



低速回転式ジューサー ベジフルⅡ
VEGE FULL II

株式会社 **ゼンケン**
<http://www.zenken-net.co.jp>

※本書からの無断の転載は禁止いたします。 **非売品**

低速回転式ジューサー ベジフルⅡ
VEGE FULL II



VEGEFULL II RECIPES



株式会社 **ゼンケン**

くらし、すこやかに



contents

1 はじめに

3 基本のジュースの作り方

フレッシュジュース

5 トマトとパプリカ

6 小松菜とりんご

6 にんじんとオレンジ

7 紫キャベツとグレープフルーツ

8 白菜とベリー

8 残り葉とみかん

9 にんじんと梨

10 ゴーヤとパイナップル

10 キャベツとしょうが

ジュースを使った料理

11 ジュース寒天のヘルシーサラダ

12 ジュースの炊き込みご飯

12 ジュースゼリー

ジュースの残り具(繊維)を使った料理

13 やわらかハンバーグ

13 残り具漬け物

14 しっとりふりかけ

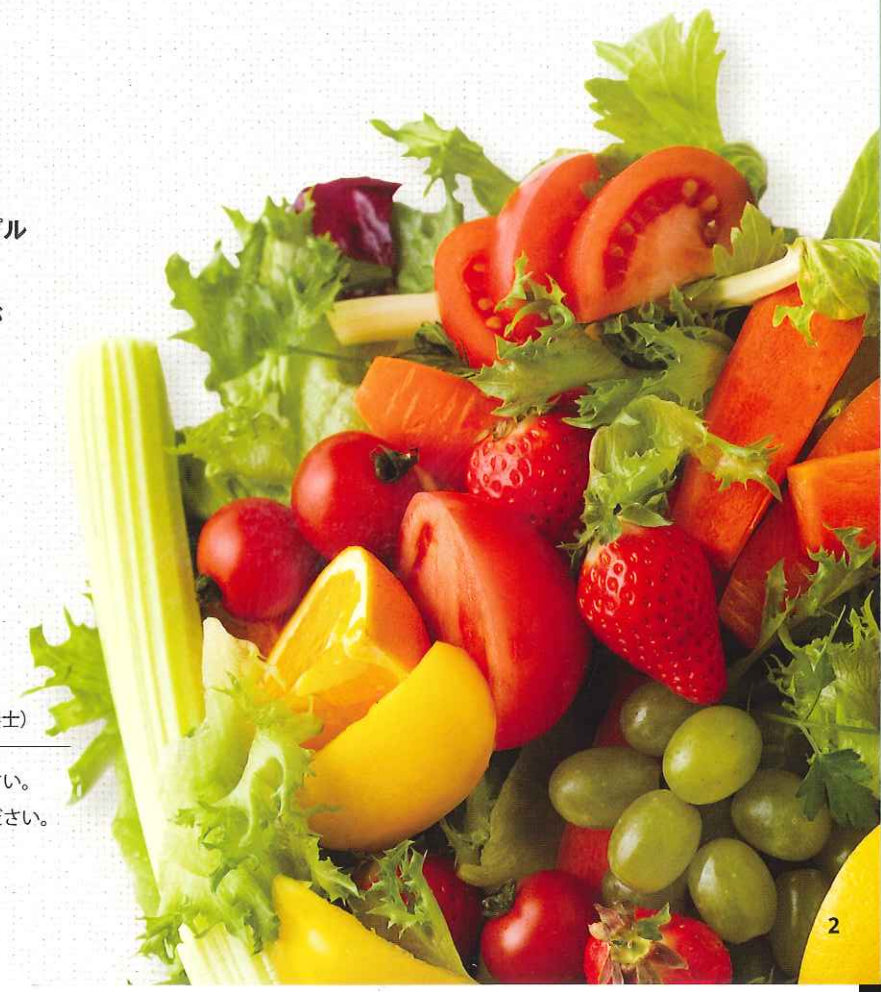
14 残り具チヂミ

栄養コメント 米澤須美 (管理栄養士)

※製品の使い方は取扱説明書を参照してください。

※出来上がったものは早めにお召し上がりください。
(長期保存はしないでください)

