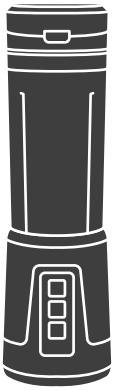
YAMAZEN

FLEX



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

SPECIAL RECIPE

Votre FLEX

コードレスタンブラーミキサー CORDLESS TUMBLER MIXER / MJC-DC47

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

❶ キウイは皮を剥き、一口大に切る。水菜は3cm幅に切る。
❷ タンブラーに❶、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

❶ バナナは皮を剥き、一口大に切る。
❷ タンブラーに❶、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撹拌する。

■ 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撹拌もバッチリ！

オレンジとドライプルーンのティーフローズンドリンク

■ 材料　【1人分】

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

■ 作り方

❶ オレンジは皮を剥き、一口大に切るドライプルーンはみじん切りにする。
❷ タンブラーに❶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ン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

❶ 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

❶ 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。
❷ フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。
❸ ❶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。

YAMAZEN

山善 家電お客様サービス係 ナビダイヤル 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
フリーダイヤル 0120-680-287

メールでのお問い合わせ
Email / info_m@yamazen.co.jp