

保証書

ミルつき ジューサーミキサー / ジューサー 保証書

持込修理

取扱説明書、本体表示などの注意書きに従った使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理いたします。製品と本書をご持参のうえ、お買い上げの販売店にお申しつけください。製品のある場所での出張修理や製品輸送の場合は、出張料や輸送料などの実費を申し受けます。

型 名	BM-JS08/BM-JE08		修理メモ
●お客様	お名前		
	ご住所 〒		
●お買い上げ日	●販売店名・住所		
年 月 日			
保証期間 お買い上げ日より 本体1年			

●印欄に記入のない場合は無効となりますから、必ずご確認ください。

- ご転居、ご贈答などで、お買い上げ販売店にお申しつけできない場合は、弊社のお客様ご相談窓口にお申しつけください。
- 保証期間内でも次の場合には有料修理になります。
 - (イ) 使用上の誤り、および改造や不当な修理による故障および損傷。
 - (ロ) お買い上げ後の輸送・移動・落下などによる故障および損傷。
 - (ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、および公害、塩害、ガス害（硫化ガスなど）、異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
 - (ニ) 一般家庭用以外（たとえば業務用の長時間使用、車輛、船舶へのとう載）に使用された場合の故障および損傷。
 - (ホ) 本書のご提示がない場合。
 - (ヘ) 本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合あるいは字句を書きかえられた場合。
 - (ト) 消耗部品の交換。
- 本書は日本国内においてのみ有効です。
This warranty is valid only in Japan.
- 本書は盗難・火災などの不可抗力以外で紛失された場合は、再発行いたしませんので大切に保存してください。

- お客様にご記入いただいた記載内容は、保証期間内のサービス活動およびその後の安全点検活動のために利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。
- この保証書は、本書に明示した期間・条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、およびそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理などについてご不明の場合は、お買い上げの販売店または弊社のお客様ご相談窓口にお問い合わせください。

象印マホービン株式会社

〒530-8511 大阪市北区天満1丁目20番5号 ☎(06)6356-2391

ZOJIRUSHI

家庭用

ミルつき

ジューサーミキサー 型名BM-JS08 型

ジューサー 型名BM-JE08 型

取扱説明書・お料理ノート

もくじ

お使いになるまえに

安全上のご注意……………2
各部のなまえと扱い方……………4

使い方

ジューサー……………6
ミキサー……………8
ミ ル……………10
調理できない材料……………12

お手入れ

ジューサー……………13
ミキサー……………14
ミ ル……………14
本 体……………15
電源コードの収納方法……………15

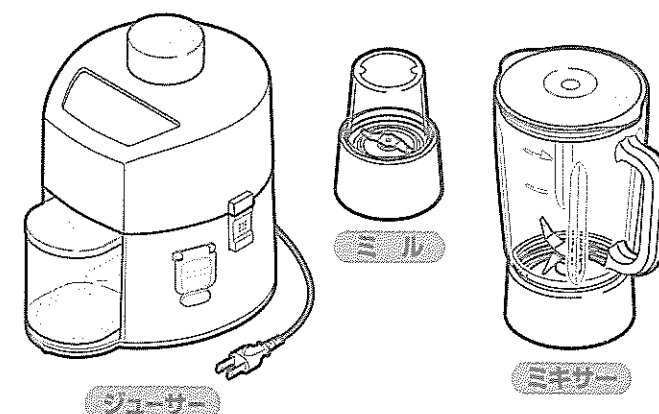
お料理ノート

ジューサー……………16
ミキサー……………20
ミキサー&ジューサー……………24
ミ ル……………26

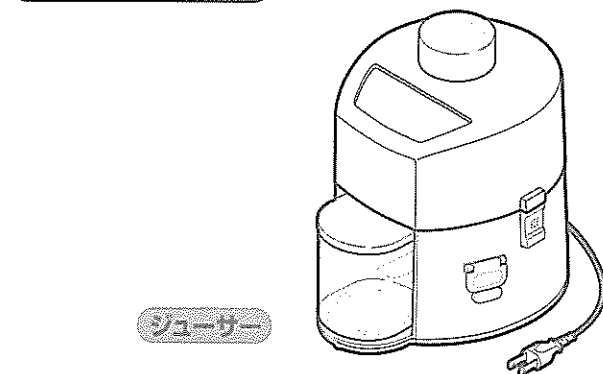
困ったときに

故障かなと思ったとき……………29
仕 様……………30
アフターサービス……………31
お客様ご相談窓口……………31
保証書……………裏表紙

BM-JS08型



BM-JE08型



- このたびはお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
- 取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。お読みになったあとは、大切に保存してください。

保証書つき

安全上のご注意

必ずお守りください

●ここに表した注意事項は、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。
●いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ずお守りください。

警告

取り扱いを誤った場合、死亡または重傷^{※1}を負うことが想定される内容を表します。

注意

取り扱いを誤った場合、傷害^{※2}または物的損害^{※3}の発生が想定される内容を表します。

注意

△記号は、警告・注意を促す内容があることを告げるものです。具体的な注意内容は図の中や近くに文章や絵で表します。

禁止

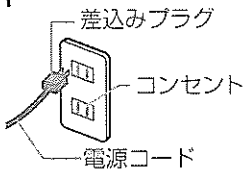
○記号は、禁止の行為であることを告げるものです。具体的な禁止内容は図の中や近くに文章や絵で表します。

指示

●記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。具体的な指示内容は図の中や近くに文章や絵で表します。

※1 重傷とは、失明、けが、やけど(高温・低温)、感電、骨折、中毒などで、後遺症が残るものおよび治療に入院・長期の通院を要するものをさします。
※2 傷害とは、治療に入院・長期の通院を要さないけがややけど、感電などをさします。
※3 物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットなどにかかわる拡大損害をさします。

警告	
分解禁止 改造はしない。また修理技術者以外の人は分解したり修理をしない 火災・感電・けがの原因になります。修理はお買い上げの販売店または弊社のお客様ご相談窓口にてご相談ください。	禁止 子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない やけど・感電・けがをする恐れがあります。
ぬれ手禁止 ぬれた手で差し込みプラグを抜き差ししない 感電やけがをすることがあります。	禁止 カッターや、回転部を露出したままに運転しない けがをする恐れがあります。
水ぬれ禁止 水につけたり、水をかけたりしない ショート・感電の恐れがあります。	禁止 交流100V以外では使用しない 火災・感電の原因になります。
接触禁止 運転中にふたを開けたり、容器の中および投入口の中へ指、スプーン、はしなど調理材料以外を入れない けがをする恐れがあります。	禁止 安全ボタンを指や細い棒などで絶対に押さない けがや破損の原因になります。
禁止 電源コードや差し込みプラグが傷んでいたり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない 感電・ショート・発火の原因になります。	禁止 電源コードを傷つけない 無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、高温部に近づけたり、重いものをのせたり、挟み込んだり、加工したりすると電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。



警告

必ず実施

差し込みプラグの刃(プラグの先端)および刃の取付面にほこりが付着している場合はよくふく

火災の原因になります。

必ず実施

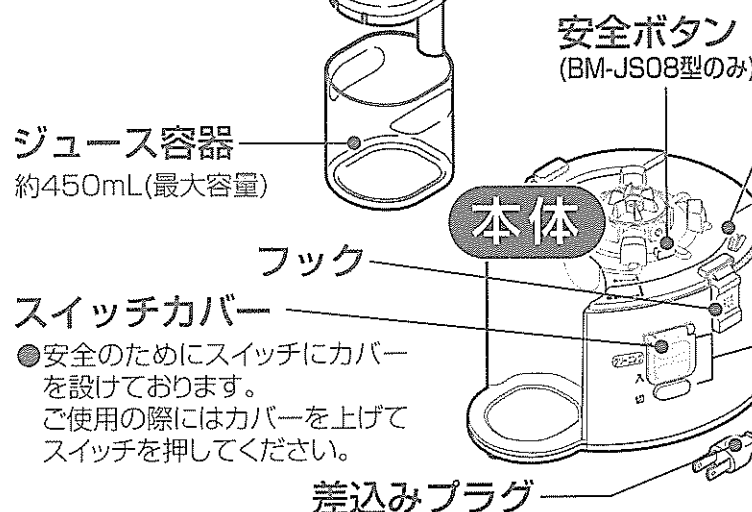
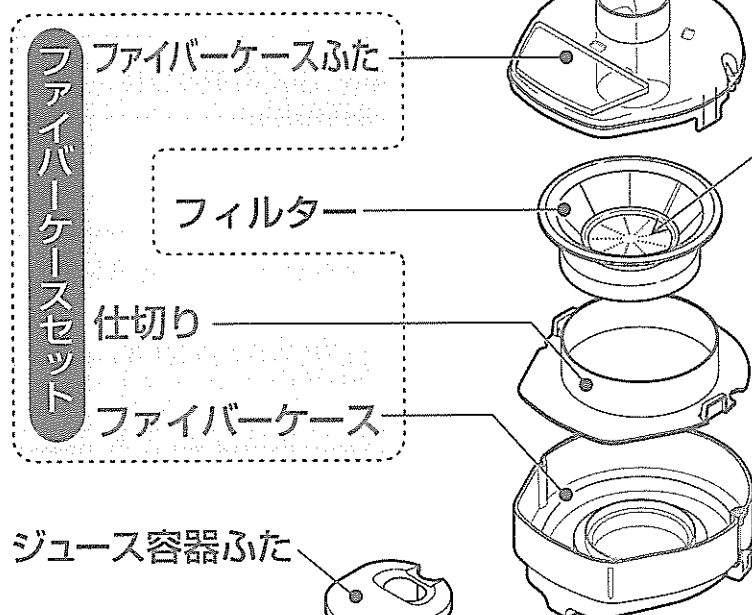
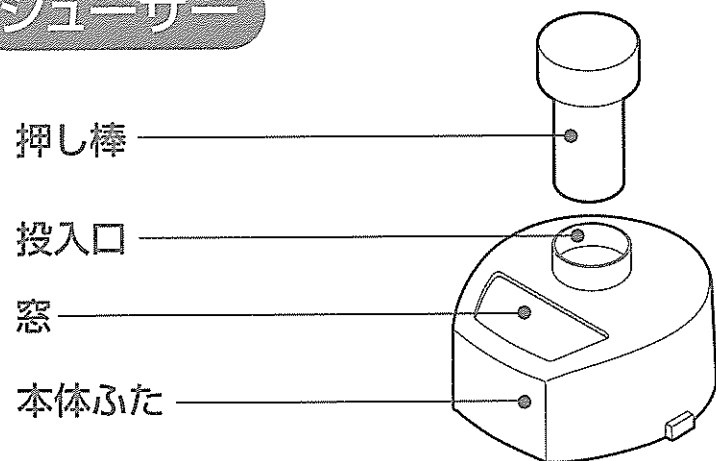
差し込みプラグはコンセントの奥までしっかり差し込む

