

# シェイクレシピ<sup>®</sup> S



たまには気分を変えてシェイクを作ってみよう！“ベリーヨーグルト”

<材料>

- 1 F1 ストロベリー  
(大さじ山盛 2 杯:25g)
- 2 PPP (大さじ 2 杯: 12g)
- 3 飲むヨーグルト(200ml)
- 4 水(40ml)
- 5 氷2~3個



<ひと口メモ>

飲むヨーグルトは、できれば低脂肪タイプを使いましょう。

ストロベリーチーズケーキ シェイク

- <材料>
1. F1 バニラ(大さじ 2 杯: 12g)
  2. イチゴ( 10 個)
  3. チーズタルト( 1 個)
  4. 牛乳( 200cc)
  5. 氷(適量)



<ひと口メモ>

甘さはチーズタルトの量で調整してください。女性に好まれる味です

冷製コーンスープ

- <材料>
1. F1 プレーン(大さじ 2 杯 : 25g)
  2. コーン缶(大さじ2杯)
  3. 粉末コンソメ(ひとつまみ)  
\*お好み
  - 4 水(250cc)
  - 5 氷(適量)



<ひと口メモ>

PPPを入れると、とろみが増えたりも美味しくなります。

チョコバナナ with アーモンド シェイク

- <材料>
1. F1 チョコレート(大さじ 2 杯: 12g)
  2. バナナ( 1 本)
  3. 豆乳( 200ml)
  4. アーモンド(少々)\*お好み)



<ひと口メモ>

アーモンドの香ばしさと豆乳のまろやかさが、加わり、一味違ったチョコバナナシェイクになります

ピーチ&プレーン シェイク

- <材料>
1. F1 プレーン(大さじ 2 杯 : 12g)
  2. 桃缶詰( 1 個)
  3. 飲むヨーグルト( 200ml)

<ひと口メモ> 桃とヨーグルトがしっかりあってとっても食べやすいです

チョコレート ピーチ シェイク

- <材料>
1. F1 チョコレート(大さじ山盛 2 杯: 25g)
  2. PPP (大さじ 2 杯: 12g)
  3. 冷凍ピーチ( 1/2 個)\* 適量
  4. 豆乳( 240cc)

<ひと口メモ> 暑い夏は冷凍ピーチを多めに入れるととってもおいしくなります

和風ゴマジソシェイク

- <材料>
1. F1 バニラ(大さじ 2 杯 : 12g)
  2. すりゴマ(白: 240cc)
  3. 青ジソ(1~2枚)
  4. 水(ミキサーの 2/3)
  5. 氷( 4~5 個)

<ひと口メモ> 青ジソはお好みに多めにいれるとさらにさっぱりしたシェイクになります

コーヒーシェイク

- <材料>
1. F1 チョコレート(大さじ2杯:25g)
  2. インスタントコーヒー(少々)
  3. シナモン(少々)
  4. 水(240ml)
  5. 氷(3個)

