



熱湯用

Fruits smoothie maker

フルーツスムージーメーカー

10
recipes

料理家 / 中山章子監修

電子レンジの加熱時間は 600W での目安時間です。

92302200 HDJ-L 共通説明書 2111

Instruction Manual

Thank you for purchasing this HARIO product. Please be sure to read this instruction manual thoroughly in order to use this product correctly. After reading it, store it in a safe place for future reference.

レシピ付き取扱説明書

ご購入ありがとうございます。正しくご使用していただくため、この取扱説明書を必ずお読みください。また、お読みになりましたら、大切に保管してください。

使用说明书

非常感谢您购买本产品。请务必阅读本说明书，确保正确使用。另外，阅读后，请慎重保管。

HARIO

01

苺とブルーベリーのスムージー

*COLD
recipe*

苺・・・4粒 牛乳・・・50mL
ブルーベリー・・・5粒 ヨーグルト・・・150g
はちみつ・・・大さじ1

- ①半分にカットした苺とブルーベリー、はちみつをガラス本体に入れる。
- ②スリーブの下まで牛乳を入れ、ツマミを20～30回上下させ攪拌する。
- ③細くなったらスリーブの上までヨーグルトを入れ、さらに攪拌してでき上がり。



COLD
recipe

02

黒ゴマとアボカドバナナのスムージー

アボカド・・・1/4個 黒すりごま・・・大さじ1
バナナ・・・1/2本 豆乳・・・200mL
メープルシロップ・・・大さじ1

- ①皮をむいて一口大にカットしたアボカドとバナナ、メープルシロップ、黒すりごまをガラス本体に入れる。
- ②スリーブの下まで豆乳を入れ、ツマミを20～30回上下させ攪拌する。
- ③細かくなったらスリーブの上まで豆乳を入れ、さらに攪拌してでき上がり。

熟したアボカドがオススメです。
固いものだと潰れにくい場合があります。

03

マンゴーラッシー

COLD
recipe

マンゴー・・・1/2 個

牛乳・・・50mL

はちみつ・・・大さじ 1

ヨーグルト・・・150 g

- ① 皮をむいて一口大にカットしたマンゴーとはちみつをガラス本体に入れる。
- ② スリーブの下まで牛乳を入れ、ツマミを 20 ～ 30 回上下させ攪拌する。
- ③ 細かくなったらスリーブの上までヨーグルトを入れ、さらに攪拌してでき上がり。

熟したマンゴーがオススメです。
固いものだと潰れにくい場合があります。

04

キウイソーダ

*COLD
recipe*

キウイ・・・1個
炭酸水・・・200mL
レモン汁・・・少々
はちみつ・・・大さじ1

- ①皮をむいて一口大にカットしたキウイとレモン汁、はちみつをガラス本体に入れ、ツマミを20～30回上下させ攪拌する。
- ②細くなったらスリーブの上まで炭酸水を入れ、さらに軽く攪拌してでき上がり。



COLD
recipe

05

アサイーボウル

バナナ・・・1本 アサイーペースト・・・100g
豆乳・・・100mL グラノーラ・・・適量
苺・・・2粒

- ① 一口大にカットしたバナナ 1/2 本をガラス本体に入れる。
- ② スリーブの真ん中まで豆乳を入れ、ツマミを 20 ～ 30 回上下させ攪拌する。
- ③ 細かくなったら解凍したアサイーペーストを入れ攪拌し、スライスした苺とバナナ、グラノーラをトッピングしてでき上がり。

アサイーペーストの代わりに冷凍アサイーでも
ご使用いただけます。解凍してご使用ください。

06

オレンジゼリーヨーグルト

COLD
recipe



オレンジジュース・・・200mL

粉ゼラチン・・・2.5g のむヨーグルト・・・100g

- ① オレンジジュースをガラス本体に入れ、粉ゼラチンをふり入れ、よく混ぜ電子レンジで1分加熱する。
※フタシャフト一式は必ず外してください。
- ② ツマミを10～20回上下させ攪拌したら、粗熱をとって冷蔵庫で30分冷やす。
- ③ 固まったらのむヨーグルトを入れ、ざっくり攪拌してでき上がり。



HOT
recipe

07

桃と甘酒のホットスムージー

桃（缶詰）・・・1/2 個

牛乳・・・150ml

甘酒・・・60g

- ①一口大にカットした桃をガラス本体に入れる。
- ②スリーブの下まで甘酒を入れ、ツマミ 20～30 回上下させ攪拌する。
- ③細くなったらスリーブの上まで牛乳を入れ、電子レンジで2分加熱し、さらに攪拌してでき上がり。
※フタシャフト一式は必ず外してください。

生の場合、熟した桃がオススメです。
固いものだと潰れにくい場合があります。



08

豆腐モカホットスムージー

HOT
recipe

絹ごし豆腐・・・1/4丁(75g)

バナナ・・・1/2本 グラニュー糖・・・大さじ1

牛乳・・・80mL チョコレートシロップ・・・大さじ1

コーヒー・・・大さじ4

- ① 一口大にカットしたバナナと豆腐をガラス本体に入れ、ツマミを20～30回上下させ攪拌する。
- ② 細くなったら牛乳とコーヒー、グラニュー糖を入れ電子レンジで2分加熱する。
※フタシャフト一式は必ず外してください。
- ③ さらに攪拌して、お好みでチョコレートシロップをかけたらでき上がり。



09

かぼちゃスープ

かぼちゃ・・・90g	水・・・50mL
コンソメ（顆粒）	牛乳・・・150mL
・・・小さじ1/2	塩、こしょう・・・少々

- ①皮をむいて細かく切ったかぼちゃとコンソメをガラス本体に入れる。
- ②スリーブの下まで水を入れ、かぼちゃが柔らかくなるまで電子レンジで5～6分加熱する。
※フタシャフト一式は必ず外してください。
- ③ツマミを20～30回上下させ、細かくなったらスリーブの上まで牛乳を入れる。
- ④電子レンジで1分加熱し、塩・こしょうで味を整えさらに攪拌してでき上がり。



10

*HOT
recipe*

ホットショコラ

チョコレート・・・1枚(60g)
牛乳・・・240mL

- ① 細かく刻んだチョコレートをガラス本体に入れる。
- ② スリーブの上まで牛乳を入れ、電子レンジで2分加熱する。
※フタシャフト一式は必ず外してください。
- ③ ツマミを20～30回上下させよく攪拌してでき上がり。

お好みでシナモン、マシュマロ、砕いたナッツなどを加えてもおいしくいただけます。