Handy Blender Recipe

AQUA
オリジナルレシピ集 10種

タコスパーティー

レシピを見る

かぼちゃの
バスチーズケーキ

レシピを見る

さつまいも
マッシュポテト

レシピを見る

コーンポタージュ

レシピを見る

夏のトマトジュース

レシピを見る

ラムキーマカレー

レシピを見る

ガスパチョ

レシピを見る

フルーツサンド

レシピを見る

チョッパースープ

レシピを見る

スフレオムレツ

レシピを見る

Column
揃えたい！récolte キッチン家電 見る

タコミート＆サルサソース＆ワカモレソースで

タコスパーティー

このレシピで使われているもの

チョッパー

ブレンダー

スリムカップ

ハンディブレンダーを詳しく見る ›

材料（2 人分）

<タコミートの材料>

玉ねぎ	100ｇ
牛肉	180g
塩、黒こしょう、ナツメグ	少々
☆ケチャップ	大さじ2
☆チリパウダー	大さじ1
☆コンソメ顆粒	小さじ1
☆砂糖	小さじ1

<ワカモレソースの材料>

玉ねぎ	25ｇ
アボカド	1/2個
ライム汁	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
にんにく	1/2片
マヨネーズ	大さじ1

<サルサソースの材料>

トマト	1個
紫たまねぎ	1/4個
青ピーマン	1個
にんにく	1/2片
レモン汁	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
砂糖	小さじ1

トルティーヤ生地	4枚
レタス(太めの線切り)	50g
紫キャベツ	適宜
サワークリーム	適宜
パクチー	お好み

作り方

1 [チョッパー]に玉ねぎ（125ｇ）を入れ、[本体]をセット。
[高速]に合わせて[スイッチ]を押してみじん切りにし、タコミート100ｇ分とワカモレソース25ｇ分と分けておく。

2 [チョッパー]に牛肉を入れ、[本体]をセット。
[高速]に合わせて[スイッチ]を押しミンチ状にしておく。

3 <タコミート作り>フライパンにサラダ油をひき、玉ねぎがしんなりするまで中火で炒めたら、牛肉、塩、黒こしょう、ナツメグを入れる。肉の色が変わるまで炒めたら☆を入れ、全体に調味料が混ざったら火を止める。

4 <ワカモレソース作り>[スリムカップ]にワカモレソースの材料を全て入れる。[本体]に[ブレンダー]をセットし、[スリムカップ]の中に入れて[低速]でなめらかになるまで撹拌する。

5 <サルサソース作り>[チョッパー]にサルサソースの材料を全て入れる。[本体]をセットし、[高速]に合わせて[スイッチ]を押して野菜をみじん切りにする。

6 トルティーヤを温め、レタス、紫キャベツ、タコミート、ワカモレソース、サワークリーム、サルサソース、順にのせてお好みでパクチーも一緒に包めば完成！

手軽でおいしいメキシコの国民食であるタコス！
パーティーで食材が余ったら、ご飯にのせてタコライスも楽しめます♫

混ぜて焼くだけ簡単。濃厚なめらかな仕上がり！

かぼちゃのバスチーズケーキ

このレシピで使われているもの

ブレンダー

ダブルビーター

スリムカップ

ハンディブレンダーを詳しく見る ›

材料（1ホール分）

かぼちゃ	……	300g	<飾り用>		
☆生クリーム	……	200cc	パンプキンシード	……	適宜
☆クリームチーズ	……	200g	★生クリーム	……	100cc
☆砂糖	……	60g	★砂糖	……	6g
☆卵	……	2個			
☆小麦粉	……	30g			

作り方

1 かぼちゃは、種とワタを取り、皮をむいて1～1.5cm角に切る。
耐熱ボウルにかぼちゃを重ならないように並べ、水小さじ2をふる。
ふんわりラップをし、電子レンジ600wで4～6分加熱し柔らかくする。

2 ①に☆入れ、[本体]に[ブレンダー]をセットし、ガラスボールに入れて最初は[低速]からはじめ、クリームチーズがなじんできたら[高速]にし粉っぽさがなくなるまで撹拌する。

