



Recipe
15

QVC オスター
15レシピ

ライフスタイルを 彩るブレンダー

生活を便利なものに変えるだけでは物足りない。

生活空間に在るだけで、

心が踊り、満たされ、そして毎日が楽しくなる。

オスター®ボールジャーブレンダーで、

あなたのライフスタイルに彩りを。



Oster

×

Ball

オスター®
ボールジャーブレンダー
BLSTMMシリーズ



レッド

メタリックピンク

メタリックグレイ

ターコイズ

Index

| | | |
|----------------------------|----|-----------------------|
| <i>Smoothie</i> | 1 | 水菜とキウイのスムージー |
| | 2 | トマトとグレープフルーツのスムージー |
| | 3 | ブルーベリーとバナナのヨーグルトスムージー |
| | 4 | 黄パプリカのスムージー |
| | 5 | スイカのスムージー |
| <i>Frozen drink</i> | 6 | オレンジのティーフローズン |
| | 7 | 抹茶フローズンドリンク |
| | 8 | マンゴー甘酒フローズン |
| <i>Dressing/Sauce/Soup</i> | 9 | にんじンドレッシング |
| | 10 | オクラ麺つゆ |
| | 11 | セロリソース |
| | 12 | 梅しょうが焼きのタレ |
| | 13 | かぼちゃスープ |
| <i>Gelato</i> | 14 | マンゴージェラート |
| <i>Cocktail</i> | 15 | フローズンサングリア |





水菜とキウイの スムージー



※写真はイメージです

Smoothie

【材料】ジャーカップ1回分

水菜…1束(2cm幅に切る)

キウイ…2個(横2等分→4等分)

水…200ml

【作り方】

ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。



トマトとグレープフルーツの スムージー



※写真はイメージです

Smoothie

【材料】ジャーカップ1回分

ミニトマト…10個(ヘタをとる)

グレープフルーツ(ルビー)…1個(外皮、薄皮を除く)

ドライブルーベリー…2個

水…200ml

【作り方】

ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。



ブルーベリーとバナナの ヨーグルトスムージー



※写真はイメージです

Smoothie

【材料】ジャーカップ1回分
ブルーベリー…50g
バナナ…1本(2cmの輪切)
ヨーグルトドリンク…300ml

【作り方】
ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。



黄パプリカの スムージー



※写真はイメージです

Smoothie

【材料】ジャーカップ1回分

パプリカ(黄)…1/2個(種を除き→縦3等分→横2cm幅)

パイナップル…150g(カットパイナップル→2等分)

水…200ml

【作り方】

ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。



スイカの スムージー



※写真はイメージです

Smoothie

【材料】ジャーカップ1回分

スイカ…300g(皮、種を取る)

アセロラジュース…200ml

※飾り用のスイカ(皮付き)…1個

【作り方】

1. ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。
2. ジャーカップのフチにスイカを飾る。



オレンジの ティーフローズン



※写真はイメージです

【材料】ジャーカップ1回分

オレンジ…1個(外皮、薄皮を除く)

氷…6個 アイスティ(加糖)…300ml

※飾りオレンジ…1個

【作り方】

1. ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。
2. ジャーカップのフチにオレンジを飾る。

Frozen drink



抹茶フローズン ドリンク



※写真はイメージです

【材料】ジャーカップ1回分

抹茶アイス…1個

氷…10個

牛乳…200ml

【作り方】

ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。

Frozen drink



マンゴー甘酒 フローズン



※写真はイメージです

【材料】ジャーカップ1回分

冷凍マンゴー…100g

甘酒…300ml

氷…小10個

【作り方】

ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。

Frozen drink



にんじん ドレッシング



※写真はイメージです

Dressing

【材料】ジャーカップ1回分

にんじん…1本(皮をむき→縦4等分→1.5cm幅切る)

EX.Vオリーブオイル…200ml

酢…100ml 粉チーズ…大さじ1

塩…小さじ1/4 粗挽き黒こしょう…ふたつまみ

【作り方】

ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。



オクラ麺つゆ



※写真はイメージです

Source

【材料】ジャーカップ1回分

オクラ…16本(熱湯で茹でる→冷水→ヘタを除き→3等分)

めんつゆ…200ml

【作り方】

ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。



セロリソース



※写真はイメージです

Source

【材料】ジャーカップ1回分

セロリ…茎1/2本(太い部分縦3等分→2cm幅切る)

ザーサイ…1/3瓶(桃屋)(大きいものは2cm幅角にする)

ポン酢…100ml

ごま油…大さじ1

【作り方】

ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。



梅しょうが焼きのタレ



※写真はイメージです

Source

【材料】ジャーカップ1回分

しょうが…50g 梅干し…1個
しょうゆ…50ml 酒…50ml
みりん…100ml 砂糖…大さじ1/2

【作り方】

ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。



かぼちゃスープ



Soup

※写真はイメージです

【材料】ジャーカップ1回分

かぼちゃ…150g

(種を取り、一口大に切る。電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、祖熱をとる)

牛乳…300ml

鶏ガラスープの素(顆粒)…小さじ1

【作り方】

ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。



マンゴー ジェラート



※写真はイメージです

Gelato

【材料】ジャーカップ1回分

冷凍マンゴー…200g

牛乳…200ml

【作り方】

ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。



フローズン サングリア



※写真はイメージです

Cocktail

【材料】ジャーカップ1回分

オレンジ…1個(外皮、薄皮を除く)

赤ワイン…300ml

氷…6個

【作り方】

ジャーカップに材料を入れ、攪拌する。



<http://oster.jp/>



レシピ監修

料理研究家

藤原 奈津子

料理研究家、栄養士として企業のレシピ開発やTV、雑誌、イベントなどで活躍。
野菜の色や香りをいかした、シンプルでおしゃれな等身大レシピが好評。
調理道具が大好きで、その目利きの高さから、
キッチンツールマイスターとして料理人などへアドバイスしている。



Oster[®]