※ここで紹介する分量はあくまでも目安です。
お好みに応じてアレンジしてください。



まずは、野菜、果物の下準備をしましょう。

洗う



葉野菜はつけ置き洗いし、土をきれいに落とします。りんごやにんじんなどはこすり洗いをし、しっかりと汚れを落としてください。

皮をむく



柑橘類のような皮の固い果物、野菜類は皮をむいてください。りんごやトマト、ぶどうなどは、よく洗ってそのまましぼってください。

びわ、柿などの大きめの硬い種をもつ食材を使用される場合は必ず種を取り除いてください。

切る



ベジフルⅡの投入口に入る大きさにカットしてください。

ジュースをしぼりましょう！

入れる



カットした食材を少しずつ投入口に入れてください。葉物野菜は、りんごなど水分の多い食材と交互に投入してください。

ジュース出口キャップを使えば、使用後にジュースがたれるのを防ぎます。



OPEN



CLOSE

ジュースの繊維が気になる場合、付属のこし網をご使用ください。



ワンポイント

別の食材で続けてジュースをつくる場合、スクリューを回しながら投入口から水を入れると簡易的な洗浄ができます。

洗いましょう!!

洗う



ネット部分は付属のブラシで、水洗いしてください。



カッター刃がないので、お手入れは簡単です。



トマトとパプリカ

材料 2杯分(約400cc)

トマト …………… 2個 (400g)
 パプリカ(赤)… 1/2個 (100g)
 レモン …………… 1個 (70g)

下ごしらえ

- トマトはヘタを取り除き8等分に切る。
- パプリカはヘタと種を取り除き棒状に切る。
- レモンは皮をむき6等分に切る。

トマトに含まれるリコペン、パプリカやレモンに含まれるビタミンCとともに美肌をサポート。トマトに含まれるピオチンは美髪もサポートします。

小松菜とりんご

材料 2杯分(約400cc)

小松菜 …………… 1株 (60g)
 りんご …………… 2個 (500g)
 パセリ …………… 1枝 (15g)

下ごしらえ

- 小松菜は土をきれいに洗い2等分の長さに切る。根付きの部分は4等分に切る。
- りんごはへたを取り除き、皮つきのまま12等分棒状に切る。
- パセリを適当な大きさにちぎる。

小松菜に含まれる鉄は貧血を予防するミネラル。また、りんごに含まれるペクチンやセルロースは便秘を予防し、美肌作りに効果が期待できます。



にんじんとオレンジ

材料 2杯分(約400cc)

にんじん …………… 2本 (400g)
 オレンジ …………… 2個 (400g)
 パプリカ(黄)… 1/2個 (100g)

下ごしらえ

- にんじんはヘタを取り除き棒状に切る。
- オレンジは皮をむき8等分に切る。
- パプリカはヘタと種を取り除き棒状に切る。

オレンジやにんじん、パプリカは、ビタミンAの宝庫。オレンジに含まれるビタミンCにより吸収がアップし、美肌を効率よくサポートします。





紫キャベツとグレープフルーツ

材料 2杯分(約400~450cc)

紫キャベツ …………… 2枚 (120g)
 トレビス …………… 1枚 (130g)
 ルビーグレープフルーツ …… 2個 (500g)
 はちみつ …………… 大さじ2

下ごしらえ

- 紫キャベツは2cm幅に切る。
- トレビスは適当な大きさにちぎる。
- グレープフルーツは皮をむき、一房ずつに分ける。

※仕上げに、はちみつをジュースに入れてよく混ぜる。

紫キャベツやトレビスのアントシアニン、コラーゲンの合成を促し、ルビーグレープフルーツにあるビタミンCやリコペンとともに美肌を強力サポートします。また、ハチミツのオリゴ糖は、整腸作用があり、便秘を予防します。

白菜とベリー

材料 2杯分(約400cc)