感電・ショート・発煙・発火の原因になります。

注意	
接触禁止 カッターは鋭利なので直接手を触れない けがの原因になります。	禁止 食器乾燥器や食器洗い乾燥機に入れない 変形の原因になります。
禁止 40℃以上の熱い材料は容器に入れない ふきこぼれによるやけどや、容器割れによるけがの原因になります。	禁止 運転中に容器、ふたの取り付け、取りはずしは行わない けがの原因になります。
禁止 運転中に移動させない けがの原因になります。	プラグを抜く 使用時以外は差し込みプラグをコンセントから抜く けがややけど、絶縁劣化による感電・漏電火災の原因になります。
禁止 本体のふただけを持って移動させない けがの原因になります。	プラグを抜く 部品の取り付け、取りはずし、およびお手入れするときは、スイッチを切り差し込みプラグを抜く けがをする恐れがあります。
禁止 不安定な場所では使用しない けがの原因になります。	必ず実施 スイッチ「切」を確かめてから、差し込みプラグを抜き差しする けがの原因になります。
必ず実施 差し込みプラグを抜くときは、電源コードを持たずに必ず先端の差し込みプラグを持って引き抜く 感電やショートして発火することがあります。	

各部のなまえと扱い方

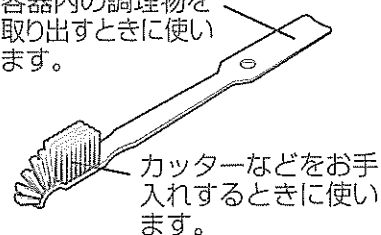
ジューサー



付属品

へらつきブラシ

容器内の調理物を取り出すときに使います。



コート

●豆乳用 (作り方P24参照)



フィルターカッター

安全ボタン

●各部品を正しくセットしないとスイッチが入らないようにするためのものです。

コードケース

コードケースフタ

スイッチ

BM-JS08型

クリーニング

入

切

クリーニング ミキサー・ミルの
お手入れ時の使用

BM-JE08型

入

切

- BM-JE08型にミキサーおよびミルを取りつけても作動しません。
- ジューサー・ミキサー・ミルのカッターで手を切らないようにご注意ください。

ミキサー

(BM-JS08型のみ)

ミキサーふた

ミキサー容器セット

ミキサー容器

約750mL(最大容量)

約500mL

約250mL

●液体を加えて750mL以下でご使用ください。

ミキサー容器パッキン(黒)

ミキサーカッター

ミキサー容器台

●ミキサー専用

ミル

(BM-JS08型のみ)

ミル容器セット

ミル容器

最大容量約200mL(容器の2/3)

●液体を加えて200mL以下でご使用ください。

ミル容器パッキン(茶)

ミルカッター

ミル容器台

●ミル専用

ふたのはずし方



お願い

- 本体・ミキサー容器台・ミル容器台をつけ置き洗いたないでください。故障の原因になります。
- 火気の近くで使用しないでください。変形の原因になります。
- ミキサー容器は必ず専用のミキサー容器台に取りつけてご使用ください。
- ミル容器は必ず専用のミル容器台に取りつけてご使用ください。
- 空運転はしないでください。故障の原因になります。
- ミルでひき肉、つまれ、みじん切り、スライス、おろしなどの調理はしないでください。

使用中に運転が停止したときは

- 容器内の材料が多いか、調理できない材料(P12参照)が入っていると、モーターを保護するために保護装置が働き、運転を停止させます。そのときは、次の手順でやりなおしてください。

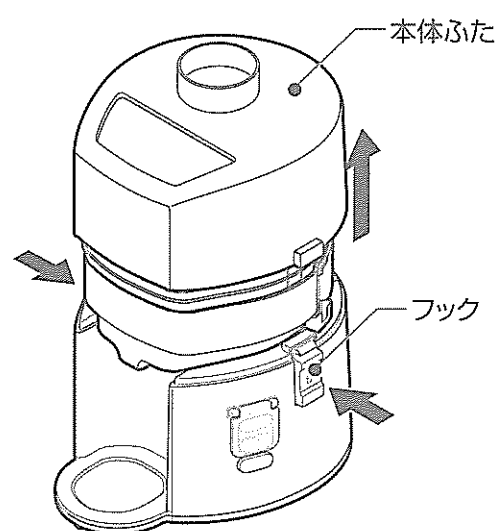
お願い 必ず差込みプラグをコンセントから抜いてください。

- ①差込みプラグをコンセントから抜きます。
- ②「切」スイッチを2〜3秒間押します。(保護装置が復帰します)
- ③ジューサーの場合はファイバーケースセットをはずし、ファイバーケース内のカスを捨てます。ミキサーの場合はミキサー容器セット、ミルの場合はミル容器セットをはずし、材料を半分に減らします。
- ④それぞれをもとの通りにセットし、再び運転します。

使い方 ジュースー

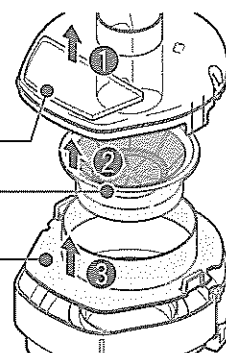
分解 ご使用前に本体以外の部品を洗ってください。(P13参照)

①左右のフックを押し、本体ふたをはずす



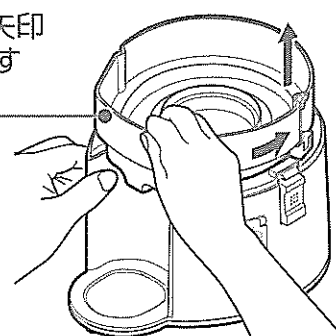
②ファイバーケースふた→フィルター→仕切りの順にはずす

ファイバーケースふた
フィルター
仕切り



③ファイバーケースを矢印の方向に回してはずす

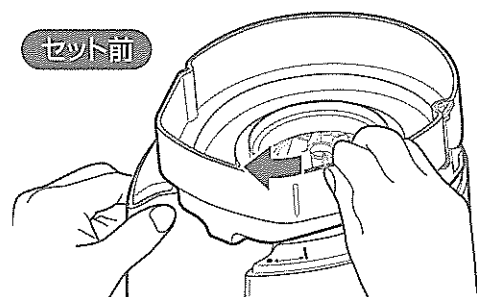
ファイバーケース



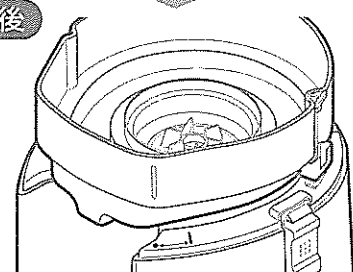
組み立て 部品を洗った後、もとどおりに組み立てます。

①ファイバーケースの▽印と本体の■印の位置を合わせて●印まで回す

セット前

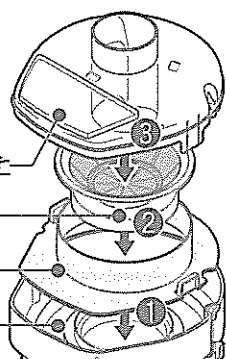


セット後



②仕切り→フィルター→ファイバーケースふたの順でファイバーケースにセットする

ファイバーケースふた
フィルター
仕切り
ファイバーケース

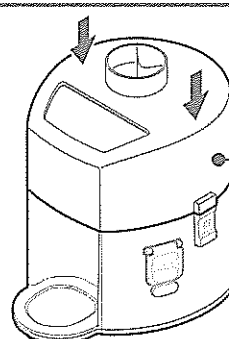


③本体ふたをかぶせ、「カチッ」と音がするまで押さえる

本体ふた

「カチッ」と音がするまで押さえる

(反対側にもあります)



1 材料を準備する (P12, P16参照)

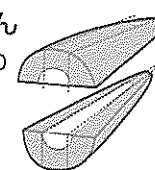
投入口に入る大きさに切る

<切り方>

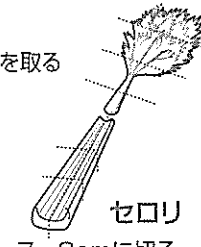
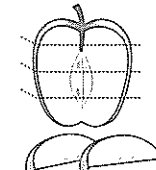


トマト
8つ切り

にんじん
6つ切り

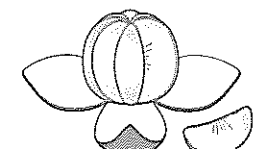


りんご
8~10個切りにしてへたを取る



セロリ
7~8cmに切る

かんきつ類
皮をむいて8つ切り

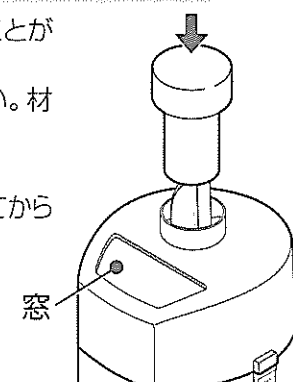


2 差込みプラグをコンセントに差し込み、スイッチ「入」を押す

●スイッチ「切」を確認してから差込みプラグをコンセントに差し込みます。

3 材料を投入口に入れ、押し棒でゆっくり最後まで押し込む

- 押し棒は軽く押します。強く押すと回転が止まったり、振動が大きくなることがあります。
- 材料を入れ終わっても、しばらくは押し棒をはずさないでください。材料の切れはしや種が飛び出ることがあります。
- にんじんなど、かたい材料や葉類は、少量ずつ入れてください。
- 異常音や振動が大きいときはスイッチを「切」にし、フィルターの回転が止まってからしばらくカスを捨て、フィルターとファイバーケースを洗ってから使ってください。



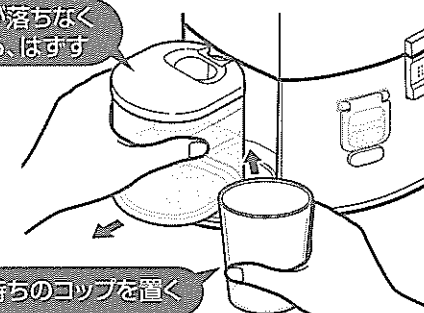
4 スwitch「切」を押す

5 ジュースが落ちなくなったら、ジュース容器をはずす

続けてジュースを作るとき...

しばらくカスがファイバーケースにたまっていないか、窓から確認してください。しばらくカスをいっぱいにしたまま運転すると、運転が止まったり、ジュースが上手に作れなかったり、もれたりすることがあります。

ジュースが落ちなくなったら、はずす



滴を受けるために、お手持ちのコップを置く

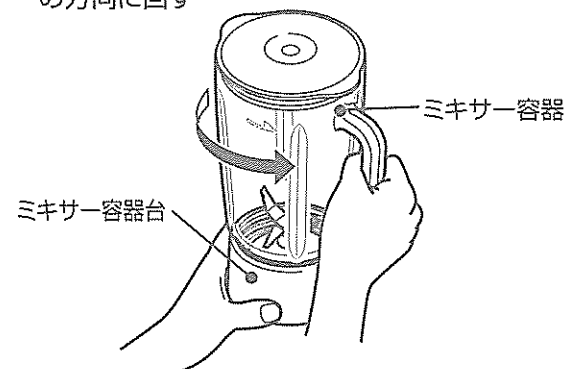
6 使用後は必ず差込みプラグをコンセントから抜く

使い方 ミキサー (BM-JS08型のみ)

分解

ご使用前に本体以外の部品を洗ってください。(P14参照)

- ①ミキサー容器台を押さえ、ミキサー容器を矢印の方向に回す

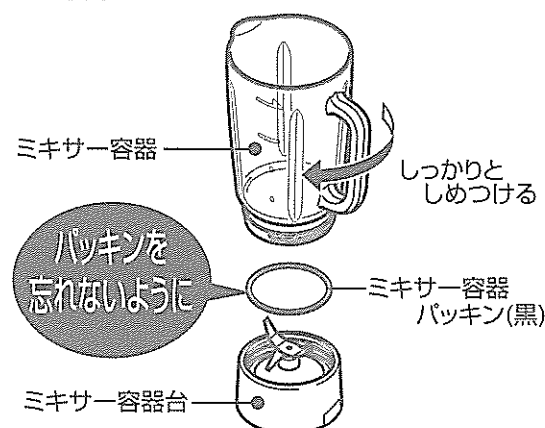


- ②ミキサー容器をミキサー容器台からはずす

組み立て

部品を洗った後、もとどおりに組み立てます。

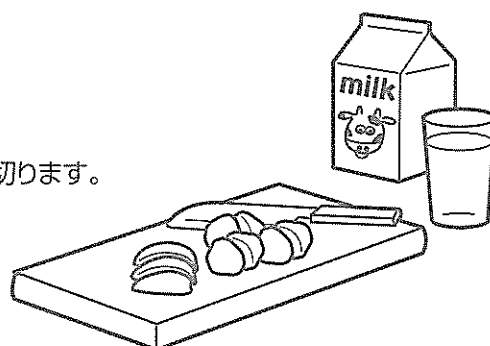
- ミキサー容器台を押さえ、ミキサー容器を矢印の方向にする



1

材料を準備する (P12, P20参照)

- 材料に皮や芯、へたがある場合は取り除きます。
 - やわらかい材料(りんごやバナナなど)は、2~3cm角に切ります。
 - かたい材料(にんじん、セロリなど)は1cm角に切ります。
 - 材料が熱い場合は、40℃以下に冷まします。
- (材料はかたさに合わせて切ってください。
大きいとうまくかくはんできないことがあります。)

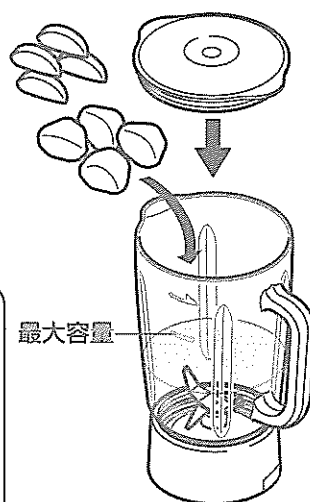
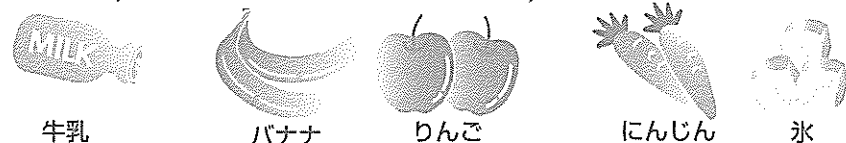


2 液体・材料をミキサー容器に入れ、ふたをする

- 材料は一度にできる最大容量以下にしてください。
(液体を加えて750mL以下)
- 角氷を加えるときは、2.5cm角以下の氷を使い、他の材料のあとに入れてください。
(大きすぎたり、市販の氷を使うと故障の原因になります。)

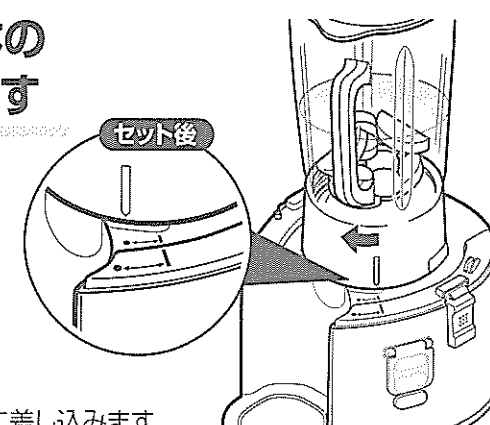
材料を入れる順序は…

- ①液体 ➡ ②水分を含むやわらかいもの ➡ ③かたいもの、氷など



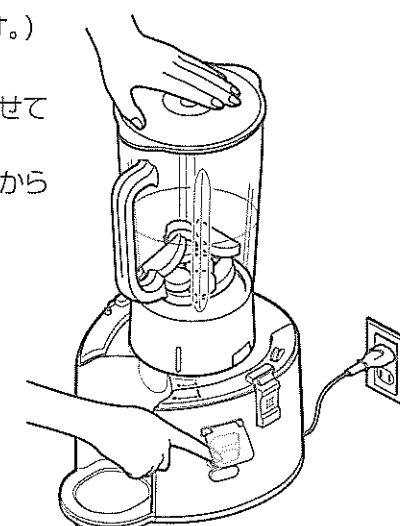
3 ミキサー容器セットの↓印と本体の↑印の位置を合わせて●印まで回す

- ミキサー容器をミキサー容器台に取りつけてから本体にセットしないと、安全ボタンが作動し、スイッチが入らない構造になっています。



4 差し込みプラグをコンセントに差し込み、スイッチ「入」を押す

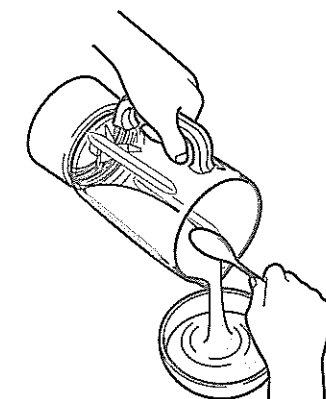
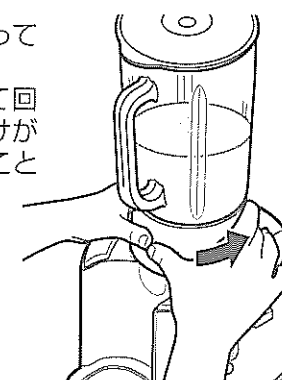
- スイッチ「切」を確認してから差し込みプラグをコンセントに差し込みます。
- ふたを押さえながらかくはんしてください。
(押さえていないと、容器がゆれたり、材料や氷などが飛び出すことがあります。)
- 途中で材料を加える場合にはスイッチを「切」にしてください。
- 連続運転は4分以内にし、くり返し使用する場合は、2分以上休ませてからご使用ください。
- かき氷を連続して作るときは60秒以内にし、2分以上休ませてからご使用ください。
またそのつどカッター周囲の氷を水で洗い流してください。
(氷が残っているとうまくできません。)
- 異常音や振動が大きいときは、すぐにスイッチを「切」にし、材料を減らしてください。また、空回りしたり回りにくい場合は、水分を追加してください。(かき氷の場合を除く)



5 スイッチ「切」を押し、取り出す

- 回転部が完全に止まってから、ミキサー容器セットを本体からはずしてください。
- 調理物が取り出しにくいときはへら(付属ブラシの柄側)、スプーンなどをご使用ください。

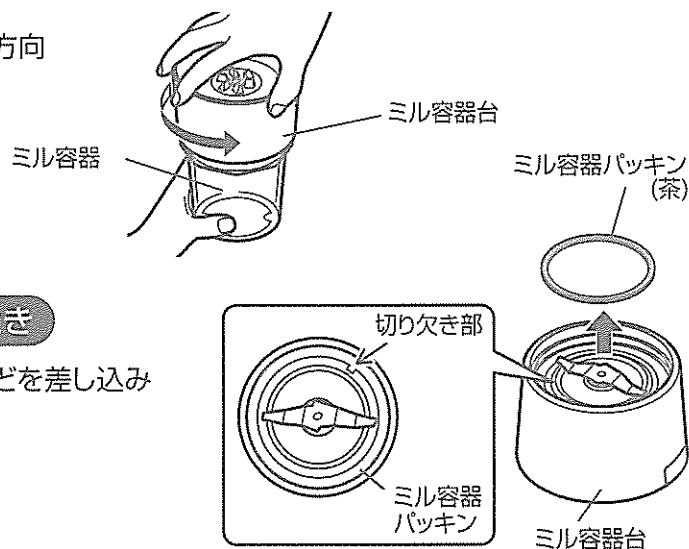
- ミキサー容器台を持って回してください。
ミキサー容器を持って回すとミキサー容器だけが回って材料がもれることがあります。



6 使用後は必ず差し込みプラグをコンセントから抜く

分解 ご使用前に本体以外の部品を洗ってください。(P14参照)

