



レシピブック

Hismile

もくじ

1. オレンジジュース	1
2. バナナジュース	1
3. りんごジュース	2
4. マンゴージュース	2
5. いちごジュース	3
6. レモンジュース	3
7. すいかジュース	4
8. トマトジュース	4
9. セロリジュース	5
10. オレンジ・にんじんのジュース	5
11. ぶどうジュース	6
12. 梨・みかんジュース	6
13. キウイのスムージー	7
14. ブルーベリーのスムージー	7
15. メロンのスムージー	8
16. りんご・バナナのスムージー	8
17. りんご・にんじんのスムージー	9
18. にんじんのスムージー	9
19. 野菜のスムージー	10
20. ゴーヤのスムージー	10
21. アボカド・レモンのスムージー	11
22. ほうれん草・バナナのスムージー	11
23. ほうれん草・キウイのスムージー	12
24. みかん・バナナのスムージー	12

1. オレンジジュース



材 料

- オレンジ：1.5 個（160 g）
- 水：80 ml
- はちみつ：小さじ2

作 り 方

1. オレンジは皮をむいて薄皮をとり、1～2 cm 角に切る。
2. ボトルに、オレンジ、はちみつの順に入れる。
3. ボトルに水を入れる。
4. ボトル台をよく閉め、本体にセットする。
5. ボトルの上から押して、全体がなめらかで均一になるまでかくはんし完成（約 40 秒）。
●ポイント：オレンジはビタミンCの宝庫。独特の苦みや香り成分であるテルペンは、体の健康に効果的！免疫力を高めるジュース

2. バナナジュース



材 料

- バナナ：中1/2本（40 g）
- はちみつ：小さじ2
- 豆乳：100 ml
- 水：60 ml

作 り 方

1. バナナは皮をむいて、1～2 cm 角に切る。
2. ボトルに、オレンジ、はちみつの順に入れる。
3. ボトルに豆乳と水を入れる。
4. ボトル台をよく閉め、本体にセットする。
5. ボトルの上から押して、全体がなめらかで均一になるまでかくはんし完成（約 40 秒）。
●ポイント：疲れを解消、身体を健康に！元気をチャージしてくれるジュース

3. りんごジュース



材 料

- りんご：1 個（140 g）
- レモン：1/2 個（50 g）
- 水：100 ml
- 角氷：2 個（約 2 cm 以下のものを使用し、30 g まで）

作 り 方

1. りんごはよく洗って種と芯を取り、レモンは皮をむいて、1 ～ 2cm 角に切る。
2. ボトルに、角氷、りんご、レモンの順に入れる。
3. ボトルに水を入れる。
4. ボトル台をよく閉め、本体にセットする。
5. ボトルの上から押して、全体がなめらかで均一になるまでかくはんし完成（約 40 秒）。

●ポイント：りんごは食物繊維が豊富で整腸作用があり、体の中から綺麗になるジュース

4. マンゴージュース



材 料

- マンゴー：100 g
- プレーンヨーグルト：100 g
- はちみつ：大さじ 2/3
- 豆乳：120 ml

作 り 方

1. マンゴーは皮をむいて種と芯を取り、1 ～ 2 cm 角に切る。
2. ボトルに、マンゴー、プレーンヨーグルト、はちみつの順に入れる。
3. ボトルに水を入れる。
4. ボトル台をよく閉め、本体にセットする。
5. ボトルの上から押して、全体がなめらかで均一になるまでかくはんし完成（約 30 秒）。

●ポイント：マンゴーに豊富に含まれるカロテンは皮膚と粘膜を丈夫にする効果があり、身体を健康に！免疫力を高めるジュース

5. いちごジュース



材 料

- いちご：80 g（中サイズ 6 ～ 7 粒程度）
- 砂糖：小さじ 1
- 牛乳：150 ml
- 角氷：2 個（約 2 cm 以下のものを使用し、30 g まで）

作 り 方

1. いちごはよく洗って、ヘタを取る。
2. ボトルに、角氷、いちご、砂糖の順に入れる。
3. ボトルに牛乳を入れる。
4. ボトル台をよく閉め、本体にセットする。
5. ボトルの上から押して、全体がなめらかで均一になるまでかくはんし完成（約 40 秒）。

●ポイント：美味しく食べて、美肌をかなえるジュース

6. レモンジュース



材 料

- レモン：1 個（80 g）
- はちみつ：大さじ 1
- 水：180 ml

作 り 方

1. レモンは皮をむいて薄皮をとり、1 ～ 2 cm 角に切る。
2. ボトルに、レモン、はちみつの順に入れる。
3. ボトルに水を入れる。
4. ボトル台をよく閉め、本体にセットする。
5. ボトルの上から押して、全体がなめらかで均一になるまでかくはんし完成（約 40 秒）。

