

バナナセーキ



材料

バナナ 1本
牛乳 150cc
はちみつ 大さじ1

One Point

- 牛乳がジュースの出口からこぼれるので、カップを2つセットしてください。
- ベジフルにかけた後、2つのカップをよくまぜてからお召し上がりください。

作り方

①バナナを5センチくらいに切り、牛乳・はちみつとともにベジフルにかけます。

バナナを先に入れ、ベジフルにかけながら牛乳とはちみつを加えると、混ぜやすくなります。



アイスクリーム



材料

冷凍ブルーベリー 150g
生クリーム 200cc
砂糖 50g

One Point

- 凍らせるときに、2センチくらいに折れるように切れ目を入れておくと良いでしょう。
- 生クリームがジュース出口からこぼれるのでカップを2つセットしてください。

作り方

①冷凍ブルーベリー・生クリーム・砂糖をボールで軽く混ぜてから、ベジフルにかけます。
(冷凍ブルーベリーを先に入れベジフルにかけながら砂糖と生クリームを加えると混ぜやすくなります)

②①を一度凍らせます。

③2センチくらいの大きさにして、再びベジフルにかけてください。



VEGEFULL RECIPE



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

〒112-0002 東京都文京区小石川1-28-1 TEL.03-5840-8270
〒532-0011 大阪市淀川区西中島3-23-15 TEL.06-6304-9535
〒810-0074 福岡市中央区大手門2-5-10-101 TEL.092-738-8668

※本書からの無断の複製は禁止いたします。

非売品

C O N T E N T S

野菜の栄養を
そのまま生搾り

●ジュース	4
みかんジュース／青汁／にんじんジュース オレンジ・レモンジュース／ニンジン・トマトジュース／パセリ・トマトジュース セロリ・メロンジュース／キャベツ・レモンジュース／トマト・キャベツジュース パプリカ・ニンジンジュース／小松菜・セロリジュース／大根ミックスジュース	
●さらさらふりかけ	6
●しっとりふりかけ	6
●お餅	7
●餃子	7
●薩摩揚げ	8
●肉団子	8
●うどん	9
●パスタ	9
●インドパン(ナーン)	10
●スコーン	10
●レバーペースト	11
●茹大豆とツナのディップ	11
●バナナケーキ	12
●アイスクリーム	12

- 製品の使い方は取扱説明書を参照してください。
- 出来上がった物は早目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、1ccは1ml、大さじは15g、小さじは5gです。

ジュース

みかんジュース



材料	
みかん	170g
レモン汁	少々

作り方

みかんは皮をむき、薄皮ごとひと房ずつベジフルにかけ、レモン汁を加えます。

One Point

- 好んで皮を少しを加えると、香りもよく栄養価もアップします



青汁ジュース



材料	
クレソン	20g
小松菜	20g
オレンジ	100g (皮なし)
りんご	60g (皮あり・芯なし)
レモン汁	大さじ 1/2

作り方

- ①クレソンを茎を3センチ・小松菜は3センチに切ります。
- ②りんごは皮ごと1センチに幅にきり、オレンジもひとふさを半分に切り、ベジフルにかけ、レモン汁を加える。
※好んでオレンジの皮をいれても良いです。



にんじんジュース



材料	
りんご	200g
セロリ	35g
人参	100g
レモン汁	5cc

作り方

- ①りんごは皮ごと1センチ幅に切り、セロリは3センチに切ってください。
- ②人参も横に半分・縦に6等分に切って、ベジフルにかけてレモン汁を加えます。



オレンジ・レモンジュース

材料	
● オレンジ2個	● レモン1/2個
● 蜂蜜	大さじ1

作り方

- ①オレンジとレモンは皮をむき、ベジフルに入りやすい大きさに切り、ベジフルに入れます。
- ②ジュースカップに蜂蜜を入れます。
- ③蜂蜜の代わりに黒蜜や黒糖シロップをいれても良いでしょう。

ニンジン・トマトジュース

材料	
● ニンジン 1/2個 (中)	● トマト 1/2個 (中)
● オレンジ 1/2個	● パセリ30g
● レモン 1/4個	

作り方

- ①ニンジンの皮をむき、入りやすい大きさに切ります。
- ②トマトはへたを取ります。プチトマトを使ったり皮をむいたりすると搾りやすくなります。
- ③オレンジは皮をむき入りやすい大きさにします。
- ④パセリは芯を取ります。
- ⑤レモンは皮をむきます。

パセリ・トマトジュース

材料	
● パセリ 30g	● リンゴ 1/2個
● トマト 1/2個	

作り方

- ①パセリは芯を取ります。
- ②りんごは皮のままタネの部分を取ります。
- ③材料をベジフルにいれます。

セロリ・メロンジュース

材料	
● セロリ 1/2個	● メロン 150g
● パセリ 20g	● キャベツ 80g
● レモン 1/2個	

作り方

- ①パセリは芯を取ります。
- ②メロンとレモンは皮をむきます (メロンは種の部分を取り除きます)。
- ③その他の野菜はベジフルに入りやすい大きさに切ります。
- ④材料をベジフルにいれます。

キャベツ・レモンジュース

材料	
● キャベツ 200g	● レタス 1/2個
● レモン 1/4個	

作り方

- ①キャベツは細く切ります。
- ②レモンは皮をむきます。
- ③材料をベジフルに入れます。

トマト・キャベツジュース

材料	
● トマト 2個 (小)	● キャベツ 100g
● リンゴ 1/2個 (小)	

作り方

- ①トマトはへたを取り除きベジフルに入りやすい大きさに切ります。トマトはプチトマトを使ったり、皮をむいたりすると搾りやすくなります。
- ②キャベツは細かく切ります。
- ③リンゴは皮のまま種の部分を取ります。
- ④材料をベジフルに入れます。

パプリカ・ニンジンジュース

材料	
● パプリカ 1個	● ニンジン 100g
● レモン 1/2個	● 塩 少々
● オリーブ油	小さじ1 (お好みで)

作り方

- ①パプリカは種を取ってザク切りにしておきます。
- ②ニンジンの皮をむき、入りやすい大きさに切ります。
- ③ニンジン、パプリカをベジフルに入れます。
- ④ジュースカップに水、レモン汁、塩、オリーブ油を入れてよくかき混ぜます。

小松菜・セロリジュース

材料	
● 小松菜 80g	● セロリの葉 50g
● パセリ 20g	● リンゴ 150g
● レモン 1/4個	

作り方

- ①小松菜、セロリは入れやすい大きさに切ります。
- ②パセリは芯を取ります。
- ③リンゴは皮つきのまま種を取ります。
- ④レモンの皮をむきます。
- ⑤材料をベジフルに入れます。

大根ミックスジュース

材料	
● 大根 150g	● 大根の葉 50g
● オレンジ 1/2個	● リンゴ 100g
● 蜂蜜	大さじ1

作り方

- ①大根とオレンジは皮をむきます。
- ②リンゴは皮のまま種の部分を取ります。
- ③大根の葉は入りやすい大きさに切ります。
- ④材料をベジフルに入れます。

One Point

残り具を使いましょう

- にんじんの場合: にんじんピラフ、にんじんジャム、にんじんポタージュ、シチューに入れると良いでしょう。
 - フルーツの場合: ハンバーグ、肉団子、ジャム、漬物等に入れると良いでしょう。
- ※フルーツの残り具は、大根や白菜を漬けるとき、塩と一緒に加えて一夜漬けにすると香りが良い漬物が出ます。

- 野菜はよく洗ってから入れましょう。
- 材料はベジフルに入れやすいようなるべく縦長に切ります。
- レタスやキャベツのように丸まってしまう物は細長く巻いて入れます。
- お好みでいろいろな野菜や果物をアレンジしても良いでしょう。
- 搾ったジュースは早めにおのみください。(長期保存は出来ません)

