

# CLEANSE JUICER RECIPES

*Inner beauty  
Diet institute*

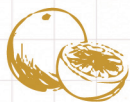
毎日使える！

便利なアレンジレシピ



# HOW TO CUT INGREDIENTS

## 食材の基本的な切り方



### Orange オレンジ・みかん

皮を剥き、投入口に入る大きさにカットします。大きな種は、取り除いてください。



### Pineapple パイナップル

皮を剥き、輪切りにし、更に1センチ程度のスティック状にカットし投入してください。



### Grape ブドウ

よく洗い、そのまま投入できます。皮が張り付きやすいので、他の食材と交互に入れます。



### Apple リンゴ

皮の付いたまま、1センチ程度のスティック状に切ります。搾汁後、時間が経つと酸化し変色しますので、早めにお召し上がりください。



### Kiwi fruit キウイフルーツ

皮を剥き、スティック状に切って投入してください。



### Watermelon スイカ

皮を剥き、種ごと投入してください。種は、カス受けに入ります。



### Peach and Mango 桃、マンゴー

皮を剥き、種を取り出して投入してください。



### Leafy vegetables 葉野菜

小松菜などは、2等分、または3等分にして投入します。キャベツなどは、細かくし投入してください。葉野菜は、繊維が多く目詰まりの原因になりますので、必ず柔らかい食材と交互に入れてください。

#### POINT

異なる食材を交互に投入すると、上手に搾汁できます。

※同じ食材を連続で投入すると、詰まる可能性があります。

## BASIC JUICES

手軽に酵素を摂ろう! ベーシックジュースレシピ<約1人分>

### RECIPES 01

#### アスパラガス+パイナップル

##### 材料

アスパラガス ————— 2本  
パイナップル ————— 150g



##### MEMO

アスパラガスから見つかったアスパラギン酸は、疲労回復に効果的。カテロン含有量はそれほど多くはないものの、吸収力を高めるビタミンCを併せ持つため、抗酸化力はバツグン。穂先に含まれるルチンもビタミンCとの相乗効果で抗酸化作用を高めます。

### RECIPES 02

#### リンゴ+にんじん+トマト

##### 材料

リンゴ ————— 100g  
にんじん ————— 50g  
トマト ————— 150g

##### MEMO

リコピン&リンゴポリフェノールで老化を防止



### RECIPES 03

#### オレンジ+セロリ

##### 材料

オレンジ ————— 1個  
セロリ ————— 1/2本



##### MEMO

果物と野菜のビタミン・繊維をまるごと摂取!  
苦味や臭みがなく、とってもおいしくて体に嬉しいスムージー。

# BASIC JUICES

手軽に酵素を摂ろう！ベーシックジュースレシピ！

## RECIPES 04

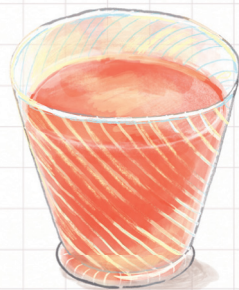
### トマト+ピーマン+リンゴ+レモン

#### 材料

トマト	150 g
ピーマン	1 個
リンゴ	100 g
レモン	1/4 個

#### MEMO

ドロドロ血液は動脈硬化のもとで、生活習慣病を引きおこすことも。コレステロールや中性脂肪を抑えて血液をきれいに。トマトのピラジンが血液をきれいにする効果があります。



## RECIPES 05

### パプリカ+パイナップル

#### 材料

赤パプリカ	2 個
パイナップル	100 g
はちみつ	適量

#### MEMO

赤いパプリカにはカプサイシンが豊富に含まれ、体脂肪燃焼や代謝機能促進の効果有り。パイナップルに含まれるプロメラインというタンパク質分解酵素で脂肪を分解し代謝アップに。



## RECIPES 06

### メロン+アスパラガス+豆乳

#### 材料

メロン	200 g
アスパラガス	100 g
豆乳	50 ml

#### MEMO

利尿作用が高いメロン、アスパラガスをふんだんに使ってむくみを解消。豆乳を加えればより飲みやすくなります。



## RECIPES 07 イチゴ+キウイ



材料	
イチゴ	約 15 粒
キウイ	1 個
豆乳	100ml



### MEMO

イチゴの酸味にはクエン酸やリンゴ酸が含まれています。ビタミン C は風邪の予防に効果が有り、肌のメラニン色素が増加するのを抑える働きがあります。シミ、ソバカスの予防になり、美容効果は期待大です。豆乳を入れればさっぱりとしたジュースになります。