- ①ミル容器を下にし、ミル容器台を矢印の方向に回す



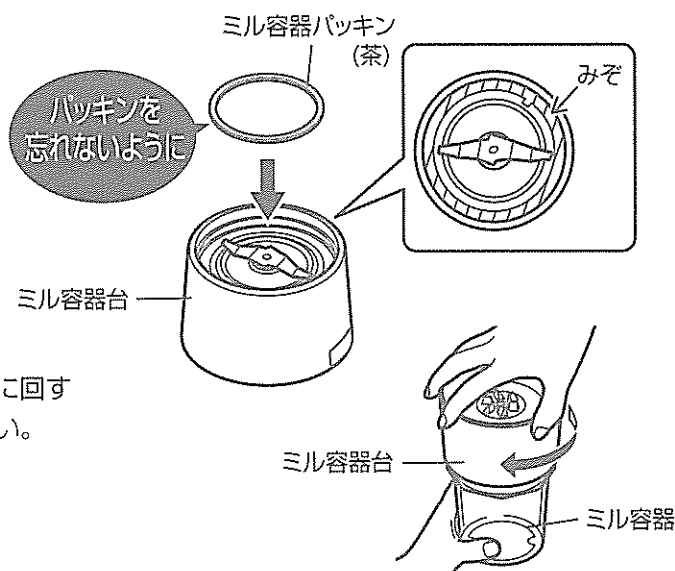
ミル容器パッキンがはすれにくいとき

- ミル容器台の切り欠き部につまようじなどを差し込みはすしてください。

組み立て 部品を洗った後、もとどおりに組み立てます。

- ①ミル容器台にミル容器パッキンを取りつける

- パッキンの上面を指で押さえつけ、みぞに確実に取りつけてください。
- パッキンが浮いた状態で使用になると、ミルカッターによるパッキン破損の原因になります。



- ②ミル容器を下にし、ミル容器台を矢印の方向に回す

- パッキンが浮いていないか確認してください。

1 材料をミル容器に入れる (P12, P26参照)

- 材料は、下準備をして、最大容量200mL (容器の $\frac{2}{3}$) 以下にしてください。
- 材料が熱い場合は
ドライは…完全に冷まします。
ウェットは…40℃以下に冷まします。
- ミル容器内の水気・油気をよくふき取ってください。

2 ミル容器台を1に取りつける

ミル容器台を矢印の方向に回します。

- あらかじめミル容器パッキンをミル容器台に取りつけておいてください。
- パッキンが浮いていないか確認してください。

3 ミル容器セットの「I」印と本体の「I」印の位置を合わせて●印まで回す

- ミル容器をミル容器台に取りつけてから本体にセットしないと、安全ボタンが作動し、スイッチが入らない構造になっています。

4 差し込みプラグをコンセントに差し込み、スイッチ「入」を押す

- スイッチ「切」を確認してから差し込みプラグをコンセントに差し込みます。

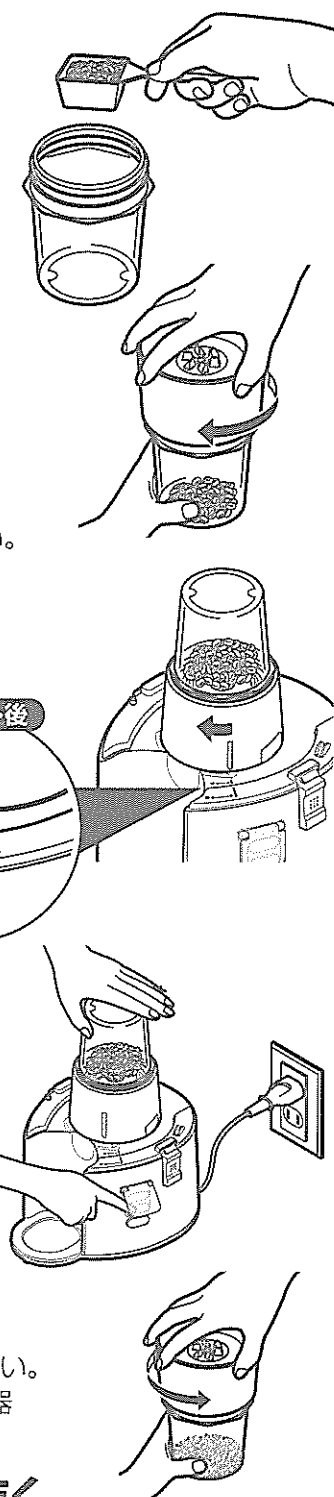
- 連続運転は60秒以内にし、くり返し使用する場合は、2分以上休ませてからご使用ください。

5 スイッチ「切」を押し、取り出す

- 回転部が完全に止まってから、ミル容器セットを本体からはずしてください。
- ミル容器台を持って回してください。ミル容器を持って回すとミル容器だけが回って材料がもれることがあります。

6 使用後は必ず差し込みプラグをコンセントから抜く

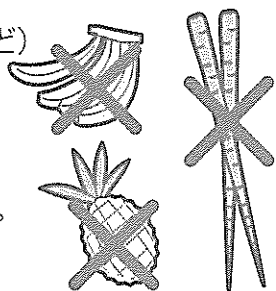
- ご使用後は、すぐにお手入れをしてください
時間がたつと、ミル容器台に材料のにおい、色が残ります。



調理できない材料

ジューサー

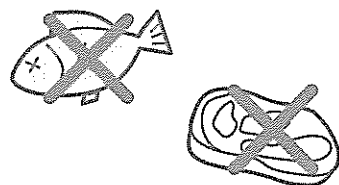
- ねばり気の強い材料(とろろいも、自然薯、バナナ、マンゴー、メロンなど)
- 水分の出にくいもの(桃、いちご、パイナップル、ヨモギなど)
→ミキサーを使用してください。
- 繊維の多いもの(しょうが、ゴボウなど)
→異常振動や故障の原因になります。◆全体量が5g以下ならしほれます。
- 小さい種が多いもの(スイカ、ザクロなど)



ミキサー

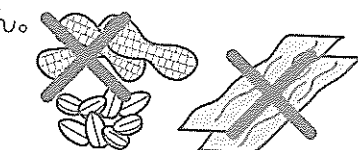
カッターやモーターに負担がかかり故障の原因になります。

- 肉・魚類
- ねばり気の強い材料(とろろいも、自然薯、バナナなど)
- かたい材料・乾燥物
(かつおぶし、乾燥した朝鮮にんじん、冷凍食品など)



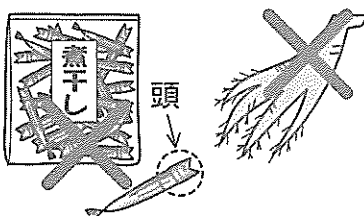
ミル

- ひき肉、つみれ、玉ねぎのみじん切り、大根おろしなどにはできません。
- ピーナツなどの油分が出るもの
- 昆布



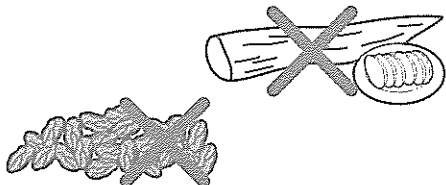
【うまく粉碎できません。】

- 氷砂糖、黒砂糖、かつおぶし、煮干しの頭、果物の種などのかたいもの
- 根昆布
- 漢方薬類



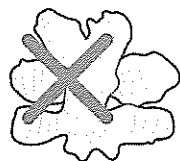
【ミルカッターとミル容器台の間に挟まって故障の原因になります。】

- レーズンなどの水分を抜いた果物類
- たくあんなどの繊維質の多いもの



【材料が引っかかり、ミルカッターが回転しません。】

- ウコンなど色素を含むもの



【ミル容器台に色がついて取れなくなる恐れがあります。】

お手入れ

差込みプラグをコンセントから抜き、お手入れしてください。

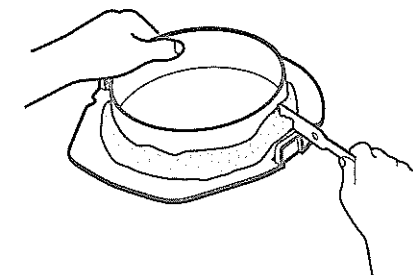
お願い

- お手入れは水またはぬるま湯(40℃以下)で、台所用中性洗剤とスポンジで行ってください。
(シンナー・ベンジン・塩素系漂白剤・たわし・みがき粉などは使用しないでください。)
- 食器乾燥器または食器洗い乾燥機で乾燥させないでください。(樹脂部品の変形防止のため)
- ご使用後はすぐにお手入れをしてください。

ジューサー

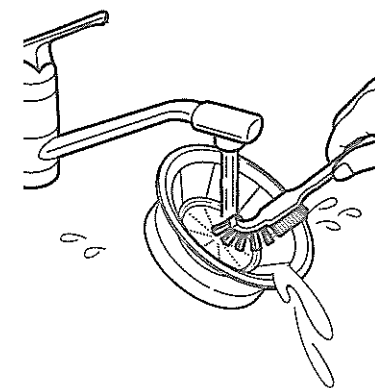
1 ジューサーを分解する(P6参照)

2 仕切りやファイバーケースふたについたしぼりカスを落とす



3 各部品を水で流し洗う

- ①押し棒・本体ふた・ファイバーケースふた・フィルター・仕切り・ファイバーケース・ジュース容器ふた・ジュース容器をそれぞれ水で流し洗います。
 - ②フィルターカッターで手を切らないように注意し、付属のへらつきブラシなどで洗います。
- 漂白剤でつけ置き洗いをされる場合は酸素系漂白剤をご使用ください。

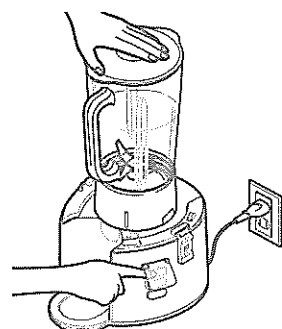


4 乾いた布で水気をふき取る

ミキサー (BM-JS08型のみ)

1 ミキサー容器をクリーニングする

- ①ミキサー容器に水またはぬるま湯(40℃以下)を750mL入れ、数滴の台所用中性洗剤を加え、ふたをして本体にセットします。
●洗剤を入れすぎないでください。あふれることがあります。
- ②スイッチ「クリーニング」を押し、約30秒～2分間運転します。
●汚れの程度により、時間を調整してください。
●ふたを押さえながらクリーニングしてください。

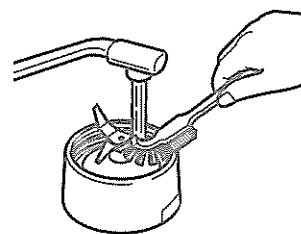


2 スイッチ「切」を押し、水(またはぬるま湯)を捨てる

3 ミキサー容器セットを分解する(P8参照)

4 各部品を水で流し洗いする

- ふた・ミキサー容器・ミキサー容器台・ミキサー容器パッキンをそれぞれ水で流し洗いします。
- ミキサーカッターで手を切らないように注意し、付属のへらつきブラシなどで洗います。
- つけ置き洗いをしないでください。
(裏側に水がかかると故障の原因になります)

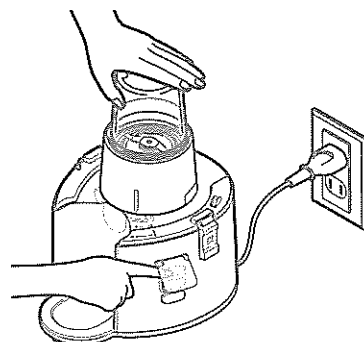


5 乾いた布で水気をふき取る

ミル (BM-JS08型のみ)

