



FRUTA BIZ WEB

冷凍アサイーピューレを使用したアサイーボウル&ドリンクレシピ集

INDEX

- | | | | |
|----|--|----|----------------------------------|
| P1 | アサイーボウル | P4 | アサイーラテ
アサイーソイ
アサイーヨーグルト |
| P2 | アサイーバナナスムージー(豆乳)
アサイーカシススムージー
アサイーバインココナッツスムージー | P5 | アサイーラッシー
アサイーティーバイン
アサイー甘酒 |
| P3 | アサイーバナナ
アサイーマンゴー
アサイーアセロラ
アサイーいちご
アサイーバイン
アサイーざくろ | | |





アサイーボウル

材 料 (1人分)

アサイースムージーミックス フルッタスベシャル	1袋(100g)
バナナ	Mサイズ1/3本
牛乳	大さじ1杯(15cc)
氷	3つ(家庭用製氷器)
トッピング用フルーツ(バナナ・イチゴ・ブルーベリーなど)	適量
グラノーラ	適量

作り方

- 1) バナナ、牛乳、氷をミキサーにかける。
- 2) アサイースムージーミックス フルッタスベシャル1袋を凍ったまま適当なサイズに割り、1)に加えてさらに混ぜる。
- 3) 適度に固い状態になったらボウルに盛りつけてグラノーラを加え、お好みでバナナ、イチゴ、ブルーベリーなどをトッピングすればできあがり。

原料原価(参考) 155.2円*



アサイーバナナスムージー(豆乳)

材 料 (1人分)

冷凍バルブ アサイー	1袋(100g)
調製豆乳	90ml
バナナ	Mサイズ1/3本
クラッシュアイス	80g
シロップ	12g

作り方

- 1) 凍ったままのバルブをあらかじめ砕いておく。
- 2) 1)とほかの材料をミキサーにかける。
- 3) グラスに盛りつけてできあがり。

* 無調整豆乳を使用した場合は、より豆乳の風味が引き立ちます。

原料原価(参考) 128.2円*

アサイーカシススムージー

材 料 (1人分)

冷凍バルブ アサイー	1袋(100g)
冷凍カシス	25g
ドリンクヨーグルト	50ml
牛乳	50ml
クラッシュアイス	60g
シロップ	25g

作り方

- 1) 凍ったままのバルブをあらかじめ砕いておく。
- 2) 1)とほかの材料をミキサーにかける。
- 3) グラスに盛りつけてできあがり。

原料原価(参考) 153.25円*

アサイーパインココナッツスムージー

材 料 (1人分)

冷凍バルブ アサイー	1袋(100g)
パインアップル	30g
ドリンクヨーグルト	80ml
ココナッツミルク	15ml
水	25ml
クラッシュアイス	50g
シロップ	12g

作り方

- 1) 凍ったままのバルブをあらかじめ砕いておく。
- 2) 1)とほかの材料をミキサーにかける。
- 3) グラスに盛りつけてできあがり。

* 缶詰のパインアップルを使用する場合、シロップの量はお好みで調節してください。

原料原価(参考) 151.67円*



アサイーバナナ COLD

材 料 (1人分)

冷凍バルブ アサイー	1袋(100g)
りんごジュース(100%)	70ml
バナナ	Mサイズ1/3本

原料原価(参考) 119.8円*

アサイーマンゴー COLD

材 料 (1人分)

冷凍バルブ アサイー	1袋(100g)
マンゴーピューレ	50g
水	60ml
シロップ	20g

原料原価(参考) 145.75円*

アサイーアセロラ COLD

材 料 (1人分)

冷凍バルブ アサイー	50g
冷凍バルブ アセロラ	50g
水	70ml
シロップ	30g

原料原価(参考) 107.5円*

作り方
(共通)

- 1) あらかじめバルブを取扱方法の手順にしたがって解凍しておく。
- 2) 1) とほかの材料をミキサーにかける。
- 3) グラスに注いでできあがり。

アサイーいちご COLD

材 料 (1人分)

冷凍バルブ アサイー	1袋(100g)
いちご	中4~5粒
水	55ml
シロップ	20g

原料原価(参考) 149円*

アサイーパイン COLD

材 料 (1人分)

冷凍バルブ アサイー	75g
パインアップルジュース(100%)	65ml
りんごジュース(100%)	40ml
シロップ	30g

原料原価(参考) 112.45円*

アサイーざくろ COLD

材 料 (1人分)

冷凍バルブ アサイー	150g
ざくろジュース	30ml
シロップ	30g

原料原価(参考) 183.51円*



アサイーラテ HOT COLD

材 料 (1人分)

冷凍バルブ アサイー	1袋(100g)
牛乳	75ml
りんごジュース(100%)	25ml

作り方

- 1) あらかじめバルブを取扱方法の手順にしたがって解凍しておく。
- 2) 1)とほかの材料をミキサーにかける。
- 3) グラスに注いでできあがり。

原料原価(参考) 121円*

アサイーソイ HOT COLD

材 料 (1人分)

冷凍バルブ アサイー	45g
無調整豆乳	55ml
りんごジュース(100%)	80ml

作り方

- 1) あらかじめバルブを取扱方法の手順にしたがって解凍しておく。
- 2) 1)とほかの材料をミキサーにかける。
- 3) グラスに注いでできあがり。

原料原価(参考) 70.4円*

アサイーヨーグルト HOT COLD

材 料 (1人分)

冷凍バルブ アサイー	1袋(100g)
ドリンクヨーグルト	100ml

作り方

- 1) あらかじめバルブを取扱方法の手順にしたがって解凍しておく。
- 2) 1)とほかの材料をミキサーにかける。
- 3) グラスに注いでできあがり。

原料原価(参考) 120円*



アサイーラッシー COLD

材料 (1人分)

冷凍バルブ アサイー	1袋(100g)
プレーンヨーグルト	60g
牛乳	40ml
シロップ	10g

作り方

- 1) あらかじめバルブを取扱方法の手順にしたがって解凍しておく。
- 2) 別容器にバルブ以外の材料を混ぜあわせておく。
- 3) グラスに1)を入れ、2層になるように静かに2)を注ぐ。

*<アレンジ>模様をつける場合は
スプーンの背を使って静かにかきまぜてください。

原料原価(参考) 135.3円*

アサイーティーパイン COLD

材料 (1人分)

冷凍バルブ アサイー	80g
紅茶ドリンク	70ml
パインアップルジュース(100%)	20ml
シロップ	30g

作り方

- 1) あらかじめバルブを取扱方法の手順にしたがって解凍しておく。
- 2) 1)とほかの材料をミキサーにかける。
- 3) グラスに注いでできあがり。

原料原価(参考) 112円*

アサイー甘酒 HOT

材料 (1人分)

冷凍バルブ アサイー	1袋(100g)
甘酒(希釈タイプ)	100g

作り方

- 1) 鍋に甘酒を入れ、火にかける。
- 2) 沸騰したら弱火にして、バルブを加えて火を止める。
- 3) よくかき混ぜてできあがり。

*バルブを入れた後はあまり火にかけない方が、
よりアサイーの香りを楽しめます。

原料原価(参考) 220円*