

気分をあげてこっ♪
SUNNY
RECIPI



Recipe

3種の果物が奏でる
甘いハーモニー

アップル & ベリースムージー



材料

1~2人分

いちご 100g

りんご 1/4個

ブルーベリー 15~20g

牛乳 1/2カップ

※冷凍ブルーベリーを使う場合は、常温に10分ほどおくか電子レンジ（600W）で10~20秒ほど加熱して解凍しておく。

作り方

- ①りんごはお好みで皮をむき、1.5~2cmの厚さに切る。いちごは、へたを取り2~4等分に切る。
- ②ブレンダーに牛乳、いちご、りんご、ブルーベリーを順番に加える。
- ③真空ハンドルを上を持ち上げ、30回程度引っ張りボトルの空気を抜く。
- ④電源ボタンを「ダブルクリック」し攪拌する。

Recipe

野菜と果物の
美味しさぎゅっ!

グリーンスムージー



材 料

1~2人分

バナナ	1/2本
キウイ	1個
サラダほうれん草	50g
豆乳	1/2 カップ

※冷凍食材を使用する場合は、解凍しておく。

作り方

- ① バナナは1.5 cm幅の輪切りにする。
キウイは1 cm厚さのちょう切りにする。
サラダほうれん草は根元を切り落とし、3cm長さに切る。
- ② ブレンダーに豆乳、1を順番に加える。
- ③ 真空ハンドルを上を持ち上げ、30回程度引っ張り
ボトルの空気を抜く。
- ④ 電源ボタンを「ダブルクリック」し攪拌する。

Recipe

果物と野菜の 栄養まるごとチャージ オレンジスムージー



材料

1~2人分

オレンジ 1個
パイナップル 正味100g
にんじん 1/3本(50g)
水 1/2カップ
※冷凍食材を使用する場合は、解凍しておく。

作り方

- ① オレンジは外側の皮をむき、種があれば除く。
2~3cm角に切る。パイナップルは2~3cm角に切る。
ニンじんは皮をむいて1.5cm角に切る。
- ② ブレンダーに、水、1を順番に加えて攪拌する。
- ③ 真空ハンドルを上を持ち上げ、30回程度引っ張り
ボトルの空気を抜く。
- ④ 電源ボタンを「ダブルクリック」し攪拌する。

Recipe

旬の贅沢シリーズ

絶品メロンスムージー



材料

1~2人分

メロン……1/4個（正味 150～200g）
牛乳……………1/4カップ
※冷凍食材を使用する場合は、解凍しておく。

作り方

- ① メロンは2～3cm角に切る。
- ② ブレンダーに牛乳、1を順に加える。
- ③ 真空ハンドルを上を持ち上げ、30回程度引っ張りボトルの空気を抜く。
- ④ 電源ボタンを「ダブルクリック」し攪拌する。

お好みで切り込みを入れたメロン（分量外）を飾ってもかわいい！

Recipe

旬の贅沢シリーズ

マスカットスムージー



材 料

1人分

マスカット…10～15個（正味150g）
（皮ごと食べられるタイプ）

水 …………… 1/4カップ

※冷凍食材を使用する場合は、解凍しておく。

作り方

- ① マスカットは房からはずす。
- ② ブレンダーに水、1を順に加える。
- ③ 真空ハンドルを上を持ち上げ、30回程度引っ張りボトルの空気を抜く。
- ④ 電源ボタンを「ダブルクリック」し攪拌する。

Recipe

野菜と果物の
甘酒ドリンク！

みかん&柿&(しょうが)&甘酒



材 料

1人分

みかん …………… 1個
柿（種なし）…………… 1/2個
しょうが…………… 薄切り 1/2枚
甘酒 …………… 1/3カップ～1/2カップ
※冷凍食材を使用する場合は、解凍しておく。

作 り 方

- ① みかんは皮をむいて小房に分け、種があれば取り除く。
柿は皮をむいて2cm角に切る。
- ② ブレンダーに甘酒、1のみかん、柿、しょうがの順に加える。
- ③ 真空ハンドルを上を持ち上げ、30回程度引っ張り
ボトルの空気を抜く。
- ④ 電源ボタンを「ダブルクリック」し攪拌する。

Recipe

果物と野菜の 栄養まるごとチャージ 小松菜スムージー



材 料

1~2人分

りんご 1/2 個 (100g)
小松菜 1 株 (40g)
はちみつ 大さじ 1/2
水 1/2 カップ

※冷凍食材を使用する場合は、解凍しておく。

作 り 方

- ① りんごはくし形きりにして 2 cm 厚さに切る。
小松菜は根元を切り落とし、3 cm 長さに切る。
- ② ブレンダーに、水、1 のりんご、小松菜、はちみつの順に加える。
- ③ 真空ハンドルを上を持ち上げ、30 回程度引っ張りボトルの空気を抜く。
- ④ 電源ボタンを「ダブルクリック」し攪拌する。

Recipe

野菜と果物の
美味しさぎゅっ!

パープルスムージー



材料

1~2人分

紫キャベツ（またはキャベツ）…… 1枚（50g）
ブルーベリー …………… 50g
ヨーグルトドリンク（プレーン）…… 1/2 カップ
※冷凍食材を使用する場合は、解凍しておく。

作り方

- ① キャベツは3センチ四方にざく切りにする。
- ② ブレンダーに、ヨーグルトドリンク、ブルーベリー、1のキャベツの順番に加える。
- ③ 真空ハンドルを上を持ち上げ、30回程度引っ張りボトルの空気を抜く。
- ④ 電源ボタンを「ダブルクリック」し攪拌する。

※冷凍ブルーベリーを使う場合は10分ほど常温におくか、電子レンジ（600W）で10～20秒ほど加熱して解凍する
※キャベツは葉のやわらかい部分を使うとよりおいしくなる
※液体タイプのヨーグルトドリンクがない場合は、プレーンヨーグルトと牛乳を半量ずつにして使ってもOK

Recipe

お子様大好き

チョコとバナナの甘いハーモニー

ちよこばななスムージー



材料

1人分

バナナ 1本
バニラアイスクリーム 140g (1カップ)
牛乳 1/4カップ
チョコレートシロップ 適量
お好みでホイップクリーム、飾りのバナナ 適量

※冷凍食材を使用する場合は、解凍しておく。

※バニラアイスクリームは常温に5～10分ほど出してやわらかくしておく。

作り方

- ① バナナは2cm幅の輪切りにする。
- ② ブレンダーに、牛乳、1のバナナ、やわらかく練ったバニラアイスクリームの順に加える。
- ③ 真空ハンドルを上を持ち上げ、30回程度引っ張りボトルの空気を抜く。
- ④ 電源ボタンを「ダブルクリック」し攪拌する。
- ⑤ グラスにチョコレートシロップを入れ、静かに2を注ぐ。上にお好みでホイップクリームを絞りと、飾りのバナナをのせ、チョコレートシロップをかける。

※チョコレートシロップも一緒にブレンダーで攪拌してもOK。

Recipe

野菜と果物の
美味しさぎゅっ!

ベジタブルスムージー



材料

1~2人分

トマト	小1個 (120g)
にんじん	1/4本 (40g)
セロリ	4cm分 (20g)
レモン汁 (あれば)	小さじ1
水	1/3カップ
オリーブ油	小さじ1

※冷凍食材を使用する場合は、解凍しておく。

作り方

- ① トマトはへたを除いて2cm角に切る。ニンジンも皮をむいて2cm角に切る。セロリは半分に切る。
- ② ブレンダーに、水、レモン汁、1のトマト、にんじん、セロリの順番に加える。
- ③ 真空ハンドルを上を持ち上げ、30回程度引っ張りボトルの空気を抜く。
- ④ 電源ボタンを「ダブルクリック」し攪拌する。

Recipe

トロピカルフルーツの
栄養まるごとチャージ

パイナップル&マンゴー&アーモンドミルク



材料

1~2人分

パイナップル …………… 100g (正味)
マンゴー …………… 100g (正味)
アーモンドミルク …………… 1/4 カップ

※冷凍マンゴーを使う場合は解凍しておく

作り方

- ① マンゴーとパイナップルは2 cm角に切る。
- ② ブレンダーにアーモンドミルク、1をマンゴー、パイナップルの順番に加える。
- ③ 真空ハンドルを上を持ち上げ、30回程度引っ張りボトルの空気を抜く。
- ④ 電源ボタンを「ダブルクリック」し攪拌する。

Recipe

野菜と果物の
美味しさぎゅっ!

みかん+グレープフルーツ+アボカド



材料

1~2人分

みかん	大1個
グレープフルーツ	1/4個
アボカド	1/4個
レモン汁	大さじ1/2
水	1/4カップ

※冷凍食材を使用する場合は、解凍しておく。

作り方

- ① みかん、グレープフルーツは小房に分け、種があれば除く。
アボカドは2cm角に切る。
- ② ブレンダーに水とレモン汁、1を順番に加える。
- ③ 真空ハンドルを上を持ち上げ、30回程度引っ張り
ボトルの空気を抜く。
- ④ 電源ボタンを「ダブルクリック」し攪拌する。

Recipe

材料2つだけ気になる
保存料なし

大根おろしポン酢ソース



材 料 大根 …………… 2 cm分（正味 70g）
 ポン酢しょうゆ …………… 大さじ 2

※冷凍食材を使用する場合は、解凍しておく。

- 作り方**
- ① 大根は 2 cm角に切る。
 - ② ブレンダーにポン酢しょうゆ、1 を順に加える。
 - ③ 真空ハンドルを上を持ち上げ、30回程度引っ張りボトルの空気を抜く。
 - ④ 電源ボタンを「ダブルクリック」し攪拌する。

野菜の
美味しさぎゅっ!

玉ねぎ&にんじんのマスタードクリームドレッシング



材 料	玉ねぎ	1/4 個
	にんじん	1/6 本 (30g)
	A	
	水	100ml
	牛乳	大さじ 2・1/2
	マヨネーズ	大さじ 1・1/2
	粒マスタード	大さじ 1
	塩	小さじ 1/4
	※冷凍食材を使用する場合は、解凍しておく。	

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんは 1.5 cm角に切る。
玉ねぎは水に 10 ~ 15 分さらして水けをきる。
- ② ブレンダーに A、1 を順番に加える。
- ③ 真空ハンドルを上を持ち上げ、30回程度引っ張り
ボトルの空気を抜く。
- ④ 電源ボタンを「ダブルクリック」し攪拌する。

※玉ねぎの辛みが気になる場合は、水にさらした後耐熱容器に入れてふんわりとラップをして、電子レンジで約 40 秒加熱して粗熱を取ってから使うとよい。

Recipe

野菜の栄養

まるごとチャージ

ガスパチョ風夏野菜のスープ



材料

1~2人分

トマト	1/2 個 (100g)
パプリカ (赤)	1/4 個
にんにく	1/2 片
玉ねぎ	1/8 個 (20g)
フランスパン	1 cm分 (20g)
塩	少々 (小さじ 1/5)
水	1/4 カップ

【トッピング】

きゅうり	1/4 本
フランスパン	1 cm分
オリーブ油	適量

※冷凍食材を使用する場合は、解凍しておく。

作り方

- ① トッピング以外の野菜はすべて 2 cm角に切る。耐熱容器にパプリカ、玉ねぎを入れてふんわりとラップをし、電子レンジ (600W) で約 1 分 30 秒~ 2 分加熱し粗熱を取る。
- ② トッピング用のきゅうりは 8 mm角に切り、フランスパンは 1 cm角程度に切ってトースターでカリッと焼く。
- ③ フランスパンを水 (分量外) につけて、すぐに水けを絞ってちぎる。
- ④ ブレンダーに水、1、にんにく、3、塩を順に加える。
- ⑤ 真空ハンドルを上を持ち上げ、30 回程度引っ張りボトルの空気を抜く。
- ⑥ 電源ボタンを「ダブルクリック」し攪拌する。
- ⑦ 4 を器に注ぎ、2 のトッピングをのせてオリーブ油をまわしかける。

※ワンポイント：お好みで、パプリカ、玉ねぎは生で加えても OK

Recipe

野菜の 美味しさぎゅっ! コーンスープ



材 料

1人分

ホールコーン（缶）	100g
玉ねぎ	1/6個（40g）
バター	5g
コンソメ（顆粒）	小さじ1/2
塩	少々
牛乳	150～200ml

※冷凍食材を使用する場合は、解凍しておく。

作 り 方

- ① 玉ねぎは薄切りにして耐熱容器に入れて、上にバターをのせ、ふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）で約1分30秒～2分しんなりするまで加熱して粗熱を取る。
- ② ブレンダーにAを入れ、汁気をきったコーン、1を順に加える。
- ③ 真空ハンドルを上を持ち上げ、30回程度引っ張りボトルの空気を抜く。
- ④ 電源ボタンを「ダブルクリック」し攪拌する。

※ 温かいスープとして飲むときは、耐熱容器に移して電子レンジで温める。

野菜の
栄養まるごとチャージ
ほうれん草の冷たいスープ



材 料

1~2人分

サラダほうれん草 …………… 70 ~ 80g
玉ねぎ …………… 1/6 個 (40g)
バター …………… 5g
水 …………… 大さじ1

A

コンソメ (顆粒) …………… 小さじ 1/2
塩 …………… 少々
牛乳 …………… 150 ~ 200ml

※冷凍食材を使用する場合は、解凍しておく。

作り方

- ① ほうれん草は3cm長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 耐熱容器に1の玉ねぎ、バター、ほうれん草、水の順に入れてふんわりとラップし、電子レンジ(600W)で約2分加熱して、粗熱を取る。
- ③ ブレンダーにA、2を順に加える。
- ④ 真空ハンドルを上を持ち上げ、30回程度引っ張りボトルの空気を抜く。
- ⑤ 電源ボタンを「ダブルクリック」し攪拌する。

Recipe

簡単、オシャレな
手作りおやつ

キラキラカップケーキ



材料

1~3人分

マフィンカップ…………… 約3個分
卵…………… 1個
牛乳…………… 大きじ2
バター…………… 35g
(20度の室温に出して柔らかくしておく)
砂糖…………… 25g(約大きじ2・1/2)
ホットケーキミックス…… 75g(1/2袋)
ホイップクリーム、マシュマロ、
アラザンなどお好みのトッピング…………… 各適量

※冷凍食材を使用する場合は、解凍しておく。

作り方

- ①卵、牛乳、バター、砂糖、ホットケーキミックスを順番にブレンダーに加える。
- ②真空ハンドルを上を持ち上げ、30回程度引っ張りボトルの空気を抜く。
- ③電源ボタンを「ダブルクリック」し攪拌する。
- ④マフィンカップに7分目まで入れる。
- ⑤170度に予熱したオーブンで、約25~30分間焼く。竹串を刺して生っぽい生地がついてこなければ出来上がり。金網に乗せて冷ます。お好みでホイップクリームを絞り、上にお好みのトッピングを飾る。

Recipe

簡単、オシャレな
手作りおやつ

レアチーズケーキ



材料

約9個分

ミニタルト（市販品） 9個
クリームチーズ 60g
(20度の室温に戻す)

A

粉ゼラチン 2～3g (1/2袋)
お湯で溶けるタイプ
お湯（90度以上） 大さじ2

B

プレーンヨーグルト 大さじ2 (30g)
生クリーム 1/4カップ
砂糖 20g
レモン汁 小さじ1

※冷凍食材を使用する場合は、解凍しておく。

作り方

- ① 耐熱容器にお湯を入れ、ゼラチンを振り入れ、混ぜながらしっかりと溶かす。溶けないときは電子レンジで10秒ずつ加熱してしっかりと溶かす。
- ② ブレンダーに、Bを入れ、クリームチーズを2～3cm程度の大きさになるようちぎって加える。1のゼラチン液が粗熱（45度以下）になったら加える。
- ③ 真空ハンドルを上を持ち上げ、30回程度引っ張りボトルの空気を抜く。
- ④ 電源ボタンを「ダブルクリック」し攪拌する。
- ⑤ ミニタルトを並べて2を流し入れ、軽く底を落とすようにとんとんとたたいて表面を滑らかにする。保存容器に並べ、蓋をして冷蔵庫で2時間ほど冷やす。

※ ミニタルトがないときは、グラスやアルミのカップなどに流し入れても。好みのクッキーを底に敷いてもおいしい。

Recipe

簡単、オシャレな 手作りおやつ いちごムース



材料

1~2人分

いちご	3~4個 (200g)
A	
粉ゼラチン (お湯で溶けるタイプ)	5g
お湯 (90度以上)	大さじ2
B	
生クリーム (乳脂肪42%以上のもの)	180ml
牛乳	20ml
砂糖	40g
お好みで飾りのいちご、ミントなど	各適量

※冷凍食材を使用する場合は、解凍しておく。

作り方

- ① いちごはへたを取り、2~4等分に切る。
- ② 耐熱ボウルにお湯を入れ、粉ゼラチンを振り入れ混ぜてしっかり溶かす。
溶けないときは電子レンジで10秒ずつ加熱してしっかり溶かす。
- ③ ブレンダーにB、1を入れ、2のゼラチン液の粗熱(45度以下)が取れたら加える。
- ④ 真空ハンドルを上を持ち上げ、30回程度引っ張り
ボトルの空気を抜く。
- ⑤ 電源ボタンを「ダブルクリック」し攪拌する。
- ⑥ グラスに3を流し込み、ラップをして冷蔵庫で4時間以上冷やして固める。
お好みで飾りのいちご、ミントをのせる。

Recipe

プロテインと一緒に果物の
美味しさぎゅっ!

