



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}



キウイと水菜のスムージー

■ 材料

【1人分】

- ・キウイ … 1 個
- ・水菜 … 30g
- ・水 … 150ml

■ 作り方

- ① キウイは皮を剥き、一口大に切る。水菜は3cm幅に切る。
- ② タンブラーに①、水を入れ、なめらかになるまで攪拌する。

■ アレンジ

水菜をフリルレタスにチェンジもオススメ。

POINT

水菜は緑黄色野菜。クセのない葉野菜でスッキリとした飲み心地！



プロテインパウダーで仕上げるアーモンドミルクバナナ

■ 材 料

【1人分】

- ・バナナ … 1 本
- ・アーモンドミルク … 100ml
- ・プロテインパウダー（ココア味） … 大さじ 2

■ 作 り 方

- ① バナナは皮を剥き、一口大に切る。
- ② タンブラーに①、アーモンドミルク、プロテインパウダーを入れ、なめらかになるまで攪拌する。

■ アレンジ

プロテインパウダーはコラーゲンパウダーにチェンジもOK。

POINT

プロテインパウダーの攪拌もバッチリ！



オレンジとドライプルーンのティーフローズドリンク

■ 材料

【1人分】

- ・オレンジ … 1 個
- ・ドライプルー (種なし) … 1 個
- ・アイスティー … 100ml
- ・氷 … 5 個

■ 作り方

- ① オレンジは皮を剥き、一口大に切るドライプルーはみじん切りにする。
- ② タンブラーに①とアイスティーと氷を入れ、なめらかになるまで攪拌する。

■ アレンジ

オレンジをいちごにチェンジもオススメ。

POINT

氷でカフェみたいなフローズドリンクも簡単に作れる！



ヨーグルトハーブソース 鶏肉とブロッコリー蒸し

■ 材料

【2人分】

- ・ヨーグルト（無糖）… 150g
- ・オリーブオイル … 50ml
- ・にんにく … 1/2 片
- ・バジル … 適量
- ・塩 … 小さじ 1/2

■ 作り方

- ① タンブラーに材料を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
※刃がまわりにくい場合は、オリーブオイルを足す。

■ アレンジ

バジルをディルにチェンジもオススメ。

POINT

ソース作りも手軽にできる！



ザーサイとポン酢のしょうが焼き

■ 材料

【2人分】

- ・豚ロース肉（生姜焼き用）… 4 枚
- ・ごま油 … 小さじ 1

■ ソース ※作りやすい量

- ・ザーサイ … 20g
- ・しょうが … 1 片
- ・ポン酢 … 100ml
- ・砂糖 … 小さじ 1

■ 作り方

- ① タンブラーにソースの材料を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
※刃がまわりにくい場合は水を足す。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。
- ③ ①を加え、からめながら煮詰める。

■ アレンジ

ザーサイをメンマにチェンジもオススメ。

POINT

“刻む”も“混ぜる”もこれ1台で簡単にできる！



【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