1 ミル容器をクリーニングする

- ①ミル容器に水またはぬるま湯(40℃以下)を100mL(1/3)ほど入れ、数滴の台所用中性洗剤を加えます。
- ②ミル容器にミル容器台を取りつけ、本体にセットします。
●パッキンは忘れずに取りつけてください。
- ③スイッチ「クリーニング」を押し、約1分間運転します。
●汚れの程度により、時間を調整してください。

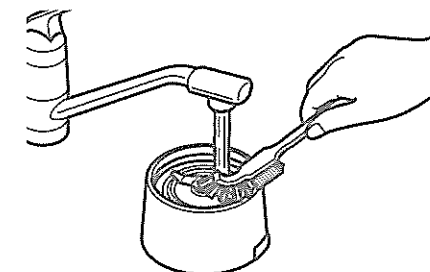


2 スイッチ「切」を押す

3 ミル容器セットを分解し、水(またはぬるま湯)を捨てる(P10参照)

4 各部品を水で流し洗いする

- ミル容器・ミル容器台・ミル容器パッキンをそれぞれ水で流し洗いします。
- ミルカッターで手を切らないように注意し、付属のへらつきブラシなどで洗います。
- つけ置き洗いをしないでください。
(裏側に水がかかると故障の原因になります)



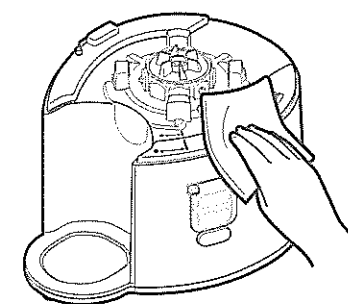
5 乾いた布で水気をふき取る

本体

1 薄めた台所用中性洗剤を柔らかい布に含ませ、固くしぼり汚れをふき取る

2 水でしぼった布でよくふく

3 乾いた柔らかい布で水気をふき取る

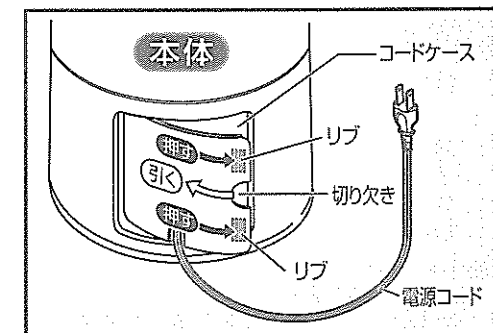


電源コードの収納方法

●電源コードを折りたたみ、コードケースに収納します。

- コードケースふたを開ける場合は、コードケースの切り欠きを引いて開けてください。
- コードケースふたを閉じる場合は、リブ(2ヶ所)を押して閉じてください。

- 使用の際は必ず電源コードをコードケースから取り出してください。
- 電源コードを収納または取り出すときは、無理に引っ張ったり、力を加えないでください。



ジューサー

ジュースメニュー(2人分) ●でき上がり量の目安は200~300mLです。

つくり方

①材料を用意する

使用する材料を投入口に入る大きさに切る(P7参照)

●かたい種やへたがある場合は必ず取り除く

●りんごやレモンなどで、簡単に取り除ける種がある場合は取り除いておく

- ・りんご … 8~10個切りにして、へたを取る
- ・にんじん … へたを取り、6つ切りにする
- ・オレンジ … 皮をむき、8つ切りにする
- ・セロリ … 茎・葉ともに7~8cmに切る
- ・トマト … 8つ切りにする
- ・葉菜類(ほうれん草、キャベツ、青じそなど) … 根やかたい芯などは取り、丸める
- ・れんこん … 皮をむき、4つ切りにする
- ・レモン … 皮をむき、4つ切りにする
- ※皮は少し残しておくとう香りがよくなります。
- ・しょうが … 皮をむく(全体量を5g以下にしてください。)
- ※新しょうがの場合は皮のまま使用してください。

②材料表の上から順番にしぼる

- しぼる順番 →
- ①葉菜類(ほうれん草、キャベツ、青じそなど)
 - ②根菜類(にんじん、れんこんなど)
 - ③果物(りんご、レモンなど)
 - パセリは葉菜類に包み込むようにしてしぼる



疲れがとれないときに

にんじん・りんごジュース

(材料)

- にんじん … 1/2本(約100g)
- りんご … 1個(約240g)
- レモン … 1/2個

ブロッコリー・にんじんジュース

(材料)

- ブロッコリー … 1/4株(約50g)
- にんじん … 1本(約200g)
- りんご … 1/2個(約120g)
- レモン … 1/2個

オレンジ・ブロッコリージュース

(材料)

- ブロッコリー … 1/4株(約50g)
- きゅうり … 1本(約100g)
- オレンジ … 1個(約200g)

●野菜に含まれるビタミンAは体の抵抗力を高めます。野菜・果物に含まれるビタミンCやミネラルは体の調子を整える働きがあります。睡眠不足、二日酔いのときや受験生など、体の疲れがとれない方におすすめです。

ストレスを解消したいときに

青じそ・キャベツジュース

(材料)

- キャベツ … 葉2枚(約200g)
- 青じそ … 5枚
- トマト … 1個(約100g)
- レモン … 1/2個

パセリ・にんじんジュース

(材料)

- キャベツ … 葉1枚(約100g)
- パセリ … 約30g
- にんじん … 1本(約200g)
- レモン … 1/2個

小松菜ジュース

(材料)

- 小松菜 … 1/2わ(約100g)
- セロリ … 1/2本(約50g)
- きゅうり … 1/2本(約50g)
- りんご … 1/2個(約120g)
- レモン … 1/2個

●キャベツや小松菜に含まれるカルシウムやビタミンCはストレスをやわらげる働きがあります。イライラする、おこりっぽい、落ち着きがないなどストレスを感じる方におすすめです。

胃腸の弱っているときに

キャベツ・セロリジュース

(材料)

- キャベツ … 葉1枚(約100g)
- セロリ … 1/2本(約50g)
- りんご … 1/2個(約120g)
- レモン … 1/2個

りんごジュース

(材料)

- キャベツ … 葉1枚(約100g)
- りんご … 1個(約240g)
- レモン … 1/2個

大根・キャベツジュース

(材料)

- キャベツ … 葉1枚(約100g)
- 大根 … 約30g
- オレンジ … 1/2個(約100g)
- りんご … 1/2個(約120g)
- レモン … 1/2個

●キャベツや大根は胃腸の働きを整え、りんごやセロリは整腸作用があります。食べ過ぎ、下痢気味、食欲不振など胃腸の働きが弱っている方におすすめです。

生活習慣病の予防に

カリフラワー・トマトジュース

(材料)

- カリフラワー … 1/6株(約50g)
- トマト … 1個(約100g)
- りんご … 1個(約240g)
- レモン … 1/4個

トマト・キャベツジュース

(材料)

- キャベツ … 葉1枚(約100g)
- トマト … 1個(約100g)
- りんご … 1/2個(約120g)

にんじん・パセリジュース

(材料)

- キャベツ … 葉1枚(約100g)
- パセリ … 約30g
- にんじん … 1/2本(約100g)
- りんご … 1/2個(約120g)
- レモン … 1/2個

●野菜などに含まれるビタミンAやビタミンCはガン予防に、野菜・果物に含まれるカリウムは高血圧の予防に効果的です。食事が不規則な方、偏食で野菜不足になりがちな方、飲酒・喫煙される方にもおすすめです。

更年期障害が気になる人に

ほうれん草・セロリジュース

(材料)

- ほうれん草 … 1/2わ(約100g)
- にんじん … 1本(約200g)
- セロリ … 1/2本(約50g)
- レモン … 1/2個

大根葉・青じそジュース

(材料)

- 大根葉 … 約100g
- 青じそ … 5枚
- りんご … 1個(約240g)
- レモン … 1/2個

セロリ・にんじんジュース

(材料)

- にんじん … 1本(約200g)
- セロリ … 1/2本(約50g)
- りんご … 1/2個(約120g)
- レモン … 1/2個

●ほうれん草に含まれるビタミンE、セロリや青菜類に含まれるビタミンCは、更年期障害の改善に効果的です。

肌をきれいに保ちたい人に

オレンジ・にんじんジュース

(材料)

- ほうれん草 … 1/4わ(約50g)
- にんじん … 1/2本(約100g)
- オレンジ … 1個(約200g)

にんじん・レタスジュース

(材料)

- レタス … 2枚(約70g)
- にんじん … 1本(約200g)
- りんご … 1/2個(約120g)
- レモン … 1/2個

ブロッコリー・オレンジジュース

(材料)

- チンゲン菜 … 1株(約100g)
- ブロッコリー … 1/4株(約50g)
- オレンジ … 1個(約200g)

●野菜・果物に含まれるビタミンCは美肌効果があり、肌荒れやシミ・そばかすを防ぎ、はりのある美しい肌を保ちます。たんぱく質や魚などに含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)と一緒にとるとより効果的です。

貧血気味の人に

ほうれん草・レタスシユース

(材料)
ほうれん草 1/2わ(約100g)
レタス 2枚(約70g)
りんご 1/2個(約120g)
レモン 1/2個

青じそ・ほうれん草シユース

(材料)
ほうれん草 1/2わ(約100g)
青じそ 5枚
りんご 1個(約240g)
レモン 1/2個

小松菜シユース

(材料)
小松菜 1/2わ(約100g)
れんこん 約70g
りんご 1/2個(約120g)
レモン 1/2個

●ほうれん草や小松菜に含まれる鉄分を効率よくとり貧血の予防に。たんぱく質やビタミンCと一緒にとるとより効果的です。できあがったジュースに牛乳やヨーグルトを加えて飲むとよいでしょう。

冷え性の人に

にんじん・キャベツシユース

(材料)
キャベツ 葉2枚(約200g)
パセリ 約30g
にんじん 1本(約200g)

オレンジ・シンシャージュース

(材料)
チンゲン菜 1株(約100g)
しょうが 5g
オレンジ 1個(約200g)
りんご 1/4個(約60g)

にんじん・シンシャージュース

(材料)
にんじん 1/2本(約100g)
しょうが 5g
オレンジ 1/2個(約100g)
りんご 1/2個(約120g)
レモン 1/2個

●にんじんに含まれるビタミンAは造血作用があり、また、しょうがは体を温める作用があり、冷え性の改善に効果的です。

ファイバーメニュー

ファイバー ... ジューサーで野菜や果物をしぼったあとに残るしぼりカスのこと。
(「ファイバー」は象印がつくった造語です)

- ファイバーは食物繊維がたっぷりです。捨ててしまわず、お料理に活用しましょう。
- ファイバーは材料の種類・配合に関わらず、どのメニューにもお使いいただけます。
- ファイバーに種が混ざっている場合は取り除いてください。また、りんごやトマトの皮、レモンのうす皮などが混ざっている場合、口ざわりが気になることがありますのでそれらを取り除いてから、お使いください。

ジャム

(材料)
ファイバー 150g
砂糖 60g
コアントロー(またはラム酒) 小さじ1
レモン汁 小さじ1/2~1

つくり方

- ①材料を深めの耐熱容器に入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②①に軽くラップをして、電子レンジ(500Wの場合約5分、600Wの場合約4分)で加熱する。
- ③全体をよく混ぜて冷ます。

ジャムをつくる場合のご注意 !!!