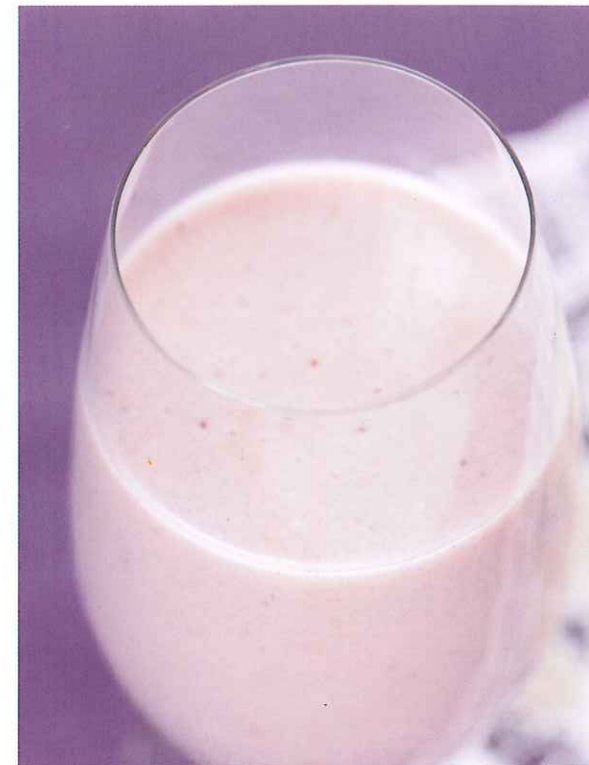
白菜 …………… 1枚 (130g)
 カリフラワー …………… 軸部分 (50g)
 ブルーベリー …………… 60g
 いちご …………… 1/2パック (120g)
 ヨーグルト …………… 200g

下ごしらえ

- 白菜は2cm幅の棒状に切る。
- カリフラワーの軸は4等分に切る。
- いちごはヘタを取り除く。

※仕上げに、ヨーグルトをジュースに入れてよく混ぜる。

ブルーベリーやいちごのアントシアニンは、抗酸化作用があり、白菜やいちごのビタミンCとともに美容と生活習慣病予防に役立ちます。また、ヨーグルトは整腸作用があり、白菜の食物繊維とともに便秘の予防にも効果的。



残り葉とみかん

材料 2杯分(約400~450cc)

大根の葉 …………… 20g
 セロリの葉 …………… 15g
 みかん …………… 4個 (400g)
 レモン …………… 1個 (70g)
 種なし緑ぶどう …………… 10粒 (70g)

下ごしらえ

- みかんとレモンは皮をむき6等分に切る。

大根やセロリの葉は、カロテンやビタミンC、カルシウムを含み、抗酸化作用があり美肌作りをサポートします。また、みかんやレモンのクエン酸は疲労の源となる乳酸の蓄積を防ぎますので、疲れた時におすすめです。





にんじんと梨

材料 2杯分(約450cc)

にんじん 2本 (400g)
 梨 1個 (250g)
 パプリカ(オレンジ) 1/2個 (100g)
 ミニトマト 4個 (60g)

下ごしらえ

- にんじんはヘタを取り除き棒状に切る。
- 梨はヘタを取り除き棒状に切る。
- パプリカはヘタと種を取り除き棒状に切る。
- ミニトマトはヘタを取り除く。

にんじんやパプリカ、ミニトマトのビタミンAは、粘膜を保護し風邪の予防や美肌作りをサポートします。梨は水分と食物繊維が多く、便秘の改善に期待ができます。

ゴーヤとパイナップル

材料 2杯分(約400cc)

ゴーヤ 1/4本 (75g)
 青シソ 5枚 (5g)
 水菜 2株 (80g)
 パイナップル 500g
 (中心の堅い部分も含む)

下ごしらえ

- ゴーヤは種とワタを取り除いて棒状に切る。
- 青しそはくるくる巻いておく。
- 水菜は2~3等分に切る。
- パイナップルは皮を取り除き棒状に切る。

ゴーヤや水菜、パイナップルに含まれるビタミンCは、日焼けを予防し美肌をサポートします。また、パイナップルのクエン酸とともに、疲労回復に役立ち、夏バテを予防します。



キャベツとしょうが

材料 2杯分(約400~450cc)

キャベツ 1枚 (70g)
 しょうが 20g
 グレープフルーツ 2個 (500g)
 レモン 1個 (70g)
 はちみつ 大さじ2

下ごしらえ

- キャベツは2cm幅に切る。
- しょうがは4等分に切る。
- グレープフルーツは皮をむき、1房ずつに分ける。
- レモンは皮むき、6等分に切る。

※仕上げに、はちみつをジュースに入れてよく混ぜる。

しょうがのジンゲロールは血行を促進することで、冷え性の改善におすすめ。また、ハチミツのビタミンB2は、キャベツやグレープフルーツ、レモンのビタミンCとともに美肌をサポート。





