



smoothie mixer mill

# Doctor smoothie



製造・販売  
**アサヒ**軽金属工業株式会社

お問い合わせ TEL.0120-63-5550  
午前9:00~午後8:00 ※年末年始を除く

修理品などのご送付 【アサヒ軽金属工業株式会社 兵庫工場】  
〒679-0105  
兵庫県加西市朝妻町 加西工業団地内

税込価格 1,650円 22 K ㉮ 10

健康と美容の維持のために不可欠な野菜や果物を、手軽に摂り入れることができるスムージー。

しかし従来の空気が混ざり込んだ状態での攪拌では、食材の酸化が進んでしまい栄養が損なわれていました。

食材の酸化を抑えるには、できる限り酸素に触れさせないことが大切。

真空状態で攪拌するドクタースムージーなら、酸化による栄養価の低減が防げるのはもちろん、

泡立ちが少ないから、サラツとなめらかなのどごしで飲みやすく、食材そのものの味わいが楽しめます。

ドクタースムージーで作る〈真空〉スムージーで、手間なくおいしく続けられる、健康食生活をはじめましょう。

ドクタースムージーで作ると…

### 食材の酸化を抑えて

酸化による[色の劣化]比較



たった5分で  
ここまで変色

30分経っても  
キレイな色み

※りんごに水を加え、攪拌したもので比較(当社調べ)

### 栄養価の低減を防ぎます

攪拌10分後 [ポリフェノールの保存率]比較



※りんごに水を加え、攪拌したものの100g中のポリフェノール量の比較  
【試験依頼先】財団法人 日本食品分析センター  
【試験成績書発行年月日】平成29年12月12日  
【試験成績書発行番号】第17134254001-0101号

### 泡立たないから分離しない

気泡による[繊維と液体の分離]比較

攪拌5分後



大量の気泡により  
繊維と液体に分離

分離は見られず  
均一な飲み心地

※水菜に水を加え、攪拌したもので比較(当社調べ)

### 泡立たないからなめらか

とろみによる[空気含有量]比較

攪拌直後



もったりと  
空気を飲んでいる感じ

さらりと  
なめらかな口当たり

※バナナに水を加え、攪拌したもので比較(当社調べ)



# Doctor smoothie

ドクタースムージー

真空とは、大気圧より低い状態のことを意味します。食材の種類や鮮度の違い等で、同様の仕上がりにならない場合もございます。

部品の名称と仕様

**Doctor smoothie**  
ドクタースムージー

smoothie

真空栓

真空キャップ

真空ボトル

入れる食材は、目盛りを超えないようにしてください。



真空ボトルとミキサーボトルは、最大容量400mlの目盛り入り。目盛りを超えると、溢れたり故障の原因となるのでご注意ください。

真空対応ブレード

真空ボトルとミキサーボトル専用で、大きめの刃が付いています。調理の際は、必ず液体を入れて使用してください。

※ミキサーボトルでは、真空調理はできません。

保存用ボトル

作りたてのスムージーを移し替えて真空保存ができます。

真空キャップを閉め、真空ポンプで空気を抜けば、スムージーや食材の真空保存が可能です。



※真空状態でも酸化・劣化は進みますので保存は冷蔵庫で行い、24時間以内を目安にお召し上がりください。

真空ポンプ

ポンプを上下するだけで簡単に真空状態にできます。

スムージー作り(真空ボトル)や、スムージーの保存(保存用ボトル)をする際に使用します。



mixer

ミキサーボトル

ミキサーボトルのみ、電子レンジに対応しています。

おかゆや野菜のペーストなど、ミキサーボトルで攪拌した後に、そのまま電子レンジで温められます。



※レンジ加熱の際は、ブレード(刃)や付属のキャップなどは必ず外してください。またレンジ加熱後、食材が熱い状態でブレードを取り付けて攪拌するのはやめてください。必ず冷ましてから攪拌してください。

