

和風だしのもと 中華だしのもと

・ちょっとした配合の違いで、和風も中華風も簡単手作り

【作り方】

大カップにそれぞれ下記の分量を入れ、ミルユニットでガーする。

【材料】

- 和風だしのもと：昆布30g、干しいたけ5g



- 中華だしのもと：昆布7g、干しいたけ28g



キャロット米粉 “ミキサー”パウンドケーキ

・にんじんのすりおろし不要！らくちんケーキ作り

【材料】

- ★にんじん 100g
- ★無調整豆乳 130ml
- ▲上新粉 100g
- ▲てんさい糖 大さじ1
- ▲ベーキングパウダー 大さじ1
- ▲シナモン 小さじ1
- ▲塩 ひとつまみ
- ▲油 大さじ1 1/2
- ▲レーズン 50g

【作り方】

- ① オーブンは180度に予熱しておく。小カップに★を入れて、1分以上ガー。
- ② ボウルに▲を入れ、①を注ぐ。
- ③ 泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。油を塗ったパウンド型に入れ、30分焼く。



小松菜と米粉の “ミキサー”ミニパンケーキ

・緑色が鮮やかな、もちもちパンケーキ！
・好みのサラダ、ディップなどを添えて主食として食べるのがおススメ

【材料】

- ★小松菜 40g
- ★絹豆腐 50g
- ★水 大さじ4
- ▲上新粉 50g
- ▲ベーキングパウダー 小さじ1
- 油 少々

【作り方】

- ① 小カップに★を入れて、なめらかになるまでガー。
- ② ①に▲を加え混ぜる。固すぎるようなら水少々(分量外)を加える。
- ③ フライパンを熱して油を薄く塗り、生地を4等分し、弱火で2分ずつ、両面焼く。



ゆでずにフライパンひとつで！ 野菜たっぷりマーボー春雨

・たっぷり野菜がかくされているとは知らずに、こどももペロリ

【材料】

- 春雨 60～70g
- ★水 200ml
- ★干しいたけ 2枚(軸を取り除く)
- ★人参 50g
- ★たまねぎ 50g
- ★にんにく 4g
- ★しょうが 4g
- ▲しょうゆ 小さじ1
- ▲みそ 大さじ1
- ▲ごま油 小さじ2
- ▲白こしょう 少々
- ▲水 100ml
- ▲片栗粉 小さじ1/3
- ▲青ネギ 適宜

【作り方】

- ① 春雨は乾燥のまま、あらかじめフライパンに入れておく。大カップに★を入れ、野菜が細くなるまでガーする。
- ② フライパンに★を注ぎ、中火にかける。ときどき混ぜながら水分がなくなるまで、6～8分加熱する。
- ③ 春雨が柔らかくなったら▲を加え混ぜる。水と片栗粉をよく混ぜておき、フライパンに注いでとろみがつくまで加熱する。好みで青ネギを加える。



ゆでずにフライパンひとつで！ “ミキサー”ポモドーロパスタ

・ソースはガーするだけ。パスタもゆでない驚きのレシピ！
※ポモドーロはイタリア語で、トマトのこと

【材料】

- スパゲッティ(ゆで時間9分のもの) 150g
- オリーブオイル 大さじ1
- ★トマト 250g(ヘタを取り除く)
- ★玉ねぎ 100g(皮をむく)
- ★にんにく 中1片(皮をむく)
- ★水 100ml
- 水 300ml
- 塩 小さじ2/3～1

【作り方】

- ① スパゲッティは乾燥のまま、長さを半分に折ってフライパンに入れる。オリーブオイルをまぶしておく。大カップに★を入れ、なめらかになるまでガーする。
- ② ①に注いで残りの水も加え、中火にかける。
- ③ ときどき混ぜながら12～13分、スパゲッティがやわらかくなるまで加熱する。スパゲッティがやわらかくなったら強火にして水分を飛ばし、塩で味を調える。