●ポイント：レモンはビタミン C の宝庫。独特の苦みや香り成分であるテルペンは、身体の健康に効果的！免疫力を高めるジュース

7. すいかジュース



材 料

- すいか：1/12 玉 (果肉部約 200 g)
- ヨーグルト：100 g
- はちみつ：大さじ 1
- レモン汁：大さじ 1
- 水：30 ml

作 り 方

1. スイカは 7 等分程度に切り、皮を取り除き種を取り、1 ～ 2cm 角に切る。
 2. ボトルに、すいか、ヨーグルト、レモン汁、はちみつの順に入れる。
 3. ボトルに水を入れる。
 4. ボトル台をよく閉め、本体にセットする。
 5. ボトルの上から押して、全体がなめらかで均一になるまでかくはんし完成 (約 30 秒)。
- ポイント：暑い季節にうれしいジュース！レモンの酸味とはちみつとヨーグルトのまろやかさがスイカの美味しさを引き立ててくれるジュース

8. トマトジュース



材 料

- トマト：250 g
- はちみつ：大さじ 1
- 角氷：2 個 (約 2 cm 以下のものを使用し、30 g まで)

作 り 方

1. トマトは湯せんし、うす皮とへたを取り除き、1/6 程度に切る。
 2. ボトルに、角氷、トマト、はちみつの順に入れる。
 3. ボトル台をよく閉め、本体にセットする。
 4. ボトルの上から押して、全体がなめらかで均一になるまでかくはんし完成 (約 30 秒)。
- ポイント：トマトジュースには「リコピン」などたくさんの栄養素が含まれている。美肌やダイエット効果、疲労回復などの効果が期待できるジュース

9. セロリジュース



材 料

- セロリ：60 g
- バナナ：1/4 本 (20 g)
- はちみつ：大さじ 1
- 水：130 ml

作 り 方

1. セロリはよく洗い、バナナは皮をむいて、1～2cm 角に切る。
 2. ボトルに、セロリ、バナナ、はちみつの順に入れる。
 3. ボトルに水を入れる。
 4. ボトル台をよく閉め、本体にセットする。
 5. ボトルの上から押して、全体がなめらかで均一になるまでかくはんし完成 (約 40 秒)。
- ポイント：セロリと相性のよい果物はバナナで、腸内環境が整い、体の中から綺麗になるジュース

10. ぶどうジュース



材 料

- ぶどう：100 g (約 1 房)
- はちみつ：大さじ 1
- 水：180 ml

作 り 方

1. ぶどうは皮をむいて、種を取る。
 2. ボトルに、ぶどう、はちみつの順に入れる。
 3. ボトルに水を入れる。
 4. ボトル台をよく閉め、本体にセットする。
 5. ボトルの上から押して、全体がなめらかで均一になるまでかくはんし完成 (約 30 秒)。
- ポイント：ぶどう糖は、体内ですぐにエネルギーに変換されるため、疲労回復に効果的！

11. 梨・みかんジュース



材 料

- 梨：1 個 (150 g)
- みかん：1/2 個 (50 g)
- 水：180 ml

作 り 方

1. 梨は皮をむいて種と芯を取り、みかんは皮をむいて種をとり、1 ～ 2cm 角に切る。
 2. ボトルに、梨、みかんの順に入れる。
 3. ボトルに水を入れる。
 4. ボトル台をよく閉め、本体にセットする。
 5. ボトルの上から押して、全体がなめらかで均一になるまでかくはんし完成 (約 30 秒)。
- ポイント：梨は食物繊維を豊富に含んでいるため、胃腸の掃除に効果的！体の中から綺麗になるジュース

12. オレンジ・にんじんのジュース



材 料

- にんじん：1/2 個 (40 g)
- オレンジ：1 個 (80 g)
- はちみつ：大さじ 1
- 豆乳：180 ml

作 り 方

1. にんじんはよく洗って皮ごと薄い輪切りに、オレンジは皮をむいて薄皮をとり、1 ～ 2cm 角に切る。
 2. ボトルに、にんじん、オレンジ、はちみつの順に入れる。
 3. ボトルに豆乳を入れる。
 4. ボトル台をよく閉め、本体にセットする。
 5. ボトルの上から押して、全体がなめらかで均一になるまでかくはんし完成 (約 50 秒)。
- ポイント：人参とオレンジの自然な甘さが美味しい、体の中から綺麗になるジュース