プロテイン入りキウイドリンク



材料

1~2人分

キウイ …………… 1個（正味 100g）

お好みのプロテイン …………… 1回分（4.5g）

※そのまま飲めるタイプ／レモン味を使用

牛乳 …………… 150ml

※冷凍食材を使用する場合は、解凍しておく。

※プロテインはそれぞれの製品の表示に従って水、牛乳などで希釈してください。

果物、液体を含めて400mlのボトルのメモリを超えないよう量を調整してください。

レシピでは、そのまま飲めるタイプのレモン風味粉末プロテイン（4.5g）を使用しています。

プロテインはレモン風味のほか、バニラ風味、ヨーグルト風味などお好みのものをお使いください。

※甘味が足りない場合は、はちみつをお好みで加えてください

作り方

- ① キウイは1.5 cm角に切る。
- ② 真空モバイルブレンダーのボトルに、水、プロテイン粉末、1のキウイを入れる。
- ③ 真空ハンドルを上を持ち上げ、30回程度引っ張りボトルの空気を抜く。
- ④ 電源ボタンを「ダブルクリック」し攪拌する。

Recipe

野菜と果物の
美味しさぎゅっ!

スイカ & オレンジジュースのスムージー



材 料

1~2人分

スイカ 正味 120g
オレンジジュース 100ml
※オレンジジュースの代わりに、オレンジ果肉 70g、
水 50ml で作っても OK

※冷凍食材を使用する場合は、解凍しておく。

作り方

- ① スイカは 1.5 ~ 2 cm角に切り、種を取る。
- ② 真空モバイルブレンダーのボトルにオレンジジュース、
1のスイカの順に入れる。
- ③ 真空ハンドルを上を持ち上げ、30回程度引っ張り
ボトルの空気を抜く。
- ④ 電源ボタンを「ダブルクリック」し攪拌する。

フレッシュ桃&ヨーグルトジュース



材 料

1～2人分

桃 …………… 1個（正味170g）
飲むヨーグルト（加糖） …… 70～100ml
ミント …………… 適量

※生の桃が手に入らないときは缶詰の桃でもOK。
甘味があるのでお好みで飲むヨーグルトを無糖
タイプにするなど調節を。

※冷凍食材を使用する場合は、解凍しておく。

作り方

- ① 桃は1.5～2cm角に切る。
- ② 真空モバイルブレンダーのボトルにのむヨーグルト、1の桃の順に入れる。
- ③ 真空ハンドルを上を持ち上げ、30回程度引っ張りボトルの空気を抜く。
- ④ 電源ボタンを「ダブルクリック」し攪拌する。

Recipe

身体に嬉しい
ひんやりデザート

乳酸菌飲料&オレンジレモンシャーベット



材 料

2人分

乳酸菌飲料(4~5倍濃縮タイプ)…… 大さじ4(60ml)
オレンジ果肉入りゼリー(市販品)…… 180~200g
レモン汁…… 大さじ2

※冷凍食材を使用する場合は、解凍しておく。

作 り 方

- ① 真空モバイルブレンダーのボトルにカルピス、レモン汁を入れ、オレンジゼリーをスプーンですくって入れる。
- ② 真空ハンドルを上を持ち上げ、30回程度引っ張りボトルの空気を抜く。
- ③ 電源ボタンを「ダブルクリック」し攪拌する。
- ④ チャック付きの冷凍可能な保存用ポリ袋(Lサイズ)に1を入れ、空気を抜いて密封する。バットなどに薄く平たくなるようにのせて冷凍庫で凍らせる。
- ⑤ 4時間ほどして完全に凍ったら、袋の上から手で軽くもみほぐし器に盛りつける。

※お好みで薄切りレモンを凍らせておき、添えるのもおすすめ