

簡単!

スタッフおススメ!

最新版

シェイクアレンジ

Arrange Shake



いつもの味を自分好みの味へ♪



ストロベリー



バナナ



マンゴー



ココア



ロイヤルミルクティー



抹茶



カフェオレ

MENU

- ストロベリー味・バナナ味P3
- ココア味・カフェオレ味P4
- ロイヤルミルクティ味・抹茶味P5
- マンゴー味・シェイクとシェイクでアレンジ...P6
- スタッフおススメランキング♪P7
- ホットシェイク・シャーベットシェイク.....P8
- 満腹アレンジP9

お家にあるものでシェイクをアレンジしてみましよう！
チャート式になっているので甘めやあっさり等
お好みのお味を探してみてください(^^♪





ストロベリー

甘め



YouTube
で公開中♪

あっさり

濃厚



黒酢ドリンク:大さじ1



水:100ml+飲むヨーグルト:100ml



水:200ml+りんご酢:大さじ1.5



水:100ml+りんごジュース:100ml



水:200ml+はちみつ:スプーン1杯



水:200ml
いちごジャム:大さじ1



水:200ml
レモン果汁:スプーン1杯



水:100ml
オレンジジュース:100ml



水:150ml
野菜ジュース:50ml



水:200ml
純ココア:スプーン1杯



水:100ml+牛乳:100ml

スタッフ村田のおススメ!!

濃厚だけど後味
スッキリ☆大さじ2に
するとサクラソボ風味
になります♪



甘さ控えめ



バナナ

甘め

あっさり

濃厚



水:200ml
黒酢ドリンク:大さじ2



水:100ml+りんごジュース:100ml



水:200ml+シナモン:1振り



水:200ml
塩:スプーン1/4杯



水:200ml+いちごジャム:大さじ1



水:200ml+はちみつ:スプーン1杯



水:200ml
しょうがチューブ:2cm



水:150ml+コーヒー:50ml



水:100ml
飲むヨーグルト:100ml



水:200ml+きなこ:スプーン1杯



水:200ml
純ココア:スプーン1杯



水:100ml+牛乳:100ml



水:100ml
オレンジジュース:100ml



水:200ml
レモン果汁:スプーン1杯

スタッフ中村のおススメ!!

まるでスイーツ?
バナナタルトのような
味わい♪間食としても
お勧めです (^O^)



甘さ控えめ

※スタッフ全員で実際に試飲していますが、感じ方には個人差がございますことをご承知くださいませ!

ココア

あじわい



甘め



社長道江のおススメ!!

はちみつ濃厚さが
ココアと溶け合って
生チョコのような味
わいです!



濃厚



甘さ控えめ

カフェオレ

あじわい

スタッフ村田のおススメ!!

コーヒーはブラック派!
のあなた(^O^)/
ほるにがカフェオレで
リラックス♪



甘め



アーモンドミルク(砂糖不使用):100ml

濃厚



甘さ控えめ

※スタッフ全員で実際に試飲していますが、感じ方には個人差がございますことをご了承くださいませ!

ロイヤル ミルクティ

あじわい

水:200ml+黒酢ドリンク:大さじ2

水:200ml+リンゴ酢:大さじ1.5

水:200ml
しょうがチューブ:2cm

水:150ml+コーヒー:50ml

甘め

水:100ml
りんごジュース:100ml

水:200ml
はちみつ:スプーン1杯

水:200ml
きなこ:スプーン1杯

水:100ml
牛乳:100ml

水:100ml
アーモンドミルク(砂糖不使用):100ml

濃厚

スタッフ浮田のおススメ!!

意外と相性がいい!
甘さ引き立つ濃厚な
ロイヤルミルクティを
是非お試しください♪



甘さ控えめ

抹茶

スタッフ笹木のおススメ!

飲む和スイーツ☆
きな粉の風味と抹茶の
深みのあるコクが絶妙♪



YouTube
で公開中♪

あじわい

水:200ml
きなこ:スプーン1杯

水:150ml+コーヒー:50ml

甘め

水:200ml
いちごジャム:大さじ1

水:200ml
はちみつ:スプーン1杯

水:100ml+牛乳:100ml

濃厚

水:100ml
アーモンドミルク(砂糖不使用):100ml

甘さ控えめ

※スタッフ全員で実際に試飲していますが、感じ方には個人差がございますことをご了承くださいませ!