another kitchen



あな吉さんの
ゆるベジミキサーで作る
クイックレシピ

肉・魚・卵・砂糖・
乳製品不要！

2015.10

<本書の決まり>

※大さじ1は15ml、小さじ1は5mlです。

※「ガー」とは、「ミキサーで攪拌する」という意味。ゆるベジ料理教室ではいつも使われているあな吉用語です。

レシピ考案 浅倉 ユキ

発行 株式会社TOHO



another kitchen
アナザーキッチン

さらっと飲める キャロットジンジャージュース

・ゆるベジミキサーの強力搅拌でサラサラのジュースのできあがり！

【材料】

りんごジュース 200ml
にんじん 50g (約1/3本)
しょうが 5g

【作り方】



① 大カップで、りんごジュースを計量する。



② 残りの材料を入れて、なめらかになるまで(1分以上)ガーする。

※材料をすべてよく冷やしておくと、よりおいしくお召し上がりいただけます。



とろーり濃厚 バナピースムージー

・レモンとシナモンの香りで、ピーマンの苦味が気になりません。
・シナモンがニガテな方は、バニラエッセンスなどで代用しても。

【材料】

無調整豆乳 100ml
バナナ1本 (皮をむく)
ピーマン1個 (ヘタと種を取り除く)

レモン 小さじ1/2
シナモン ふたふり

【作り方】



① 大カップで、無調整豆乳を計量する。



② 残りの材料を入れて、なめらかになるまでガーする。

※材料をすべてよく冷やしておくと、よりおいしくお召し上がりいただけます。
※作って時間が経つと変色します。できたてをすぐにお召し上がりください。



飲むサラダ“ガスパチョ”

・にんにくを入れないレシピなので、朝から飲めちゃいます！
・すっきり、さわやか

【材料】

★トマト 200g (ヘタを取り除く)
★玉ねぎ 15g (約小1/8個) (皮をむく)
★きゅうり 1/4本 (ヘタを取り除く)
★ピーマン 1/2個 (ヘタとタネを取り除く)
★パン粉 大さじ3
★オリーブオイル 小さじ2
★塩 小さじ1/3
★水 大さじ1

氷 4～5個
黒こしょう 少々
オリーブオイル 適宜

【作り方】



① 大カップに★を入れ、1分以上ガーする。



② 氷を入れて、再度ガーする。器に注ぎ、黒こしょう、オリーブオイルをふる。



おろし大根の梅みそスープ

・疲れた胃腸や体をいやしてくれる、ホッとする梅みそスープ

【材料】

水 200ml
★大根 150g
★梅干し 1個 (種を取り除く)

★みそ 小さじ2
★片栗粉 小さじ1
みつば 適宜

【作り方】



② 大カップで、水を計量する。



② ★を入れ、大根がおろし状になるまで、ガー。



③ 鍋に移し、強火にかける。混ぜながらとろみがつくまで加熱し、火を止める。好みでみつばをトッピングする。



アーモンド＆ チョコバナナクリーム

・ノンシュガー、ノンオイルなのに、チョコレートのような食べ応え！
・おやつだけでなく朝食がわりにもおすすめ。

【材料】

アーモンド 1/4カップ
バナナ 2本 (皮をむいたもの)
ココアパウダー 大さじ1

【作り方】



① 大カップにアーモンドを入れ、ひき割り状になるまでガー。小皿などに取り出しておく。



② アーモンドを取り出した大カップにバナナ、ココアパウダーを入れ、なめらかになるまでガー。
①を混ぜる。

※材料をすべてよく冷やしておくと、よりおいしくお召し上がりいただけます。



カシューナッツクリームの オレンジパフェ

・ナッツのkokとオレンジの香りで、ボリュームがあるのにさわやか
・わずかな甘味料なのに、パフェのような食べ応え

【材料】

オレンジ 2個
カシューナッツ 50g

★ココアパウダー 小さじ1
★メープルシロップ 小さじ1/2
★水 小さじ1 1/2

【作り方】



① オレンジはよく洗い、ピーラーで4g (1/3個分ぐらい) 表面の皮をむき、取り分けておく。



【オレンジクリームを作る】
1の残りのオレンジと、もう1個のオレンジはともに外皮をむく。小カップにオレンジの身(薄皮はむかなくてよい)120gとカシューナッツ、1を入れる。

【オレンジの果肉を刻む】
残ったオレンジの身は小さく刻む。

② 【チョコクリームを作る】
★を小皿に入れて混ぜ合わせておく。器にオレンジの果肉、オレンジクリーム、チョコクリームを重ねる。

※材料をすべてよく冷やしておくと、よりおいしくお召し上がりいただけます。

