



ミキサーを

使ってみよう!



大学生になり、自炊をする人が増えたと思います。ミキサーを取り入れていつもの料理を少し変えてみてはいかがですか？ (トマト)

ミキサーのよいところ

手間が省ける

みじん切りやすりおろしは包丁やすりおろし器を使ってもできますが、とても手間がかかりますよね。しかし、ミキサーを使うことでその手間と時間が大幅に短縮できます。これによってもう1品料理を作ることができたり、浮いた時間で他の家事を済ませることができたりします。また、手間がかかる料理にも気軽に挑戦できるようになります。

食物繊維を壊さない

ジュースなどでジュースを作ると食物繊維が壊されてしまいます。一方でミキサーは食物繊維を壊さずに食材を細かくするため、食物繊維を摂取できます。腸にとっても良い働きをしてくれる食物繊維をたくさん摂取できたらうれしいですね。また、ミキサーで細かくすることで1日に必要な野菜を手軽に摂取できます。

△ 使用上の注意点 △

- ・固形物をミキサーにかけるときは必ず**液体と一緒に**かけましょう。
- ・材料を丸ごとミキサーにかけることはせず、**適当な大きさ**に切りましょう。また、**固いものは避け**ましょう。
- ・ミキサー使用時は少々大きな音がするため、使用する**時間帯には気を付け**ましょう。

ミキサーを使ったレシピ

～基本編～

材料を切ってミキサーにかけて出来上がり!

バナナと小松菜のスムージー

<材料>

バナナ	1本
小松菜	1本
牛乳	200cc
砂糖	小さじ1



玉ねぎのドレッシング

<材料>

玉ねぎ	1玉
醤油	50cc
酢	50cc
サラダ油	50cc
砂糖	大さじ1



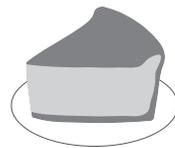
～応用編～

もうひと手間加えたものに挑戦!

ニンジンケーキ

<材料>

ニンジン	1本
ホットケーキミックス	150g
牛乳	100cc
卵	1個
バター	少量



- ① ニンジンは適当な大きさに切る。ニンジンが半分浸るくらいの水とともにミキサーにかける。
- ② ミキサーにかけたニンジンを取り出し、水を切る。
- ③ ボウルにすべての材料を入れ、滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ④ 炊飯ジャーにバターを塗り、③の生地を流し入れる。
- ⑤ 炊飯器の「炊飯」のスイッチを押す。「ケーキ」のスイッチがある場合はそれでもよい。

炊飯器も使います!

はみだし
すてーじ

ゴールデンウィークなんてなかった
⇒確実に休日になる方法

(工・院 マクロファージ)
(意地でも部屋から出ない;編)