- ・人参 50g
- ・フロッコリーの穂先 適宜 ※茹でたもの

作り方



1. 生米は研いでおく。
2. 南瓜は皮をむいて種を取り除き、1cm角に、人参も1cm角に切る。
3. ポットに生米、水、1の南瓜と人参を入れてひと混ぜし、「おかゆ」ボタンを押す。
4. 仕上げに、茹でたフロッコリーの穂先をほどよく散らす。



*仕上がりが堅いと感じたときはポットの中で少しむらして固さを調節してください。

*離乳食の時期によっておかゆをスプーンなどでつぶなど工夫してあげてください。

*仕上がり時に、おかゆがポットの底に沈殿していることがあります。その際は菜箸等でかき混ぜてから器に注いでください。

ボタンひとつで本格スープ



Do-cooking 情報ページ

Do-cooking  検索

<http://www.do-cooking.com>



このたびは、当社製品をお買い上げいただきまして、まことにありがとうございます。
品質には万全を期しておりますが、万一不具合や、お気付きの点がございましたら、
ご使用にならずに、当社お客様相談室までご連絡ください。

輸入発売元 株式会社ドウシシャ

www.doshisha.co.jp

お客様
相談室

〒556-0023 大阪市浪速区福井1-6

0120-104-481

【受付時間 9:00~17:00 祝日以外の月~金】

※商品名、品番をご確認の上、お電話を頂きますようお願い致します。

※お電話を頂いた際にお話し頂く情報は、お客様へのアフター

サービスにおいて利用させて頂きますので、ご了承ください。

※料理画像はすべてイメージです。