3 紙のケーキ型（直径16.5ｃｍ）に流し入れ、210度予熱で温めたオーブンで25分焼く。
粗熱を取り、ある程度冷めたら冷蔵庫で2～3時間冷す。

4 [スリムカップ]に★を入れ、[本体]に[ダブルビーター]をつけて[低速]から始め、徐々に[中速]に速度をあげ、角が立つくらいまで泡立てたら絞り器に入れ、冷やしたケーキにパンプキンシードと一緒に飾れば完成！

しっとり感のある焼き上がり！かぼちゃの甘みとチーズの酸味がベストマッチ♪

サツマイモの甘さだけでほっぺが落ちそうな美味しさ

さつまいもマッシュポテト

このレシピで使われているもの

ブレンダー

ハンディブレンダーを詳しく見る ›

材料（10 個分）

サツマイモ ……	1本(約250g)	バニラエッセンス ……	少々
牛乳 ……	40cc前後	クラッカー ……	10枚
バター ……	10g	ドライフルーツ・粉砂糖 …	適宜
塩 ……	少々		

作り方

1 サツマイモは皮を剥いて輪切りに。鍋にサツマイモとかぶるくらいの水を入れて、柔らかくなるまで10分程煮る。
サツマイモが柔らかくなったら火から下ろして湯を捨て、塩をふる。
再度火にかけ全体を混ぜてサツマイモについた水分を飛ばす。

2 ①が温かいうちにバター・牛乳、バニラエッセンスを混ぜる。
（絞り器に入れて絞れる硬さに牛乳の量を調整する）

3 本体に[ブレンダー]をセットし鍋に入れて[高速]でサツマイモを潰すように動かしながらなめらかになるまで撹拌する。
より滑らかにしたい場合は、一度濾す。

4 ③を絞り袋に入れ、クラッカーの上に絞り出し、ドライフルーツを飾り、上から粉砂糖を振って完成！

サツマイモの自然な甘さ！小さなお子様にもおすすめです。

お好みでお砂糖を追加しても◎

旬の生とうもろこしから作ってあぁ美味し♡

ど定番のコーンポタージュ

このレシピで使われているもの

ブレンダー

ハンディブレンダーを詳しく見る ›

材料（4～5人分）

とうもろこし	3本	コンソメ(顆粒)	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	牛乳	300cc
じゃがいも(薄くスライス)	1個	生クリーム	大さじ2
バター	小さじ2	塩・胡椒	適量

作り方

1 鍋に皮つきとうもろこしと、水を2cm程入れます。(とうもろこしが浸からなくても大丈夫。) 蓋をし火にかけてから10分程茹でる。茹で終わったら、流水で冷やしながら、皮を剥く。

2 実と実の間に包丁をぐっと入れ、縦1列ずつ実を取る。

3 鍋を火にかけ、バターを溶かしたら、薄くスライスした玉ねぎを炒める。くたくたになったら、薄くスライスしたじゃが芋と、とうもろこしを入れる。2、3分炒めたら、水を200ccと、コンソメを入れて、蓋をし10分煮込む。