## RECIPES 08 ぶどう+ブルーベリー

材料	
ぶどう	1/3 房
ブルーベリー	100g



### MEMO

ブルーベリーに豊富に含まれるアントシアニンは眼精疲労回復、さらに抗酸化作用がありがん予防に有効とされています。ビタミン E も多く含み、血液の循環を良くしてサラサラにする働きがあり、高血圧予防や動脈硬化予防に効果があるとされています。



## RECIPES 09 キウイラッシー



材料	
プレーンヨーグルト	200g
キウイ	2 個
牛乳	50 ml
はちみつ	適量



### MEMO

キウイの完熟加減によってハチミツの量は調節しましょう。ビタミンがたっぷり摂れるのもうれしいポイントです。

# ARRANGE RECIPES

楽しくてヘルシーに活用できる残渣のアレンジレシピ！

What's "Zansa"?

ざんさ  
残渣とは？

果物や野菜ジュースを作った時に出る残りかすです。  
まだ、食物繊維や栄養素が残っているので、料理に活用することが可能です。  
近年、残渣の有効活用はSDGsの取り組みへと繋がりが注目されています。

## ARRANGE RECIPES 01 | CURRY

いつものカレーに  
具材としてプラス！

残渣を  
加えるだけ！



## ARRANGE RECIPES 02 | SOUP

スープとして



POINT! /  
鍋に水と残渣とコンソメを  
入れて温めるだけ！

## ARRANGE RECIPES 03 | ICE

シャーベットとして



残渣を  
加えるだけで  
ヘルシー度  
アップ！

POINT! /  
型に残渣とはちみつを入れて、  
冷蔵庫に入れるだけ。

## ARRANGE RECIPES 04 | SAUSE

ソースとして



POINT! /  
お肉を焼いたフライパンに残渣、  
醤油大さじ1、みりん大さじ2を  
加えて煮立たせるだけ。



料理研究家 木下あおい監修

さんさ  
あまった**残渣**を使って美味しいもう一品を。

# SDGsレシピ

一度に2種類のレシピを愉しめて  
環境に優しい習慣をご提案。



&  
腸活ジュース  
&  
お好み焼き

..... p.07



&  
クレンズジュース  
&  
ハンバーグ

..... p.08



&  
チャージジュース  
&  
パンケーキ

..... p.09



&  
ビューティージュース  
&  
パスタソース

..... p.10

Director profile レシピ監修

## 木下あおい Aoi Kinoshita

(社)日本インナービューティーダイエット協会代表  
管理栄養士/インナービューティープランナー

腸内環境を整え美しく健康になる美容食を提案する。  
発酵・旬の野菜を活用した料理教室、資格講座の運営。  
インナービューティーダイエット専門クッキングサロンBijou本店主宰。  
北海道から沖縄まで、認定サロンを展開中。  
美と健康を伝える教育事業、ダイエットサポート、女性の活躍を支援する活動に力を入れている。  
協会講師監修『体の中からきれいになる食べ方』宝島社  
『やせるおやつ—小麦粉、白砂糖、卵、乳製品を使わない56のレシピ』（ワニブックス）  
『美人はコレを食べている』（大和書房）など累計30万部を著書。2児の母。

<https://lit.link/aosan2021>



Instagram  
@aoi\_kinoshita



JUICES 腸内環境を整えたい方に

## 腸活ジュース

### 材料

アスパラガス	2本
リンゴ	100g
山芋	50g
小松菜	50g

Choose the material

FOODS

## お好み焼き

大豆の香ばしいヘルシーなお好み焼き。

### 材料 (1枚分)

残渣 (アスパラガス、リンゴ、山芋、小松菜)

+

大豆粉 (または薄力粉)	50g
豚肉	50g
卵	1個
塩麴	小さじ1

### 作りかた

1. 豚肉を塩麴でまぶす。
2. ボウルに卵をとき入れ、混ぜ合わせ、腸活ジュースの残渣、大豆粉を入れ、しっかりと混ぜる。
3. オリーブオイルを引いて熱し、生地を流し入れてフライパンで両面焼き色がつくまで焼く。
4. 器に盛り付け、お好みでソース、青のり、鰹節をかける。

### MEMO

- ・アスパラガスのアスパラギン酸  
ビタミンB群を摂取し代謝促進
- ・山芋のレジスタントスターチが美腸促進
- ・小松菜のセルロース、食物繊維も美腸促進
- ・大豆粉で糖質オフ

ざんき  
あまった残渣を使って美味しいもう一品!