※ミキサーボトルでは、真空調理、真空保存はできません。

※ミキサーボトルでは、氷を含む攪拌はできません。破損の恐れがあります。

キャップ

ミキサーボトル/ミルカップ/保存用ボトル 共通



mill

ミルカップ

粉碎後は、そのままパウダー容器として使えます。

白いキャップに付け替えれば、保存容器になります。



ミルブレード

ミルカップ専用で、小さめの刃が付いています。

※ドライ(乾物)のみに対応。



本体



くわしくは同梱の取扱説明書をご覧ください。



運転(攪拌)する2つの方法



プッシュ

ボトルを垂直に、1秒間押す。



長押し

ボトルを垂直に、押し続ける。

◎はじめにプッシュを数回行い、食材を粉碎することで攪拌しやすくなります。

お手入れ方法 使用後、ボトルとブレードを簡単に洗う方法

ボトルに水またはぬるま湯を入れて、垂直に2分程度、長押しします。

※真空ボトル・ミキサーボトルのみ。



汚れが取れにくい場合は、中性洗剤も入れて長押ししましょう。

※食器洗浄機でも洗えます。



このレシピ集以外の調理をする場合

プッシュを5回以上してから長押ししてください。

食材と同量を目安に液体を加えてください。

下記の食材は使用できません

真空ボトル・ミキサーボトルの使用禁止食材

- ロックアイス
- 冷凍の果物・野菜
- 肉・魚類
- 生クリーム(泡立て)
- 卵白(泡立て)
- 生地(スポンジ・パン)



〈単独での使用禁止食材〉必ず液体と一緒に攪拌してください。

- 粘り気の強い食材  
ゆでたじゃがいも・さつまいも / 長いも / 納豆 / オクラ / れんこん / はちみつ / 水あめ など
- 乾物  
粉チーズ / 乾燥昆布・大豆 / 穀類 / 煮干し / ごま / コーヒー豆 / アーモンド / 朝鮮人参 など

ミルカップの使用禁止食材

- かたいもの  
漢方薬類 / ロックアイス / 冷凍食品 / かつお節の塊 / 乾燥コーン など
- 粘り気の強いもの  
パン・うどん等の生地 など
- 色素を含むもの  
ウコン・クミン・クローブ等のスパイス など
- その他(水分を含むもの)  
肉・魚類 / 野菜のみじん切り・すりおろし / 乾燥させた果物類 など



smoothie <真空>スムージー 食効レシピ

07 <真空>スムージーの作り方

09 **エイジング**が気になるあなたに

- A りんご × しょうが × にんじん
- B トマト × ぶどう × 赤パプリカ

10 **肌トラブル**が気になるあなたに

- C アーモンド × ごま × 豆乳
- D キウイ × 小松菜 × りんご

11 **肥満**が気になるあなたに

- E 枝豆 × アーモンド × 牛乳
- F アボカド × ぶどう × にんじん × 牛乳

12 **便秘**が気になるあなたに

- G キウイ × パイン × ヨーグルト
- H バナナ × 黒ごま × 豆乳

13 **肩こり**が気になるあなたに

- I みかん × 抹茶 × 春菊
- J トマト × キウイ × セロリ
- K ゆず × 春菊 × しょうが × りんご

15 **ストレス**が気になるあなたに

- L グレープフルーツ × パセリ × りんご
- M オレンジ × 赤パプリカ

16 **不眠**が気になるあなたに

- N バナナ × ごま × ブロccoli × ヨーグルト
- O バナナ × レタス × 黄パプリカ

17 **高血圧**が気になるあなたに

- P オレンジ × にんじん × 豆乳
- Q レーズン × バナナ × 玄米
- R バナナ × ほうれん草 × 豆乳

19 **疲れ**が気になるあなたに

- S パイン × 豆乳
- T オレンジ × グレープフルーツ × ライム

20 **鉄分不足**が気になるあなたに

- U プルーン × 小松菜 × レモン

20 **血糖値**が気になるあなたに

- V みかん × ほうれん草 × パセリ × セロリ



mixer ミキサー

21 **野菜ペースト**の作り方

かぼちゃペースト

22 **ゆで野菜**でペースト

にんじんペースト  
ほうれん草ペースト  
ブロッコリーペースト  
コーンクリーム

22 **生野菜**ですりおろし

大根おろし  
おろし玉ねぎ

23 お好みの野菜ペーストを使って  
野菜のパンケーキ

24 ほうれん草ペーストを使って  
ほうれん草カレー

25 **マヨネーズ & ドレッシング**

- A マヨネーズ
- B シトラスドレッシング
- 26 A-1 シーザーディップ
- A-2 グリーンタルタルソース
- A-3 ごまドレッシング

27 おろし玉ねぎを使って  
焼き肉のたれ

甘口フルーツだれ  
ねぎ塩だれ  
みそナッツだれ

28 鶏レバーペースト

29 **おかゆ**  
5分粥(ブレン)  
かぼちゃ粥  
中華粥

30 生パン粉

31 **パスタソース**

ジェノベーゼ  
くるみ & きのこのソース  
トマト豆腐クリーム

32 **なめらか豆腐**クリーム

豆腐クリーム(料理用)  
豆腐クリーム(料理用)を使って  
ブロッコリー & しめじのグラタン  
豆腐クリーム(スイーツ用)