4 [本体] に [ブレンダー] をセットし、③の鍋に入れたら [高速] で滑らかになるまで撹拌する。

5 再度火にかけ、牛乳と生クリームを入れて、塩胡椒で味を調えたら完成！

新鮮なとうもろこしから作るコーンポタージュは絶品！コーンペーストから作るものとは比べ物にならない程美味しいです。

夏の疲れが吹き飛ぶ、さっぱりスムージー

夏のトマトジュース

このレシピで使われているもの

ブレンダー

スリムカップ

ハンディブレンダーを詳しく見る ›

材料（2 人分）

すいか(種を取りざく切り)	250g	ライム汁	小さじ1/2
トマト(一口大に切る)	50g	塩	少々
ギリシャヨーグルト	200g	ミント	適宜

作り方

1. ヨーグルトにライム汁と塩を入れ、混ぜておく。

2. ［スリムカップ］にスイカとトマト、塩を入れる。
［本体］に［ブレンダー］をセットし、［高速］で滑らかになるまで撹拌する。

3. グラスに①を入れてから②を注ぐ。ミントをトッピングして完成！

スイカとトマトで暑い日にぴったり！スイカは、むくみ軽減にも役立ちます！

あまったジンギスカンのお肉で作ってみよう！

ラムキーマカレー

このレシピで使われているもの

ブレンダー

チョッパー

スリムカップ

ハンディブレンダーを詳しく見る ›

材料（2 人分）

ラムカタロース肉 ……	150ｇ	<ターメリックライスの材料>	
にんじん ……	1/4本	無洗米 ……	2合
たまねぎ ……	1/4個	水 ……	適量
セロリ ……	1/2本	★ターメリック ……	小さじ１
にんにく ……	1片	★無塩バター ……	10ｇ
カットトマト ……	1/2カップ	<飾り用>	
☆オリーブオイル ……	大さじ1	パクチー ……	適宜
☆塩・こしょう ……	各少々	生姜 ……	適宜
☆コンソメスープの素(顆粒) …	小さじ1	ピンクペッパー ……	適宜
☆カレー粉(パウダー) …	大さじ1	きゅうり ……	適宜
☆赤ワイン ……	大さじ1/2	人参 ……	適宜

作り方

1 <ターメリックライス作り>炊飯器に米と２合目の目盛りまで水を入れ、★を入れてよく混ぜ炊飯する。

2 ［スリムカップ］に人参とカットトマトを入れ［本体］に［ブレンダー］をセットし、［高速］でなめらかになるまで撹拌する。

3 ［チョッパー］にたまねぎとセロリを入れ［本体］をセットし［高速］に合わせて［スイッチ］を１秒押す。３～4回繰り返してみじん切りにする。次ににんにくも同様にみじん切りにする。

4 ［チョッパー］にラム肉を入れ［本体］をセットし［高速］に合わせて［スイッチ］を１秒押す。５～8回繰り返してみじん切りにする。

5 フライパンに、オリーブオイルとにんにくを入れて炒め、にんにくの香りが出たら、④の肉を加え、表面の色が変わるまで炒め、たまねぎとセロリを加えしんなりするまで炒めたら、塩・こしょう、カレー粉を加えて、全体をよく混ぜながら炒める。

6 ②とコンソメスープの素を加え、水分がなくなるまで、中火で煮る。

7 器にターメリックライスを盛り、カレーをのせ、飾り用部材をのせる。

ラム肉の癖になる味わい！粗挽きのお肉をかみしめるとうまみが広がります～。
白米でも美味しいですがターメリックライスと合わせるとより本格的です♪

夏野菜の冷製スープ！

ガスパチョ

このレシピで使われているもの

ブレンダー

ハンディブレンダーを詳しく見る ›

材料（2 人分）

ミニトマト	15 ～ 18個	ワインビネガー	大さじ1
きゅうり	1本	塩	適量
赤パプリカ	1個	胡椒	適量
玉ねぎ	1/4個	<飾り用>	
バゲット	4cmくらい	ミント、ズッキーニ、ミニトマト、	
にんにく	1/2片	赤・黄パプリカ、カイエンペッパー	
オリーブオイル	50ml		適量

作り方

1 ミニトマトは湯むきし、種をとる。きゅうり、パプリカの皮を剥き、きゅうりは塩もみする。玉ねぎはスライスして水にさらす。
にんにくはみじん切りしておく。

2 ボールに1口大に切った①の野菜を全て入れ、小さくちぎったパン、オリーブオイル、塩、胡椒を加えてよく混ぜ、ラップをして一晩冷蔵庫でマリネしておく。

3 マリネした②にビネガーを加え、[本体]に[ブレンダー]をセットし、[高速]で全体がなめらかになるまで撹拌する。

4 お皿にスープを盛り、ズッキーニ、トマト、パプリカなど小さく切り揃えた野菜をちらし、カイエンペッパー、オリーブオイルをかけて完成！

仕込みで1晩寝かすのが美味しくつくるポイント！

様々な野菜をトッピング♪暑い夏の栄養補給にぴったりなスープです。

あっさりで、美味しい！

フルーツサンド

このレシピで使われているもの

ダブルビーター

スリムカップ

ハンディブレンダーを詳しく見る ›

材料（1人分）

生クリーム	100ml	食パン(8枚切り)	4枚
粉砂糖(砂糖でも可)	10g	イチゴ	6～8個
レモン汁	2滴	キウイ、黄桃、バナナ	お好みで
ヨーグルト	大さじ2		

