



栄養士／トレンドウォッチャー 藤原奈津子さん監修
見た目も美しい簡単レシピ5選

S P E C I A L R E C I P E

Votre^{FLEX}



パンに合うキノコの豆乳みそポタージュ

■ 材料

【2人分】

- ・しいたけ … 50g
- ・しめじ … 100g
- ・マッシュルーム … 4 個
- ・たまねぎ … 1/2 個
- ・水 … 200ml
- ・お好みのハーブ … 仕上げに適量
- ・豆乳 … 50ml
- ・みそ … 大さじ 1
- ・塩 … 小さじ 1/4
- ・オリーブオイル … 適量

■ 作り方

- ① たまねぎは薄切りにする。きのこは石づきを除いて、一口大に切る。
- ② 鍋にオイルを熱し、たまねぎを炒める。きのここと水を加えて10分煮る。
- ③ ハンドブレンダーでなめらかになるまで攪拌する。

■ アレンジ

きのこ類をさつまいもにチェンジもオススメ。

POINT

コードレスハンドブレンダーだから、鍋上での攪拌に使いやすい！



ごはん合うしそとクルミのジェノベーゼチキン

■ 材料

【2人分】

- ・鶏もも肉 … 600g
- ・好みの野菜 … 適量
- ・オリーブオイル … 小さじ1

■ ソース

- ・しそ … 20 枚
- ・クルミ … 20g
- ・にんにく … 1/2 片
- ・オリーブオイル … 100ml
- ・粉チーズ … 大さじ1
- ・塩 … 小さじ 1/2

■ 作り方

- ① フライパンにオイルを熱し、鶏肉・野菜を焼く。
- ② カップなどにソースの材料を入れ、ハンドブレンダーでなめらかになるまで攪拌する。

■ アレンジ

しそをパクチーにチェンジもオススメ。

POINT

ハンドブレンダーだから、少量のソース作りも手軽にできる！



ふわふわ塩とろろたらこうどん

■ 材料

【2人分】

- ・ゆでうどん … 2 玉
- ・刻みねぎ、刻みのり … 適量

■ ソース

- ・長芋 … 200g
- ・白だし … 大さじ 1
- ・塩 … 小さじ 1/4
- ・たらこ … 60g

■ 作り方

- ① 長芋は皮を剥き、一口大に切る。
- ② カップなどにソースの材料を入れ、ハンドブレンダーでなめらかになるまで攪拌する。
- ③ うどんと②を混ぜ合わせる。

■ アレンジ

長芋をオクラにチェンジもオススメ。

POINT

ハンドブレンダーでねばねば食材のすりおろし風があっという間に完成！



みかんとしょうがのホット甘酒

■ 材料

【2人分】

- ・みかん … 2 個
- ・しょうがスライス … 1 枚
- ・甘酒 … 200ml

■ 作り方

- ① みかんは皮を剥き、小房に分ける。
- ② 鍋に材料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ ハンドブレンダーでなめらかになるまで攪拌する。。

■ アレンジ

みかんをパイナップルにチェンジもオススメ。

POINT

コードレスハンドブレンダーだから、鍋上での攪拌に使いやすい！



豆腐とチョコだけムース

■ 材料

【2人分】

- ・ミルクチョコレート … 100g
- ・絹ごし豆腐 … 150g
- ・刻みチョコレート … 仕上げに適量

■ 作り方

- ① 耐熱ボウルにチョコレートを入れ、レンジ 600W で1分30秒加熱して溶かす。
- ② 豆腐をハンドブレンダーでなめらかになるまで攪拌する。①を加え、よく混ぜる。
- ③ 器に流し入れ、冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。

■ アレンジ

ミルクチョコレートを抹茶チョコレートにチェンジもオススメ。

POINT

ハンドブレンダーでなめらかな食感スイーツも楽しめる！



【レシピ監修】

栄養士／トレンドウォッチャー 藤原 奈津子

栄養士／トレンドウォッチャーとして、キッチン用品メーカー、食品メーカーなどのレシピ開発・商品開発・販促企画・デザイン業務を展開。TV や雑誌などで活躍。

おしゃれな人向けの見た目も美しい簡単レシピ、野菜や果物の香りや色をいかしたアプローチデザインレシピに定評がある。また、キッチンツールマイスターとして、キッチン用品の最新情報のトレンドキャッチはもちろん、圧倒的なモノ知識からうみ出される独自の視点は、バイヤーや料理研究家、メディアからも注目されている。



山善 家電お客様サービス係  0570-077-078

受付時間 月～金 午前10時～午後5時00分
(土・日・祝祭日・年末年始を除く)

※ナビダイヤルは一部の電話ではご利用になれない場合がございます。

FAXでのお問い合わせ



0120-680-287

メールでのお問い合わせ

Email / info_m@yamazen.co.jp