- りんごやにんじんなど甘味の多いファイバーを使用すると、よりいっそうおいしくできます。
- ブロッコリーなど水分の少ないファイバーを使用すると、うまくできない場合があります。
- ファイバーにレモンなどのうす皮が入っていると、できあがりに苦味が出る場合があります。

ハンバーグ

(材料)3~4人分

合びきミンチ 250g
ファイバー 50g
バター 小さじ1
牛乳 1/4カップ
パン粉 1/4カップ
トマトケチャップ 大さじ1
ねぎらし 小さじ1
塩 小さじ1/4
こしょう 少々
お好みのスパイス 適宜
(オールスパイス、ナツメグなど)
サラダ油 大さじ1
ワイン 大さじ3~4

つくり方

- ①フライパンにバターを溶かし、合びきミンチのうち50gとファイバーを炒めて、冷ましておく。
- ②①と残りの合びきミンチ200gと(A)をボールに入れ、手でしっかりと混ぜ合わせ、3~4等分にする。手に油(分量外)をつけて小判型にまとめ、真ん中を少しへこませる。
- ③フライパンにサラダ油をなじませ、②を並べる。中火で表面にこんがりとし焼き色がつけば、弱火にして中まで火を通す。仕上げにワインを入れ、ふたをして強火でさっと焼く。
- お好みでトマトケチャップ、ソースなどを添えてください。
- ハンバーグを焼いたあとのフライパンにバターを少量溶かし、りんご1個とたまねぎ中1個(どちらも粗みじん切り)を炒め、ワイン大さじ5~6を入れ、少し煮つけたものをハンバーグにのせてもおいしくいただけます。

カレーライス

(材料)3皿分

合びきミンチ 150g
にんにく(みじん切り) 1/4個
玉ねぎ(みじん切り) 1/4個
ファイバー 90g
バター 大さじ1/2
水 400mL
カレールウ(市販のもの) 約60~65g

つくり方

- ①厚手の鍋にバターを溶かし、合びきミンチ、にんにく、玉ねぎ、ファイバーをよく炒める。
- ②①に水を加え、沸とうしたらアクを取り、材料がやわらかくなるまで中火で煮込む。
- ③火を止めて、②にカレールウを入れ、かき混ぜる。再び弱火にかけ、とろみがつくまで煮込む。

オムレツ

(材料)3~4人分

ファイバー 60g
バター 大さじ2
とき卵 3個
粉チーズ 大さじ2
トマトケチャップ 適宜

つくり方

- ①フライパンにバター大さじ1を溶かし、ファイバーを中火でカラッとなるまで炒める。
- ②あら熱をとった①と(A)をボールに入れ、混ぜ合わせる。
- ③中火にかけたフライパンにバター大さじ1を溶かし、②を入れてふたをする。片面によい焼き色がついたら、ひっくり返して焼く。できあがりをトマトケチャップで飾る。

その他ファイバーはパンやかき揚げなどのお料理に使ってもおいしくいただけます。

パンプディング

(材料)5~6人分

食パン(10枚切り) 2枚
バター 適宜
干しぶどう 1/4カップ
牛乳 1カップ
砂糖 大さじ3
卵 2個
ラム酒 大さじ1
バニラエッセンス 少々
ファイバー 50g

つくり方

- ①食パンはミミを切り取り、カリカリにトーストしてバターを両面にぬり、6等分する。干しぶどうは洗っておく。
- ②バターをぬった耐熱容器に①のパンと干しぶどうを交互に重ねる。
- ③牛乳を人肌に温め、砂糖を加えて溶かす。
- ④卵を割りほぐし、③を混ぜてこし、ラム酒、バニラエッセンスを入れ、ファイバーを少しずつ加えてよく混ぜ合わせ②に流し入れる。
- ⑤オープン皿に湯を約1cm高さくらい注ぎ、④をのせて、190℃のオープンで約20分蒸し焼きにする。

ミキサー (BM-JS08型のみ)

つくり方

①材料を用意する

使用する材料の大きさに合わせて切る

- 材料に皮や芯、へたがある場合は取り除く
- りんごやレモンなどで、簡単に取り除ける種がある場合は取り除いておく
- やわらかい材料(りんごやバナナなど)は、2～3cm角に切る

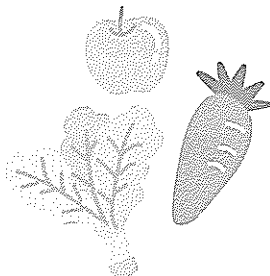
- かたい材料(にんじん、セロリなど)は1cm角に切る
- 材料が熱い場合は、40℃以下に冷ます
- 角氷は製氷皿や家庭用冷蔵庫の自動製氷機で作った2.5cm角以下のものを使用する(大きすぎたり、市販の氷を使うと故障の原因になります。)

②材料表の上から順番に入れる

ジュース&ドリンク(2～3人分) ●でき上がり量の目安は300～400mLです。

バナナジュース

- (材料)
- 牛乳 ……………200mL
 - バナナ ……………100g(中1本)
 - りんご ……………60g(¼個)
 - 角氷 ……………3個(約45g)
- ★かくはん時間:約1分



ストロベリージュース

- (材料)
- 牛乳 ……………200mL
 - いちご(へたを取る) ……………150g
 - はちみつ ……………大さじ2
 - 角氷 ……………3個(約45g)
- ★かくはん時間:約1分



りんご・にんじんジュース

- (材料)
- 牛乳 ……………180mL
 - りんご ……………60g(¼個)
 - にんじん ……………50g
 - はちみつ ……………大さじ1
 - 角氷 ……………3個(約45g)
- ★かくはん時間:1分～1分30秒



野菜ジュース

- (材料)
- 牛乳 ……………150mL
 - りんご ……………60g(¼個)
 - にんじん ……………30g
 - セロリ ……………20g
 - ほうれん草(冷凍のものでも良い) ……………20g
 - はちみつ ……………大さじ1
 - 角氷 ……………3個(約45g)
- ★かくはん時間:1分～1分30秒

ミックスジュース

- (材料)
- 牛乳 ……………150mL
 - 缶詰シロップ ……………大さじ2
 - バナナ ……………100g(中1本)
 - みかん果肉(缶詰) ……………50g
 - りんご ……………60g(¼個)
 - 角氷 ……………3個(約45g)
- ★かくはん時間:約1分

ブルーベリーヨーグルトドリンク

- (材料)
- 牛乳 ……………100mL
 - ヨーグルト ……………100mL
 - ブルーベリー(冷凍のものでも良い) ……………100g
 - レモン汁 ……………小さじ1
 - 角氷 ……………3個(約45g)
- ★かくはん時間:約1分



アップル・パイヨーグルトドリンク

- (材料)
- 牛乳 ……………100mL
 - ヨーグルト ……………120mL
 - りんご ……………120g(½個)
 - パイナップル(缶詰) ……………2枚(約70g)
 - 角氷 ……………3個(約45g)
- ★かくはん時間:約1分



ブルーヨーグルトドリンク

- (材料)
- 牛乳 ……………100mL
 - ヨーグルト ……………150mL
 - ソフトブルー(種なし) ……………50g(5～6個)
 - 角氷 ……………3個(約45g)
- ブルーはやわらかいものを使用してください。
- ★かくはん時間:約1分



シェイク&フロースン(2～3人分)

バナナシェイク

- (材料)
- 牛乳 ……………100mL
 - 卵黄 ……………1個
 - 砂糖 ……………大さじ½
 - バナナアイスクリム ……………100g(約180mL)
 - 角氷 ……………4個(約60g)

★シェイクバリエーション★

バナナアイスクリムのかわりにチョコレートアイスクリムや抹茶アイスクリムなどにするといろいろなシェイクが楽しめます。



★かくはん時間:40～60秒

バナナシェイク

- (材料)
- 牛乳 ……………100mL
 - 卵黄 ……………1個
 - バナナ ……………100g(中1本)
 - バナナアイスクリム ……………100g(約180mL)
 - 角氷 ……………4個(約60g)

★かくはん時間:40～60秒

ピーチフロースン

- (材料)
- 黄桃(缶詰) ……………100g
 - 缶詰シロップ(黄桃のもの) ……………80mL
 - 角氷 ……………8個(約120g)
- 黄桃と缶詰シロップは冷蔵庫でよく冷やしたものをお使いください。
- ★かくはん時間:約40～60秒



オレンジフロースン

- (材料)
- オレンジジュース ……………150mL
 - ガムシロップ ……………大さじ1½
 - 角氷 ……………8個(約120g)
- オレンジジュースは冷蔵庫でよく冷やしたものをお使いください。
- ★かくはん時間:約40～60秒



アイスクリム&ジェラート(2～3人分)

バナナアイスクリム

- (材料)
- ホイップ用生クリーム ……………200mL(植物性でも良い)
 - 卵 ……………1個
 - 砂糖 ……………大さじ4
 - バナナエッセンス ……………5～6滴(またはバナナビーンズ1cmをきざんだもの)

つくり方

- ①材料をミキサー容器に入れ、約1分かき混ぜる。
- ②プラスチック製の容器、またはプリン型・ゼリー型に移し、冷凍庫で約4時間凍らせる。

バナナジェラート

- (材料)
- 牛乳 ……………150mL
 - サワークリーム ……………90mL
 - 砂糖 ……………大さじ4
 - バナナエッセンス ……………5～6滴(またはバナナビーンズ1cmをきざんだもの)

つくり方

- ①材料をミキサー容器に入れ、約30～50分かき混ぜる。
- ②プラスチック製の容器に移し、冷凍庫で約4時間凍らせる。●途中1時間おきに全体をフォークなどでかき混ぜてください。



ストロベリージェラート

- (材料)
- レモン汁 ……………大さじ½
 - コアントロー ……………大さじ1(またはラム酒)
 - いちご(へたを取る) ……………150g
 - 砂糖 ……………大さじ3