<ひと口メモ> 氷を多く入れるとフロースシェイクになって飲みやすくなります

# シェイクレシピ<sup>®</sup>S



## ベリーベリー

### <材料>



1. F1 ストロベリー (大さじ 4 杯山盛り)
2. 冷凍ブルーベリー (適量)
3. 低脂肪牛乳 (240CC)
4. 氷 (4~5 個)

### <ひと口メモ>

低脂肪牛乳はミキサーの 2/3 位にすると丁度よい味になります

## ブルーベリー with C

### <材料>



1. F1 ストロベリー (大さじ 2 杯大盛: 25 g)
2. PPP (大さじ 2 杯; 12g)
3. 冷凍ブルーベリー (20 粒 ~ 30 粒) 冷凍
4. レモン汁 (大さじ 1/2 杯)

### <ひと口メモ>

レモン汁がとってさわやかで飲みやすくなります

## トロピカルオレンジ

### <材料>



1. F1 トロピカルフルーツ (大さじ 2 杯: 12 g)
2. PPP (大さじ 2 杯; 12g)
3. 生オレンジ (1 個)
4. 水 (250ml)
5. 氷 (適量)

### <ひと口メモ>

生オレンジの風味が新鮮でフルーティな味わいです

## チョコバナナ with アーモンド シェイク

### <材料>



1. F1 プレーン (大さじ大盛 2 杯: 約 25g)
2. PPP (大さじ 2 杯; 12g)
3. 黒ゴマ (3g)
4. 低脂肪ミルク (60ml)
5. 氷 5 ~ 6 個

### <ひと口メモ>

黒ゴマは老化を防ぎ、バナナは疲労の防止や回復に役立ちます。

## トロピカルバナナシェイク

### <材料>

1. F1 トロピカルフルーツ (大さじ 2 杯: 12 g)
2. PPP (大さじ 2 杯; 12g)
3. 冷凍バナナ (2 本)
4. 水 (250ml)
5. 氷 (適量)

<ひと口メモ> バナナで甘さを調整できます

## “抹茶”シェイク

### <材料>

1. F1 抹茶 (大さじ 2 杯: 25g)
2. PPP (大さじ 2 杯; 12g)
3. 豆乳 (160ml)

<ひと口メモ> 豆乳のかわりに低脂肪牛乳を使っても美味しく作れます。

## “抹茶 MILKフラッペ”シェイク

### <材料>

1. 抹茶 (大さじ 2 杯: 25g)
2. PPP (大さじ 2 杯; 12g)
3. 低脂肪牛乳 (90ml)
4. 氷 (10個)
5. 抹茶パウダー (適量)

<ひと口メモ> 抹茶パウダーをトッピングとして使うとより抹茶風味がでます。

### <材料>

1. 抹茶 (大さじ 2 杯: 25g)
2. PPP (大さじ 2 杯; 12g)
3. 低脂肪牛乳 (90ml)
4. 氷 (10個)
5. 抹茶パウダー (適量)

## Hot Shake Recipe

### ◆ ホットチョコレートシェイク ◆

- フォーミュラ1  
プロテインドリンク  
チョコレート 25g
- 低脂肪牛乳 240ml  
(50℃～60℃)

160.90 kcal

### ◆ ホットバニラシェイク ◆

- フォーミュラ1  
プロテインドリンク  
バニラ 25g
- 低脂肪牛乳 240ml  
(50℃～60℃)

159.90 kcal

## “ホットシェイク”のはなし

今までフォーミュラ1 プロテインドリンク ミックスはホットで作るとその栄養分が失われやすくなってしまふことと、大豆特有の臭みがでてしまうためご案内はいたしておりました。

しかし、「寒い冬に栄養分をあまり損なわないで温かいシェイクを楽しんでいただけないか」とその栄養分と熱の関係を再度検討いたしました。

その結果、50℃～60℃以下ではシェイクに入っている栄養分が大きくは損なわれないことがわかりました。また、いろいろ試作をくりかえし、低脂肪牛乳を使用した場合、大豆特有の臭みも抑えることができました。

この方法によりホットでシェイクをおいしくお召し上がりいただくことができます。赤坂オフィス ニュートリションセンターではこの冬に温かいシェイクをご提案しています。是非、ご家庭やグループの皆様でお試しく下さい。

# ホットチョコレートがほしくなる冬… 寒い冬に温かいシェイクはいかがですか？

## “ホットシェイク”の作り方

- ① ミキサーに 25gのフォーミュラ1 プロテインドリンク ミックス(チョコレートもしくはバニラ)と牛乳を入れて攪拌します。
- ② ①でできあがったシェイクをカップに注ぎ、電子レンジ(500W)で1分～1分30秒程度(50℃～60℃くらい)温めて完成です。

※ミキサーにかけずにカップで直接お作りいただく場合は、あらかじめフォーミュラ1 プロテインドリンク ミックスをぬるま湯で溶かしておくとお召し上がりいただけます。



～ホットシェイク作成時の注意点～

- ◎ 温めすぎると栄養分が失われる恐れがございますので、温度にはご注意ください。
- ◎ シェイカーで攪拌すると容器から噴出す場合がありますので、スプーンやミキサーなどで攪拌することをおすすめします。
- ◎ 作成後は、できる限り早くお召し上がりください。時間がたつにつれ栄養分は失われていきます。(15分程度)