33 なめらかスイートポテト

34 **いちごアイス & マンゴーアイス**  
キウイシャーベット  
こしあん



mill ミル

35 **調味料パウダー**の作り方

36 きな粉を使って  
デザートふりかけ

天然の食材で手作り調味料

37 きな粉                    にんにくパウダー  
干しえびパウダー      昆布パウダー  
煮干しパウダー        かつお節パウダー  
とうがらし              干ししいたけ  
パウダー                  パウダー

38 **アーモンドパウダー**    粉糖

コーヒーパウダー      すりごま  
粉茶                      米粉(白米)  
紅茶パウダー          玄米パウダー

39 調味料パウダーを使って  
ふりかけ / お茶漬け

昆布・えびのふりかけ  
えび茶漬けの素  
昆布茶漬けの素

39 調味料パウダーを使って  
粉末中華の素

チャーハンの素  
塩から揚げの素

40 **アーモンドパウダー・粉糖**を使って  
ブルドネージュ

41 **コーヒーパウダー・**  
**紅茶パウダー**を使って  
**コーヒー / 紅茶の**  
**シフォンケーキ**



※レシピ中の攪拌時間はあくまでも目安です。お好みで加減してください。

# smoothie

〈真空〉スムージー **食効レシピ**

アサヒでは、食べ物に含まれる成分が健康に役立つ働きをすることを**食効**と呼んでいます。

「〈真空〉スムージー～食効レシピ～」は、そんな食材の効率的な摂取の仕方。

普通に調理して食べるのは大変な量の食材も、〈真空〉スムージーなら気軽に、簡単においしく摂取することが可能になります。

※本レシピは、野菜やくだものに含まれる栄養効果に基づいて作成しておりますが、カラダの症状の治癒・改善を保証するものではありません。

栄養監修



医療法人 朋愛病院  
管理栄養士  
萩田 裕貴子 先生

スムージーで栄養不足を補う事は、  
とても賢い選択だと思います。

ただ、しっかりと噛んで、バランス良く栄養を摂ることが日々の健康維持につながるので、食事に置き換えず、あくまでも日々の食事で摂る栄養の不足をスムージーで補うのがベター。今回の「食効レシピ」は、よくある身体の不調や悩みの改善が期待できる食材をチョイスしているの、ぜひ自分にあったスムージーレシピを見つけてください。

## 〈真空〉スムージーの作り方

ブレードを付ける

真空対応ブレードを  
ボトルの底部に取り付ける。



材料を入れる

材料を入れて真空栓付き  
真空キャップを取り付ける。



真空にする

真空ポンプを真空キャップの  
中央に合わせ、上下に2～3回。



攪拌する

ブレードを下にして本体にセット。  
上から押して攪拌。



ボトル側面「400ml」の  
目盛りで**上**・**底**を確認。



食材は2cm角  
以下にカット。



かたく  
水分が少ない

やわらかく  
水分が多い



最大量「400ml」の  
目盛りを超えないように。



膨らんで  
いる

真空栓の中央を軽く押し、  
へこめば真空完了。

指で押し



へこめば  
真空



真空キャップを開ける時は  
真空栓を抜いて真空を解除。

ブレードに近い方から順に**やわらかく水分が多い食材**を入れ、最後に**液体\***を入れる。

※液体は必ず入れてください。故障の原因になります。

※皮について……バナナなどの厚い皮はむき、りんごやにんじんなどの薄い皮はむかなくて良い。



保存用ボトル  
に移し替えて  
冷蔵真空保存。

真空キャップを閉め、  
真空ポンプで空気を  
抜いたら、冷蔵庫へ。

※真空状態でも酸化・劣化は進みますので保存は  
冷蔵庫で行い、24時間以内を目安にお早めにお召  
し上がりください。