スタッフおススメ ランキング♪

トータル部門

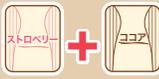
1 カフェオレ+アーモンドミルク



2 抹茶 + きなこ



3 ストロベリー + ココア



第1位 カフェオレ+アーモンドミルク
→甘みと香ばしさが増します♪

第2位 抹茶+きなこ 第3位 ストロベリー+ココア



ホットシエイク部門

1 ココア+牛乳



2 バナナ + シナモン



3 抹茶 + ロイヤルミルクティ



第1位 ココア+牛乳
→寒い日のリラックス時に是非☆

第2位 バナナ+シナモン 第3位 抹茶+ロイヤルミルクティ



満腹アレンジ部門

1 ストロベリー+フルーツグラノーラ



2 カップケーキ (ココア味)



3 抹茶+豆腐



第1位 ストロベリー+フルーツグラノーラ
→見た目も味もGOOD!!

第2位 カップケーキ(ココア味) 第3位 抹茶+豆腐





ホットシェイク

30秒で
出来上がり♪



寒い時期に冷たい
シェイクを飲むのは…



そう思いのあなた！
実はホットでも飲めるんです (*^^*)

ホットシェイクの作り方 【用意するもの】 ● お湯200～250cc ● 大きめのカップ ● かき混ぜるスプーン

1

大きめのカップにお湯を
1/3程度入れます。

2

美容液ダイエットシェイクを入れ、
スプーンでよく混ぜます。

3

残りのお湯を少しずつ入れながら、
ゆっくりかき混ぜて出来上がり♪

※シェイカーにお湯を入れてシェイクすると、破裂の原因となり大変危険です！



ココア、マンゴー、ストロベリー、バナナは、しょうがを入れると美味しく、体温まります(*^^*)
※しょうがチューブ約2.5cmがおススメです！



シャーベットシェイク



ダイエット中だけど
アイスが食べたい！



そう思いのあなた！
シェイクを凍らせてみるのは
いかがですか？

シャーベットシェイクの作り方 【用意するもの】 ● 製氷皿 ● はちみつ ● スプーン

1

シェイクを作ります。

2

1プッシュが
おススメ！

製氷皿にはちみつをいれます。

3

シェイクを注ぎスプーンで混ぜたら
冷凍庫で凍らせて出来上がり♪

冷凍庫で
3～5時間

※凍らせると甘さが少なくなるのははちみつを入れるのがオススメです(*^^*)



凍らせる時間を【短くする】とアイスに！【長くする】とシャーベットの食感になります★
お好みの食感を探してみてください！



※スタッフ全員で実際に試飲していますが、感じ方には個人差がございますことをご了承くださいませ！

満腹アレンジ



満腹感が
足りないなあー...

!!! そう思いのあなた!

「満腹アレンジ」シリーズを
お試しください♪

食感をプラスして新しいシェイクに☆

ちょっと加えるだけ♪



フルーツグラノーラ

【作り方】

- 1 お好みのシェイクを作る
※フルーツ系がおススメです
- 2 フルーツグラノーラをかけて出来上がり(^^)



一緒にシェイクするだけ♪

シェイクと一緒に混ぜるだけで、より満腹感が得られます♪



オートミール

【おススメ分量】
水200mlにオートミール
大さじ5杯
※水に1分間つけ、ふやかして
食べるとよりよし



バナナチップス

【おススメ分量】
水200mlにシェイクの蓋
半分程度のバナナチップス



こんにゃくゼリー

【おススメ分量】
水200mlにゼリー1個



豆腐(絹ごし)

【おススメ分量】
水200mlに豆腐80g程度



アロエヨーグルト
(フルーツ入りのヨーグルトも可)

【おススメ分量】
水200mlに75g程度のヨーグルト

バナナチップスと
こんにゃくゼリーは
事前に砕いてシェイクすると
食べやすいです!



さらに満腹感が欲しい時に♪



カップケーキ



【分量】マグカップ4杯分

- ホットケーキミックス: 200g
- 美容液ダイエットシェイク: 1袋
- 水: 200cc

【作り方】

- 1 ボールにホットケーキミックスと水を入れて混ぜる
- 2 お好みの美容液ダイエットシェイクの粉を加える
- 3 マグカップに入れる
※膨らむのでマグカップ半分くらいの量で!
- 4 電子レンジ(600Wで2分程度)で加熱し出来上がり♪



【ご注文専用フリーダイヤル】

フリーダイヤル

 **0120-534-569** (9:00~21:00)

【インターネット】

<https://www.healthybank.com/> (本店PC)

<https://www.rakuten.co.jp/healthybank/> (楽天市場店PC)

商品に関するお問い合わせ・ご質問はヘルシーバンクお客様係
【お問い合わせフリーダイヤル】0120-963-979 (平日10:00~17:00)

【QRコード】

美容液ダイエットシェイクご注文ページ



本店サイト



楽天市場店サイト