さらさらふりかけ

ストレーナー

ノズル



使用
しません

網なし

作り方

- ①材料をそれぞれベジフルで粉碎し、お好みでブレンドしてください。

材料

煮干	50g
桜エビ	50g
白ゴマ	100g
緑茶	50g
ゆかり粉	大さじ 3

One Point

- ゆかり粉は、出来上がり後、加えてください。
- 白ゴマは、何回かに分けて入れてください。
- お好みで熱々のお茶を注いでお茶漬けにしてお召し上がりください。



お餅

ストレーナー

ノズル:B



網なし

クッキング用

材料

もち米	2カップ
水	もち米が浸るくらい水を入れます。

作り方

- ①洗ったもち米を耐熱ボールにいれ、たっぷりの水を加えて30分おきます。
- ②①に水を浸したものをレンジに8分間加熱した後、一度まぜます。
- ③さらに6分間レンジで加熱してからベジフルにかけてください。
- ④からみ餅、あんこ、納豆等お好みでお召し上がりください。

One Point

- もち米の入れ方は2~3cmくらいにちぎって、軽く丸めて入れて、ドラムの中のもの先端から出てきたら、次のもち米を入れます。
- もち米を無理に投入口に入れたり、間をあけずに入れると、詰まることがあります。そのときは逆回転などを利用し、詰まらないようにしてください。



しっとりふりかけ

ストレーナー

ノズル



使用
しません

網なし

作り方

- ①しょうがは皮ごと4等分、にんじんは3センチくらいに切ってください。
- ②しょうが・にんじん・鮭の順でベジフルにかけます。
- ③フライパンにごま油を熱し、ベジフルにかけたしょうがとにんじんを加えます。
- ④軽く汁を切った鮭とAの調味料も加えて炒り煮し軽く水分を飛ばします。
- ⑤最後に白ゴマを切りゴマにするか半ずりにしたものを加えてください。

材料

鮭中骨入り缶詰	1缶 (155g)
しょうが (大きめ)	1個 (80g)
にんじん	1本 (150g)
A { 醤油	大さじ 1
みりん	大さじ 1
白ゴマ	大さじ 3
ごま油	大さじ 1/2



餃子

ストレーナー

ノズル:B



網なし

クッキング用

材料 (約20個分)

① 強力粉	120g
薄力粉	70g
A { 熱湯	120cc
塩	小さじ 1/2
サラダ油	小さじ 1
② 具	
キャベツ	300g (芯も含む)
豚肉	200g (うす切りを1センチに切っておく)
ニラ	50g (2~3センチに切る)
しょうが	1片 (4等分に切る)
B { みそ	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
ごま油	大さじ 1
サラダ油	適量

作り方

- ①Aの餃子の皮の材料をノズルEにつけたベジフルにいれ、二度ベジフルにかけてから20等分に切り、成型し皮をつくります。
- ②肉は、一度ベジフルにかけて、二度目にキャベツ・ニラ・しょうがとともにかけます。
- ③②にBを加えて、ボールに移してから手でよくまぜます。
- ④餃子の皮に具を包み、フライパンに油を熱し、餃子を並べて焼き色をつけます。
- ⑤100ccの水を加えて、蒸し煮した後ふたをとって、水分を飛ばし、最後にごま油少々を加えて焼きます。



薩摩揚げ



材料 (10個分)

さんま、鰯など(可食部)	約250g(皮なし)
卵	1個
塩	小1/4
酒	大さじ 1
しょうが汁	小さじ 1
みそ	大さじ 1
小麦粉	大さじ 5
ごぼう	1/2本(約80g)
にんじん	1/3本(約80g)
黒ゴマ	大さじ 2

作り方

- ①ごぼうはささがきにして水にさらし、人参は千切りにしてください。
- ②さんまをおろして、5センチくらいに切ってください。
- ③Aをよく混ぜてからさんまと共にベジフルにかけた後、ごぼう・人参・黒ゴマをボールでまぜて、中温(約170度)の油でこんがりきつね色に揚げてください。



うどん



材料

強力粉	150g
薄力粉	250g
塩	大さじ 1
水	200cc

作り方

- ①材料をボールに入れて、よくかき回ししてからある程度まとめます。
- ②まとめたものをベジフルに1度かけてください。1度目はノズルBを使用します。
- ③2度目にノズルCを装着してベジフルにかけます。
- ④麺がノズルから出てくると同時に小麦粉をふり、麺同士がまとまらないようにします。
- ⑤麺を茹でて、冷うどん・煮込みうどん等をつくります。