★アイスクリム&ジェラートバリエーション★

バナナアイスクリム、バナナジェラートの材料に次のものを加えるといろいろなアイスクリム&ジェラートが楽しめます。

- インスタントコーヒー(アイス用)を大さじ1加えてコーヒー味に。
- ココア(アイス用)を大さじ1加えてココア味に。
- 抹茶を大さじ1加えて抹茶味に。
- ゆであずき(缶詰)50mLを加えてあずき味に。



スムージー(2~3人分)

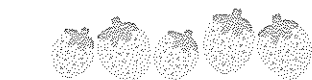
バナナスムージー

(材料)
牛乳 ……200mL
バナナ ……100g(中1本)
みかん(缶詰) ……50g
●バナナとみかんは冷凍
させておきます。

★かくはん時間:40~50秒

ストロベリースムージー

(材料)
牛乳 ……200mL
いちご(冷凍のもの) ……150g
はちみつ ……大さじ2



★かくはん時間:40~50秒

洋なしスムージー

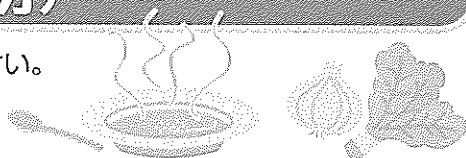
(材料)
牛乳 ……150mL
洋なし(缶詰) ……160g
バナナ ……50g(中1/2本)

●洋なしは冷凍させて
おきます。

★かくはん時間:40~50秒

スープ(2~3人分)

- 材料は40℃以下に冷ましてから、ミキサー容器に入れてください。
- スープの舌ざわりが気になる場合は裏ごしをしてください。
- かくはんしにくい場合は水分を追加してください。



かぼちゃスープ

(材料)
冷凍かぼちゃ(解凍させて約1cm角に切る) ……200g
●生のかぼちゃ使用の場合はゆでてやわらかくする
スープ(固形スープ1/2個を湯150mLで溶かしておく) ……150mL
玉ねぎ(みじん切り) ……大さじ2
バター(またはマーガリン) ……大さじ1
牛乳 ……250mL
こしょう ……少々

つくり方

- ①玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、軽くラップをして電子レンジ(500Wで約30~40秒)で加熱する。
(玉ねぎが透き通った状態になるまで加熱する)
●なべで加熱してもよい。
- ②ミキサー容器に牛乳100mL、スープ(40℃以下)、

ほうれん草スープ

(材料)
冷凍ほうれん草(解凍させて約2cmに切る) ……100g
●生のほうれん草使用の場合はゆでてやわらかくする
スープ(固形スープ1/2個を湯150mLで溶かしておく) ……150mL
玉ねぎ(みじん切り) ……大さじ2
バター(またはマーガリン) ……大さじ1
牛乳 ……200mL
こしょう ……少々

- ①かぼちゃまたはほうれん草、①を入れ、2~3分か
はんする。
- ③②に残りの牛乳、こしょうを加え、約5秒かくはんする。
- ④なべに③を入れ、中火でかき混ぜながら煮立たせる。
- ⑤容器(盛りつけ用)に移す。

コーンスープ

(材料)
スイートコーン(缶詰) ……150~200g
スープ(固形スープ1/2個を湯150mLで溶かしておく) ……150mL
バター(またはマーガリン) ……大さじ1 1/2
薄力粉 ……大さじ1
牛乳 ……200mL
こしょう ……少々
クラッカー(砕いて仕上げにのせる) ……適宜

つくり方

- ①バターと薄力粉を耐熱容器に入れ、軽くラップをして電子レンジ(500Wで約30~40秒)で加熱する。全体を混ぜ合わせ、粉っぽい部分をなくす。●なべで加熱してもよい。
- ②ミキサー容器に牛乳100mL(半量分)、スープ(40℃以下)、スイートコーン、①を入れ、2~3分かはんする。
- ③②に残りの牛乳100mL、こしょうを加え、約5秒かくはんする。
- ④なべに③を入れ、中火でかき混ぜながら煮立たせる。
- ⑤容器(盛りつけ用)に移し、クラッカーをのせる。

かき氷(1~2人分)

(材料)

角氷 ……10個(約150g)

★かくはん時間:15~30秒
(氷の粉碎音がしなくなるまで)



●氷がカッターに引っかかり、
運転が停止することがあり
ます。必ずスイッチ「切」
を押してミキサー容器を本
体からはずして氷をすべて
取り出し、再度やりなおし
てください。

こ 注 意

- 製氷皿や家庭用冷蔵庫の自動製氷器で作った氷を使用してください。
(市販の氷は大きくてかたいため、カッターが折れる原因になります。)
- よく凍った氷を使用してください。
(溶けかけた氷を使用するとうまくできません。)
- 角氷は2.5cm角以下のものを使用し、必ず記載量でお作りください。
- 氷のみでかくはんしてください。
(他の材料を混ぜるとうまくできないことがあります。)
- かくはんしにくい場合はスイッチ「入」を数回押して粉碎をしてください。

ミキサー&ジューサー (BM-JS08型のみ)

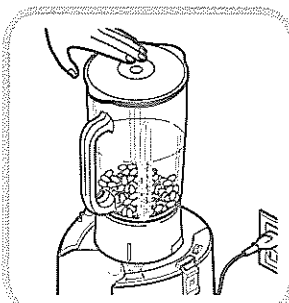
豆乳(2人分)

加熱していない生の豆乳・おからは食べられません。必ず加熱してください。
(加熱しないと下痢などの原因になります。)

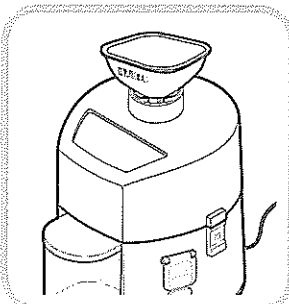
(材料) 乾燥大豆(よく洗い水気をよく切る)……100g 水……500mL

つくり方

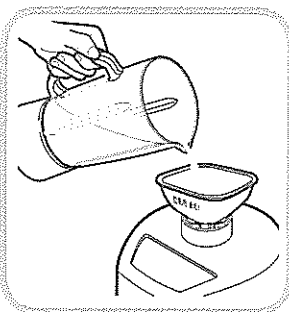
①大豆と水をミキサー容器に入れ、ふたをしてスイッチ「入」を押し、1分30秒～2分かしくはんする。



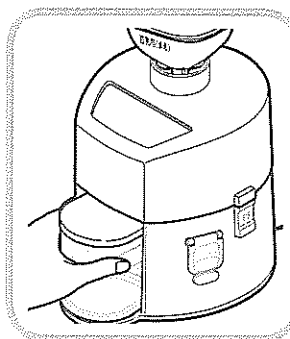
②本体からミキサー容器セットをはずし、ジューサーを組み立て、投入口にロートをのせる。



③スイッチ「クリーニング」を押し、①を投入口からゆっくり入れる。



④スイッチ「切」を押し、豆乳が落ちてこなくなったらジューサー容器をはずし、なべに豆乳を入れる。



●泡は取り除いてください。
(豆乳の青臭さや苦味の原因)

⑤④のなべを中火～弱火でかき混ぜながら加熱する。沸とうしたら約5分加熱し、火からおろす。
●ふきこぼれやすいので火加減に注意してください。
●加熱の途中で表面に膜(湯葉)ができたなら取り除いてください。

⑥室温に冷めたら、冷蔵庫で冷やす。

◆しぼりカス(生のおから)はこげつかないように加熱(弱火で5～10分)してご使用ください。

◆ジューサー容器は耐熱ガラスではありません。

point 大豆を事前に水に浸しておくと、豆乳・おからがよりおいしくできます。

(材料)

乾燥大豆……100g
水(浸水用)……600mL
水……350mL

つくり方

①大豆は洗って水(600mL)に8時間以上浸しておく。
水切りした大豆と水(350mL)をミキサー容器に入れ、ふたをしてスイッチ「入」を押し、1分30秒～2分かしくはんする。
②～⑥は上記の乾燥大豆と同じ手順で行ってください。

よせ豆腐(茶碗蒸し容器 4個分)

(材料)

豆乳(1回分の豆乳を作ったときにできる量)……250mL
●必ず加熱したものを使用する
水 ……50mL
にがり ……大さじ1
(にがりの表示に従う)
薬味(ねぎ、しょうがなど)、しょうゆ ……適宜
●豆乳は冷蔵庫で冷やしたものの(10℃以下)を使用してください。

つくり方

①豆乳と水を裏ごしし、にがりを泡立てないように混ぜ合わせる。
②茶碗蒸し容器(4個)に①を入れてふたをする。
③蒸し器に水を入れ、加熱する。沸とう後、ごく弱火にして②を並べて約10分蒸す。
④串をさして澄んだ液が出てくればでき上がりです。
●冷蔵庫で冷やしても温かいままでもおいしくいただけます。
●できあがった豆腐を水にさらすとにがりの苦味が少なくなります。

おからの炒り煮(4人分)

(材料)

おから(1回分の豆乳を作ったときにできる量)……約100g
●必ず加熱したものを使用する
こんにゃく(短冊切り) ……50g
にんじん(短冊切り) ……50g
干しいたけ(もどして細切り) ……1枚
青ねぎ(小口切り) ……1本
サラダ油 ……大さじ1
A { だし ……1カップ
(干しいたけのもどし汁を含む)
しょうゆ、さとう、みりん ……各大さじ1

つくり方

①なべにサラダ油を熱して、こんにゃく・にんじん・干しいたけを炒め、次におからを加えて炒める。
②Aを加えて、汁気がなくなるまで炒め、最後に青ねぎを加えてさっと炒める。

ミル

(BM-JS08型のみ)

- 途中で材料を加える場合は、いったんスイッチを「切」にし、運転が完全に止まるまでミル容器を動かさないでください。
- うまくかはんできない場合は、水分(だし汁など)を追加してください。

ミルウェットメニュー

離乳食

白身魚のすりつぶし

(材料)
白身魚……………40g
しょうゆ……………小さじ½
酒……………小さじ1
みりん……………小さじ½

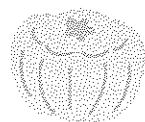
つくり方

- ①耐熱皿に材料を入れ、軽くラップをして電子レンジ(500Wで約40～50秒)で加熱する。(白身魚に火が通るまで)
●なべで加熱してもよい。
- ②①を細かくほぐし、40℃以下に冷ます。
- ③ミル容器に②を入れ、20～30秒かかはんする。

かぼちゃペースト

(材料)
冷凍かぼちゃ……………50g
(解凍して1cm角に切る)
●生のかぼちゃの場合はゆでてやわらかくする
だし汁……………大さじ1
塩……………小さじ½

★かかはん時間:20～30秒



ほうれん草ペースト(じゃこ入り)