ジュース寒天のヘルシーサラダ

材料 4人分

ジュース (にんじんとオレンジ) … 100cc
 ジュース (小松菜とりんご) … 100cc
 粉寒天 … 2g
 水 … 200cc
 レタスやハーブお好みのサラダ野菜 適量
 ドレッシング … 適量

作り方

1. 鍋に粉寒天と水を入れて合わせたら、軽く沸騰するまで加熱後、1~2分弱火で煮る。
2. 1を半量ずつに分け、それぞれのジュースに加えて、角型に入れ冷やし固める。
3. 2を角切りし、野菜と共にドレッシングで和える。

ジュースの炊き込みご飯

材料 4人分

米 …… 2合
 A [ジュース (にんじんとオレンジ) … 180cc
 水 …… 180cc
 B [塩 …… 小さじ1
 固形スープの素 (くずしておく) …… 1/2個
 サラダ油 …… 大さじ1
 イタリアンパセリ …… 適量

作り方

1. 米は洗ってAを加え30分おく。
2. 1にBを加えて炊飯する。
3. 2が炊き上がったら器に盛りつけ、イタリアンパセリを飾る。



ジュースゼリー

材料 4人分

ジュース (紫キャベツとグレープフルーツ) 200cc
 砂糖 …… 大さじ2
 粉ゼラチン …… 5g
 水 …… 大さじ2
 ブルーベリー …… 適量
 ミントの葉 …… 適量

作り方

1. ゼラチンは水を加えてしとらせておく。
2. ジュースに砂糖を加えて溶かしておく。
3. 1を湯煎にかけるかレンジに30秒かけて溶かす。
4. 2と3を合わせて器に入れて冷やし固め、ブルーベリーとミントの葉を飾る。



やわらかハンバーグ

材料 4人分

合挽き肉	200g
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個分
バター	小さじ1
A ジュース残り具	約70g
パン粉	1/4カップ
卵	1/2個分
サラダ油	大さじ1/2
B ケチャップ	大さじ3
中濃ソース	大さじ2

つけ合わせ

茹でにんじん、茹でカリフラワー、
茹で小松菜

作り方

1. 玉ねぎはバターと合わせてレンジに30秒かけて冷ます。
2. ボウルに合挽き肉を入れて練った後、1とAを加えてさらによく練る。
3. 2を楕円に形づくり、空気を抜く。
4. フライパンにサラダ油を熱し3の両面を焼いた後、蓋をして蒸し焼きし、中心部が膨らんだのを確かめてBを加えからめる。
5. 4をつけ合わせと共に皿に盛りつける。

残り具漬け物

材料	にんじん	1/2本
4人分	きゅうり	1本
	大根	100g
	ジュース残り具	約300g
	塩	大さじ1

作り方

1. ジュース残り具と塩を合わせて、漬け床を作っておく。
2. にんじんは2等分に切り、きゅうりは4等分に、大根も4等分に切って軽く塩(分量外)をふる。
3. 1の残り具漬け床に2を入れて半日おく。(夏は冷蔵庫の中に入れてください。)取り出して食べやすい大きさに切る。



しっとりふりかけ

材料 4人分

豚または鶏ひき肉	100g
ジュース残り具	約50g
しょう油	大さじ1と1/2
七味唐辛子またはこしょう	少々

作り方

1. フライパンに豚ひき肉を入れて、中火でカラ炒りする。
2. 1の油が出てきたらジュース残り具を加えてさらによく炒める。
3. 2にしょう油と七味唐辛子で味をつける。



残り具チヂミ

材料 4人分

小麦粉	1/2カップ
ベーキングパウダー	ひとつまみ
A 卵	1個
塩	小さじ1/4
水	1/2カップ弱
ジュース残り具	約50g
桜エビ	5~6g
サラダ油	大さじ2
しょう油	大さじ2
B コチジャン	小さじ1
煮切りみりん	大さじ1
<small>(アルコールを飛ばしたもの)</small>	

作り方

1. ボウルにAを入れてよく混ぜた後、ジュース残り具を加えて生地をつくる。
2. フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、1の1/4量を薄く入れたら、桜エビを散らし両面を焼く。これを繰り返して4枚焼く。
3. 2を4~5cmの角切りにし、皿に盛りつけBのコチジャンたれを添える。