One Point

- 1度ベジフルに通した後、半日ほど常温で寝かせて頂くと、コシのある美味しい麺になります(夏は冷蔵で寝かせてください)。
- ノズルから麺がでますと、まとまりやすいので、素早く何度も小麦粉を振ってください。



※冷やしうどんに大根おろし、ゆずをのせています。

肉団子



材料

鶏胸肉(皮なし)	1枚(200g)
イカのゲソと頭	1杯(100g)
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個
A	
玉ねぎ	1/2個
パプリカ(赤/黄)	各1/6個
ピーマン	1個
B	
鶏ガラスープ	150cc
塩	少々
こしょう	少々
酒	小さじ 1
ゴマ油	適量
水溶性片栗粉	適量

作り方

- ①イカのゲソは、大きめの吸盤の部分を取り、2~3cmに切ってベジフルに1度かけます。
 - ②二度目に2センチ角に切った鶏肉を加えベジフルにかけます。
 - ③三度目に玉ねぎとともにかけたものをボールにあけ、塩・こしょうをして団子を作って茹でます。
- 野菜あんかけの材料**
- ④野菜あんかけは、Aの野菜を太めの千切りにし、フライパンにゴマ油を熱してからさっと炒め、Bを加えて最後に水溶性片栗粉をいれとろみをつけてください。



パスタ



材料 (2人分)

強力粉	90g
薄力粉	60g
A	
卵	1個
オリーブオイル	大さじ 1・1/2
塩	小さじ 1/2
ほうれん草	120g

作り方

- ①ほうれん草の葉は茹でて、ベジフルにかけます(①と②の段階ではノズルBを使用します)。
- ②Aをボールに入れてよくまぜて、ベジフルに①とともに2回かけます。
- ③ノズルDを装着し、ベジフルにかけます。表面がノズルからでてくると同時に小麦粉をふります。
- ④パスタを茹でて、ソースをかけます。

One Point

- ほうれん草は必ずよく絞ってからベジフルにかけてください(写真)。



インドパン(ナン)



作り方

- ①Aをボールで軽く混ぜ合わせ2度、ベジフルにかけます。
- ②うすくのばして成型しフライパンで色良く焼きます。
- ③最後に溶かしバターを塗ります。

材料

小麦粉	400g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
水	50g
砂糖	大さじ 1
A 塩	小2
卵(M)	1/2個
プレーンヨーグルト	70cc
牛乳	120cc
サラダ油	10cc
溶かしバター	少々



レバーペースト



作り方

- ①レバーは牛乳に数分つけて血抜きします。
- ②白ワインで煮て、ハーブ・塩・こしょうを加えて、水分が少し残るくらいになったら火をとめ、粗熱をとります。
- ③ベジフルにかけてディップをつくります。

材料

レバー	300g
白ワイン	100cc
ハーブ	適量(ハーブはお好みのものを)
塩	少々
こしょう	少々

One Point

- レバーを煮た汁は、少し残してベジフルにかけるとちょうど良いなめらかになります。



スコーン



作り方

- ①Aと1センチ角に切ったバターをボールで混ぜ合わせます。
- ②後から豆乳を加えてひとまとめにし、黒ゴマとともにベジフルにかけます。
- ③2センチの厚さにのばした後、セルクル6号で型抜きして、180度のオーブンで15~20分焼きます。

材料

薄力粉	250g
A ベーキングパウダー	小さじ 1
砂糖	50g
バター	100g
黒ゴマ(または黒すりゴマ)	大さじ 5
豆乳	100cc

One Point

- 生地を2センチ厚にのばした場合、セルクル型6号の抜き型で9個取れます。セルクルがない場合は直径6センチ程の型で抜いてください。



茹大豆とツナのディップ



作り方

- ①材料をすべてベジフルにかけます。
- ②かけたものに塩・こしょうをして混ぜ合わせます。

材料

茹大豆	1缶(水気を切る)
ツナ缶(小)	1缶(ライトのものを使用・油をかるく切ります)
塩	少々
こしょう	少々

One Point

- パンに挟めばツナサンドとしておいしく召し上がれます。