13. キウイのスムージー



材 料

- キウイ：2 個（160 g）
- 牛乳：150 ml
- 角氷：2 個（約 2 cm 以下のものを使用し、30 g まで）

作 り 方

1. キウイは皮をむいて、1 ～ 2cm 角に切る。
2. ボトルに、角氷、キウイの順に入れる。
3. ボトルに牛乳を入れる。
4. ボトル台をよく閉め、本体にセットする。
5. ボトルの上から押して、全体がなめらかで均一になるまでかくはんし完成（約 30 秒）。
●ポイント：キウイフルーツの酸味のもとビタミンC。身体を健康に！免疫力を高めるスムージー

14. ブルーベリーのスムージー



材 料

- ブルーベリー：100 g
- 梨：50 g
- はちみつ：大さじ 1
- 牛乳：150 ml

作 り 方

1. ブルーベリーはよく洗い、梨は皮をむいて種と芯を取り、1 ～ 2cm 角に切る。
2. ボトルに、梨、ブルーベリー、はちみつの順に入れる。
3. ボトルに牛乳を入れる。
4. ボトル台をよく閉め、本体にセットする。
5. ボトルの上から押して、全体がなめらかで均一になるまでかくはんし完成（約 40 秒）。
●ポイント：ブルーベリーのアントシアニンとグアジニンには眼精疲労を改善する作用があり、疲労回復に！元気をチャージしてくれるスムージー

15. メロンのスムージー



材 料

- メロン：150 g
- 水：100 ml
- 角氷：2 個（約 2 cm 以下のものを使用し、30 g まで）

作 り 方

1. メロンは皮を取り除き種を取り、1 ～ 2cm 角に切る。
2. ボトルに、角氷、メロンの順に入れる。
3. ボトルに水を入れる。
4. ボトル台をよく閉め、本体にセットする。
5. ボトルの上から押して、全体がなめらかで均一になるまでかくはんし完成（約 40 秒）。
●ポイント：メロンに豊富に含まれるカリウムの利尿効果で老廃物の排泄をサポート。美味しく食べて、体の中から綺麗になるスムージー

16. りんご・バナナのスムージー



材 料

- りんご：1/2 個（80 g）
- バナナ：1 本（60 g）
- 豆乳：180 ml

作 り 方

1. りんごはよく洗って種と芯を取り、バナナは皮をむいて、1 ～ 2cm 角に切る。
2. ボトルに、りんご、バナナの順に入れる。
3. ボトルに豆乳を入れる。
4. ボトル台をよく閉め、本体にセットする。
5. ボトルの上から押して、全体がなめらかで均一になるまでかくはんし完成（約 30 秒）。
●ポイント：美味しく食べて、ダイエットにおすすめのスムージー

17. りんご・にんじんのスムージー



材 料

- りんご：40 g
- はちみつ：大さじ 1
- 牛乳：130 ml
- 角氷：2 個（約 2 cm 以下のものを使用し、30 g まで）
- にんじん：40 g

作 り 方

1. にんじんはよく洗って薄い輪切りに、りんごはよく洗って種と芯を取り、皮ごと 1 ～ 2cm 角に切る。
 2. ボトルに、角氷、にんじん、りんご、はちみつの順に入れる。
 3. ボトルに牛乳を入れる。
 4. ボトル台をよく閉め、本体にセットする。
 5. ボトルの上から押して、全体がなめらかで均一になるまでかくはんし完成（約 30 秒）。
- ポイント：身体の健康に効果的！免疫力を高めるスムージー

18. にんじんのスムージー



材 料

- にんじん：1 本（80 g）
- はちみつ：大さじ 1
- 豆乳：150 ml

作 り 方

1. にんじんはよく洗い、1 ～ 2cm 角に切る。
 2. ボトルに、にんじん、はちみつの順に入れる。
 3. ボトルに豆乳を入れる。
 4. ボトル台をよく閉め、本体にセットする。
 5. ボトルの上から押して、全体がなめらかで均一になるまでかくはんし完成（約 50 秒）。
- ポイント：カロテンやカリウムなどの豊富な栄養を含むにんじんは肌の健康を維持したり、風邪を予防してくれるという優れた健康野菜。身体の健康に効果的！免疫力を高めるスムージー

19. 野菜のスムージー



材 料

- チンゲン菜：1/2 株
- りんご：40 g
- バナナ：1/2 本 (40 g)
- はちみつ：大さじ 1
- 牛乳：130 ml
- 角氷：2 個 (約 2 cm 以下のものを使用し、30 g まで)