作り方

1 大きめのボウルに氷と水を入れる。冷蔵庫でよく冷やした生クリームを[スリムカップ]にいれ、底を冷やしておく。

2 [本体]に[ダブルビーター]をセットし、氷水にあてながら[高速]で泡立て3分立てになったら砂糖とレモン汁を入れ、8分立てになったら[低速]でキメを整える。
仕上げにヨーグルトを入れゴムベラで混ぜる。

3 パンに生クリームを塗り果物をのせ更に生クリームをたっぷり塗って、半分に切って完成！

ヨーグルトを混ぜるとクリームが少しゆるくなるので、しっかり泡立てるのが◎（泡立てすぎて分離しないよう注意。）
さっぱりとしたヨーグルトクリームと甘いフルーツの組み合わせは抜群です！

別名：デトックススープ！ダイエットにおすすめ。

チョッパースープ

このレシピで使われているもの

チョッパー

ハンディブレンダーを詳しく見る ›

材料（1人分）

☆玉ねぎ ……	100ｇ	ホールトマト缶 …	65g
☆セロリ ……	20ｇ	コンソメ ……	1個
☆にんじん ……	25ｇ	水 ……	300～500ml
☆ピーマン ……	6ｇ	塩コショウ ……	適宜
☆生姜とニンニク …	適量	<飾り用>	
キャベツ ……	150ｇ（約3枚）	パセリ ……	適宜

作り方

1 ［チョッパー］に☆を入れ、［本体］をセット、［高速］に合わせて［スイッチ］を１秒押す。４～５回繰り返して粗みじん切りにする。キャベツも同じ工程で粗みじん切りにする。

2 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら野菜とコンソメを入れ野菜に火が通るまで煮る。

3 塩コショウで味を整えて完成！

すべての材料に代謝を上げる効果あり！

シンプルなコンソメと、野菜のうまみで何日も食べ続けられる味です。

ふわっふわ

スフレオムレツ

このレシピで使われているもの

ダブルビーター

スリムカップ

ハンディブレンダーを詳しく見る ›

材料（1人分）

卵白	2個分	白こしょう	少々
卵黄	2個分	有塩バター	20g
塩	少々	パセリ(乾燥)	適量

作り方

1 ［スリムカップ］に卵白、塩、白こしょうを入れる。
［本体］に［ダブルビーター］をセットし、［低速］で卵白を切るように混ぜ、卵白がなじんできたら［高速］で撹拌。再び［低速］にし、仕上げに気泡のムラを撹拌。角が立つまでしっかりと泡立てる。

2 卵黄を加え全体に混ざるまでゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。

3 中火に熱したフライパンに有塩バターをひき、溶けたら泡立てた卵を泡を潰さないように流し入れる。

4 弱火で3分～4分程焼きます。表面に気泡ができてきたらアルミホイルをかぶせ、さらに1分弱火で焼く。

5 半分に折り返して完成！

メレンゲの気泡を潰さないように卵黄を加えた後、さっくりと軽く混ぜ合わせること！すぐにしぼんでしまうので焼き立てをアツアツでお召し上がりください。

Column

揃えたい！récolte キッチン家電

ポットデュオ タント

食卓でアツアツの料理を堪能できる！

ポットデュオ タントを詳しく見る ›

「焼く」「炒める」対応のグリルプレートで
料理の幅が広がる！

ポットデュオ タント グリルプレートセットを
詳しく見る ›

ホームバーベキュー

手軽に本格バーベキューを楽しもう！

ホームバーベキューを詳しく見る ›

料理の幅がグッと広がる！
スチーム深鍋セットもあります♪

ホームバーベキュー スチーム深鍋セットを
詳しく見る ›

Handy Blender Recipe

AQUA オリジナルレシピ集

発行日　2021 年 6 月 18 日

発行元　株式会社 AQUA
http://www.aqua-inc.co.jp/

本書の掲載写真、記事の無断転載・複製を一切禁じます。

TOPへ