(材料)
ちりめんじゃこ(乾燥)……………大さじ½
冷凍ほうれん草……………50g
(解凍して2cmに切る)
●生のほうれん草使用の場合はゆでてやわらかくする
だし汁……………大さじ1

つくり方

- ①ちりめんじゃこを15～20秒かかはんする。
- ②①に④を加え、30～40秒かかはんする。



ミルウェットメニュー

ソース・ドレッシング

マヨネーズ

(材料)
卵……………1個
酢……………大さじ1½
からし……………小さじ½
砂糖……………小さじ½
塩……………小さじ¼
こしょう……………少々
サラダ油……………100mL

つくり方

- ①ミル容器に①とサラダ油大さじ1を入れ、約10秒かかはんする。
- ②①に残りのサラダ油の約半量を加え、約10秒かかはんする。
- ③②に残りのサラダ油をすべて加え、約40秒かかはんする。

●かためにしたい場合は、サラダ油大さじ1を入れ、10～20秒かかはんします。サラダ油は大さじ2まで追加できます。(サラダ油を加えすぎると分離します)

タルタルソース

(材料)
きゅうりのピクルス……………大さじ½
(みじん切り)
ゆで卵(細かくつぶす)……………½個
玉ねぎ(みじん切り)……………小さじ1
パセリ(みじん切り)……………小さじ1
レモン汁……………小さじ½

つくり方

上記のマヨネーズの½量に④を加え、20～30秒かかはんする。



ごまだれ

(材料)
いりごま……………大さじ4
しょうゆ……………大さじ1½
酒……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
だし汁……………大さじ3

★かかはん時間:30～40秒

サウザンドアイランドドレッシング

つくり方

左記のタルタルソースにトマトケチャップ大さじ1½～2を加え、20～30秒かかはんする。



トマトソース

(材料)
トマト(種、皮を取り除き2cm角に切る)……………80g
玉ねぎ(みじん切り)……………大さじ2
にんにく(みじん切り)……………¼片
酢……………大さじ½
●きゅうりのピクルス、またはケッパーがあれば、小さじ1～2(みじん切り)を加えてもおいしくいただけます。
●トマトの皮は湯につけるとむきやすくなります。

つくり方

- ①耐熱容器にトマト、玉ねぎ、にんにくを入れ、ラップをしないで電子レンジ(500Wで約40秒)で加熱し40℃以下に冷ます。
- なべで加熱する場合は、トマトは加熱しすぎないでください。
- ②ミル容器に①(40℃以下)と酢を入れ、20～30秒かかはんする。



ミルウェットメニュー

介護食

つぶしおかゆ

(材料)
水……………100g
ご飯……………50g

★かかはん時間

- ・ミキサーの場合:約1分
- ・ミルの場合:40～60秒

●できあがり、は、ほぼのり状になります。



まぐろと豆腐のペースト

(材料)
まぐろ缶詰(細かくほぐす)……………30g
豆腐(2～3cm角に切る)……………100g
冷凍ほうれん草(解凍して2cmに切る)……………20g
●生のほうれん草使用の場合はゆでてやわらかくする
にんじん(1cm角に切る)……………10g
きゅうり(1cm角に切る)……………10g
水(またはだし汁)……………大さじ1

★かかはん時間:20～30秒

煮豆とブロッコリーのペースト

(材料)
煮豆(味つきのもの)……………50g
冷凍ブロッコリー(解凍して1cm角に切る)……………50g
●生のブロッコリー使用の場合はゆでてやわらかくする
水(またはだし汁)……………大さじ2



★かかはん時間:20～30秒

あчыら(大根の甘酢)ペースト

(材料)
大根(1cm角に切る)……………90g
にんじん(1cm角に切る)……………20g
きゅうり(1cm角に切る)……………20g
酢……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
塩……………少々

★かかはん時間:20～30秒

ミルドライメニュー

わがめふりかけ

(材料)
乾燥わかめ(約1cmの長さに切る)5g
桜えび5g
いりごま5g
青のり5g
★かくはん時間:20~30秒

じゃこふりかけ

(材料)
ちりめんじゃこ(乾燥)10g
いりごま5g
青のり3~5g
★かくはん時間:20~30秒

材 料	1回量(g)	かくはん時間(秒)	下準備	料理の例
大豆	5~50	30~60	フライパンでよくいった後、冷ます	もち、おはぎなどの和菓子、クッキー生地、パン生地など
煮干し	5~30	30~60	頭と腹わたを取り除き、約1cmに切る	だし汁、ふりかけなど
いりごま	5~20	3~5	—————	白あえ、おひたし、ふりかけ、ごま団子など
乾燥わかめ	10~15	40~60	約1cmに切る	ふりかけ、お茶漬け、パン生地など
玄米	5~50	30~60	—————	スープ、カレー、シチューなど
緑茶 ●抹茶のように細かくできません。	5~20	約60	茎がある場合は取り除く(茎があるとうまく粉碎できないことがあります。)	お茶、ふりかけ、クッキー生地、パン生地、天ぶらの衣など
コーヒー豆	30	10~20	—————	コーヒー

●さらに細かくする場合は、2分以上休ませてから再度かくはんしてください。

故障かなと思ったとき

■修理を依頼される前に一度お調べください。

	症 状	原 因
ジューサー	●振動が大きい。 またはジュースが しぼれなくなる	●ファイバーケース内やフィルターにしぼりカスが多く付着していませんか。 ●材料を投入口にたくさん入れすぎていませんか。 ●押し棒を強く押していませんか。
	●ジュースにしぼりカス が多く混ざる	●ファイバーケース内にしぼりカスがいっぱいになっていませんか。 ●仕切りを忘れていませんか。 ●各部品が確実にセットされていますか。
	●調理物がもれる	●ファイバーケース内にしぼりカスがいっぱいになっていませんか。 ●仕切りを忘れていませんか。 ●各部品が確実にセットされていますか。
ジューサーミキサーミル	●使用中に運転が 止まる	●押し棒を強く押していませんか。 ●材料が多いか、調理できない材料(P12)が入っていませんか。 ➡材料を減らし、調理できない材料を取り除いてください。 P5の「使用中に運転が停止したときは」の項目に従ってやりなおしてください。 ●調理物の水分が少ない場合止まることがあります。 ➡材料を減らし、水分を追加してください。 P5の「使用中に運転が停止したときは」の項目に従ってやりなおしてください。
ミキサー	●調理物がもれる	●パッキンが正しく入っていますか。 ●容器が傾いてしめつけられていませんか。 ●容器と容器台のしめつけがゆるんでいませんか。
	●カッターが空回り 運転する	●氷の量が多すぎる(シェイク、フローズンドリンク、かき氷) ➡一度スイッチを切り回転が止まってから再びスイッチを入れる。
ミル	●調理物がもれる	●パッキンが正しく入っていますか。 ●容器が傾いてしめつけられていませんか。 ●容器と容器台のしめつけがゆるんでいませんか。
	●ミルカッターが回転 しない	●パッキンが正しく入っていますか。
	●ミルカッターが空回 り運転する	●ミル容器セットを本体からはずし、ミル容器を下に向け、上下に振って材料を下へ落としてから再び運転します。

仕 様

型 名	BM-JS08		
品 名	ジューサー	ミキサー	ミル
電 源	交流100V 50/60Hz共用		
消 費 電 力	175W	200W	_____
回 転 数	14,000回/分	12,000回/分 (750mL定量水負荷時)	_____
定 格 時 間	連続	連続 (4分間運転、2分間停止の繰り返し使用)	連続 (1分間運転、2分間停止の繰り返し使用)
容 量	約450mL	約750mL	約200mL(ミル容器2/3)
電 源 コード	1.3m		
外形寸法 (cm)	幅約20×奥行約25.5×高さ約28	幅約20×奥行約25.5×高さ約36	幅約20×奥行約25.5×高さ約27.5
質 量	約3.0kg	約3.6kg(ミキサー容器セット約1.3kg)	約2.8kg(ミル容器セット約0.5kg)

型 名	BM-JE08		
品 名	ジューサー		
電 源	交流100V 50/60Hz共用		
消 費 電 力	175W		
回 転 数	14,000回/分		
定 格 時 間	連続		
容 量	約450mL		
電 源 コード	1.3m		
外形寸法 (cm)	幅約20×奥行約25.5×高さ約28		
質 量	約3.0kg		

アフターサービス

- 1 保証書の内容のご確認と保存のお願い**
必ず「販売店印およびお買い上げ日」をご確認のうえ、お買い上げの販売店から受け取り、内容をよくお読みのうえ、大切に保存してください。
- 2 保証期間は、お買い上げ日より1年間**
- 3 修理をお申しつけされるとき**
《保証期間中》
製品に保証書を添えて、お買い上げの販売店にご持参ください。保証書の記載内容に基づき修理いたします。
《保証期間を経過しているとき》
修理すれば使用できる商品は、ご要望により有料修理いたします。
- 4 補修用性能部品^{*}の保有期間は、製造打ち切り後5年間**
※性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。
- 5 修理料金の仕組み**
修理料金は、技術料、部品代、出張料などで構成されています。
[技術料] は、診断・故障箇所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
[部品代] は、修理に使用した部品および補助材料代です。
[出張料] は、製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。
■お客様ご自身での修理、分解や改造は絶対にしないでください。

お客様ご相談窓口

修理・お取り扱い・消耗品や部品のご購入などのご相談は、まずお買い上げの販売店にお問い合わせください。
ご転居やご贈答などでお困りの場合、弊社の窓口「お客様ご相談センター」にお問い合わせください。
所在地、電話番号などは変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

お客様ご相談センター

ナビダイヤル

0570-011874

市内通話料金でご利用頂けます

受付時間 9:00～17:00 月曜日～金曜日(祝日、弊社休業日を除く)

携帯電話・PHSの方はこちらへ Tel (06)6356-2451

●ファクシミリでのお問い合わせ Fax (06)6356-6143

製品の「品番・お問い合わせ内容」と、お客様の「お名前・ご住所・電話番号・Fax番号」をご記入のうえ、お問い合わせください。

愛情点検



長年ご使用の[ミルつき]ジューサーミキサー/ジューサーの点検を!

こんな症状はか

- ご使用中、電源コード・差込みプラグが異常に熱くなる
- 焦げくさいにおいがする
- 製品の一部に割れ、がたつき、ゆるみがある
- その他の異常や故障がある

使用中止

こんな症状のときは、故障や事故の防止のため、必ず販売店に点検(有料)をご相談ください。

30

31