作 り 方

1. チンゲン菜はよく洗い、バナナは皮をむいて、りんごはよく洗って種と芯を取り、1 ～ 2cm 角に切る。
 2. ボトルに、角氷、りんご、バナナ、チンゲン菜、はちみつの順に入れる。
 3. ボトルに牛乳を入れる。
 4. ボトル台をよく閉め、本体にセットする。
 5. ボトルの上から押して、全体がなめらかで均一になるまでかくはんし完成 (約 40 秒)。
- ポイント：チンゲン菜のビタミン A は肌荒れ改善に効果的。美味しく食べて、野菜とフルーツの力で美肌をかなえるスムージー

20. ゴーヤのスムージー



材 料

- ゴーヤ：約半分 (正味 100 g)
- はちみつ：大さじ 1
- 水：100 ml

作 り 方

1. ゴーヤは縦半分になり、種とワタを取り除き、薄くスライスする。
 2. ボトルに、ゴーヤ、はちみつの順に入れる。
 3. ボトルに水を入れる。
 4. ボトル台をよく閉め、本体にセットする。
 5. ボトルの上から押して、全体がなめらかで均一になるまでかくはんし完成 (約 30 秒)。
- ポイント：ゴーヤにはたくさんの食物繊維が含まれているので、身体の健康に効果的！体の中から綺麗になるスムージー

21. アボカド・レモンのスムージー



材 料

- アボカド：1 個（80 g）
- レモン：1 / 8 個（10 g）
- はちみつ：大さじ 1
- 水：180 ml

作 り 方

1. アボカドとレモンは皮をむいて種と芯を取り、1 ～ 2cm 角に切る。
2. ボトルに、アボカド、レモン、はちみつの順に入れる。
3. ボトルに水を入れる。
4. ボトル台をよく閉め、本体にセットする。
5. ボトルの上から押して、全体がなめらかで均一になるまでかくはんし完成（約 40 秒）。
●ポイント：アボカドのビタミン E は肌荒れ改善に効果的。美味しく食べて美肌をかなえるスムージー

22. ほうれん草・バナナのスムージー



材 料

- ほうれん草：40 g
- バナナ：1 本（40 g）
- りんご：1/4 個（40 g）
- 牛乳：150 ml

作 り 方

1. ほうれん草はよく洗い、りんごはよく洗って種と芯を取り、バナナは皮をむいて、1 ～ 2cm 角に切る。
2. ボトルに、りんご、バナナ、ほうれん草の順に入れる。
3. ボトルに牛乳を入れる。
4. ボトル台をよく閉め、本体にセットする。
5. ボトルの上から押して、全体がなめらかで均一になるまでかくはんし完成（約 30 秒）。
●ポイント：ほうれん草には鉄分とビタミン C などを豊富に含まれています。美肌効果や風邪の予防に効果的。美味しく食べて、フルーツと野菜の力で美肌をかなえるスムージー

23. ほうれん草・キウイのスムージー



材 料

- ほうれん草：1.5 株（80 g）
- キウイ：1 個（80 g）
- 牛乳：150 ml

作 り 方

1. ほうれん草はよく洗い、キウイは皮をむいて、1 ～ 2cm 角に切る。
2. ボトルに、キウイ、ほうれん草の順に入れる。
3. ボトルに牛乳を入れる。
4. ボトル台をよく閉め、本体にセットする。
5. ボトルの上から押して、全体がなめらかで均一になるまでかくはんし完成（約 30 秒）。

●ポイント：ほうれん草には鉄分とビタミン C などを豊富に含まれています。
美味しく食べて、フルーツと野菜の力で美肌をかなえるスムージー

24. みかん・バナナのスムージー



材 料

- みかん：2 個（150 g）
- バナナ：中 1/2 本（40 g）
- はちみつ：大さじ 1
- 水：100 ml

作 り 方

1. みかんは皮をむいて種を取り、バナナは皮をむいて、1 ～ 2cm 角に切る。
2. ボトルに、バナナ、みかん、はちみつの順に入れる。
3. ボトルに水を入れる。
4. ボトル台をよく閉め、本体にセットする。
5. ボトルの上から押して、全体がなめらかで均一になるまでかくはんし完成（約 30 秒）。

●ポイント：みかんはビタミン C の宝庫。独特の苦みや香り成分であるテルペンは、身体の健康に効果的！免疫力を高めるスムージー

メモ

本書のレシピは本機使用における簡易的なレシピを記載しております。

本書のレシピにて出来上がりを保証するものではありません。

レシピメモ 1

レシピメモ 2

レシピメモ 3

レシピメモ 4

レシピメモ 5

レシピメモ 6

レシピメモ 7

レシピメモ 8

レシピメモ 9



合同会社ハイスマイルソリューション

<http://www.hismile.co.jp/>

〒103-0004 東京都中央区東日本橋二丁目28番4号 日本橋CETビル2階

HS190816-0