## SDGsレシピ





JUICES ツヤ肌を目指したい方に

## クレンズジュース

### 材料

にんじん	50g
リンゴ	100g
れんこん	50g
生姜	1片

Choose the material



FOODS

## ハンバーグ

爽やかな香りが口いっぱい広がるジューシーなハンバーグ。

### 材料 (2個分)

残渣 (にんじん、リンゴ、れんこん、生姜)

+

合いびき肉 200g

卵 1個

おからパウダー (またはパン粉) 20g

### 作りかた

1. ボウルに、卵を割り入れ、しっかりと混ぜ、合いびき肉を揉み込む。おからパウダー (またはパン粉)、クレンズジュースの残渣を入れ、全体をしっかりと混ぜ合わせ、形を整える。
2. オープンシートにのせ、180°Cのオーブンで20分グリルする。(フライパンでも調理が可能。)
3. 器に盛り付け、お好みでソースをかける。

### MEMO

- ・リンゴの水溶性食物繊維が美腸促進
- ・れんこんの不溶性食物繊維
- ・にんじんのビタミンAで粘膜強化
- ・ジンゲロール、ショウガオールで代謝促進

ざんき  
あまった残渣を使って美味しいもう一品!

## SDGsレシピ



JUICES 疲労回復に

## チャージジュース

### 材料

ミニトマト	5 個
パイナップル	100g
赤パプリカ	1/2 個

Choose the material

FOODS

## パンケーキ

ヘルシーで疲労回復におすすめのパンケーキ。

### 材料 (2~3枚分)

残渣 (ミニトマト、パイナップル、赤パプリカ)

+		
A	米粉	100g
	てんさい糖など	20g
	甘酒	30g
	バニラエッセンス	適量
	卵	1 個
	水	100cc

※Aの代わりにホットケーキミックスを使っても OK!

### 作りかた

1. ボウルに卵をとき入れ、混ぜ合わせ、チャージジュースの残渣、A、水を入れ、しっかりと混ぜる。
2. オリーブオイルを引いて熱し、生地を流し入れてフライパンで両面焼き色がつくまで焼く。
3. 器に盛り付け、お好みではちみつなどのトッピングをかける。

### MEMO

- ・糖質を果物で OFF することで、疲れにくいカラダに
- ・パイナップルのビタミン B1 が代謝促進
- ・パプリカの豊富なビタミン C は活性酸素除去
- ・ビタミン E も豊富、抗酸化作用

あまった<sup>さんさ</sup>残渣を使って美味しいもう一品!

## SDGsレシピ





JUICES アンチエイジングに  
**ビューティージュース**

材料	
ブルーベリー	20粒
リンゴ	50g
ビーツ	60g
オレンジ	1/2個

*Choose the material*



&

FOODS  
**パスタソース**

抗酸化作用や鉄分豊富なアンチエイジングソース。

材料	
残渣 (ブルーベリー、リンゴ、ビーツ、オレンジ)	
+	
トマトピューレ	200g
鶏ひき肉	100g
味噌	小さじ1
醤油	小さじ1/2
ハーブソルト	少々
パスタ	2人分

- 作りかた**
1. 鍋にピューティージュースの残渣、トマトピューレ、鶏ひき肉、醤油を入れ弱火で煮詰める。
  2. 溶いた味噌、ハーブソルトで味を整える。
  3. パスタにかけて完成。

**MEMO**

- ・ブルーベリー、ビーツのアントシアニンは、抗酸化、感染症にも欠かせない。
- ・ブルーベリー、オレンジの食物繊維、ペクチンが美腸促進



あまった残渣ざんさを使って美味しいもう一品！

**SDGsレシピ**



# A i M Y

## 編集・発行

株式会社ツカモトコーポレーション エイム事業部

〒103-0023 東京都中央区日本橋本町1-6-5

TEL.03-3279-1511・1512 FAX.03-3279-1515 [www.tsukamoto-aim.co.jp](http://www.tsukamoto-aim.co.jp)

---

## ■本レシピに関して

※このレシピブックで紹介するメニューは弊社で作る材料や調理方法を表記しています。  
材料の状態や種類による多少の違いがありますので、レシピの分量や加熱時間の加減は  
様子をみながら調整してください。

---

※このレシピの著作権はすべて弊社が保有します。  
※掲載のレシピ・写真等のすべての生地の無断複製・転載を禁じます。

