

Official  
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

# かぼちゃサラダ



NUTRI  
CONC 2.5

## 材料 (1人分)

かぼちゃ	60g
マヨネーズ	4g
プレーンヨーグルト	8g
ニュートリーコンク 2.5	20mL
レーズン	10g
スライスアーモンド	2g



※かぼちゃサラダにニュートリーコンク 2.5を20mL加えた場合

## 作り方

1. かぼちゃをゆでる。
2. かぼちゃにその他の材料を加え、混ぜ合わせる。

NÜTRI:

Official Recipe ニュートリー 公式レシピ

## 抹茶ムース



softia G  
NUTRI  
CONC 2.5

### 材料 (1人分)

※このレシピにはミキサーを使用します。

牛乳	40mL
抹茶	1.5g
ニュートリーコンク 2.5	40mL
ソフティアG	0.6g



### 作り方

- 1.少量のお湯で抹茶を溶かす。
- 2.ミキサーに1.とニュートリーコンク 2.5を入れる。
- 3.牛乳にソフティアGを加え、鍋で85℃以上に加熱する。
- 4.2.に熱々のまま3.を加え、ミキサーで攪拌する。
- 5.器に流して冷蔵庫で冷やし固める。

Official  
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

# 茶碗蒸し



NUTRI  
CONC 2.5

## 材料 (1人分)

卵	30g
だし汁	50mL
ニュートリーコンク 2.5	40mL
塩	0.5g
しょうゆ	0.7g
鶏肉	20g
しょうゆ	2g
酒	2g
海老	5g
干し椎茸	2g
みつば	2g



95kcal  
たんぱく質 3.2g  
UP!※  
(1人分)

※だし汁 40mLをニュートリーコンク 2.5に置き換えた場合

## 作り方

1. 鶏肉は一口大に切り、しょうゆと酒で下味をつける。  
海老は背わたを取る。  
干し椎茸は水で戻し、千切りにする。
2. よく溶いた卵にだし汁、ニュートリーコンク 2.5、塩、しょうゆを加え、混ぜ合わせ、こす。
3. 器に1.を入れ、2.の卵液をそそぐ。
4. 中火で10～15分蒸す。
5. みつばを適当な大きさに切り、上に盛り付ける。

NUTRI:

Official Recipe ニュートリー 公式レシピ

# マンゴーアイスクリーム



NUTRI  
CONC 2.5

## 材料 (1人分)

※このレシピにはミキサーを使用します。

冷凍マンゴー	30g
練乳	1g
ニュートリーコンク 2.5	40mL



## 作り方

冷凍のままのマンゴーと一緒にミキサーで混ぜる。

NUTRI:

Official Recipe ニュートリー 公式レシピ

# ブルーベリーヨーグルト



NUTRI  
CONC 2.5

## 材料 (1人分)

※このレシピにはミキサーを使用します。

ブルーベリー	25g
プレーンヨーグルト	40g
ニュートリーコンク 2.5	70mL



## 作り方

全ての材料をミキサーで攪拌する。

NUTRI:

Official  
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

# ごまだれ



NUTRI  
CONC 2.5

## 材料

白ねりごま	20g
しょうゆ	4g
酢	4g
みそ	2g
ニュートリーコンク 2.5	80mL



## 作り方

ねりごまと調味料を合わせてから、ニュートリーコンク 2.5を混ぜる。

NÜTRI: