



## エアフライヤー

# レシピ Book

唐揚げ(お弁当唐揚げ)

サモサ

牛かつ(サンド)

ライスコロケ

グラノーラ

さつまいものチーズハッセル

ハニートースト

焼き豚

あんかけ焼きそば

鮭の南蛮漬け

朝の忙しい時間にお弁当の揚げ物は大変!  
エアフライヤーなら手軽に美味しく作れます。

## 唐揚げ(お弁当唐揚げ)



### 【材料】

鶏もも肉 200g

### 調味料A

〔 麵つゆ(3倍濃縮タイプ) 大さじ2  
油 大さじ1  
生姜 小さじ1  
片栗粉 30g  
小麦粉 30g

### 【作りかた】

- ① 鶏もも肉を一口大にカットし、生姜はすりおろす。
- ② 鶏もも肉に調味料Aを入れ、揉み込む。
- ③ ②の鶏肉に片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせ粉をまんべんなくまぶして200度15分加熱して完成。

## サモサ

時間がたってもパリッとおいしいおつまみに、  
優しい味なのでお子様のおやつにもぴったり!

### 【材料】

牛ひき肉 100g  
にんにく 1/2片  
玉ねぎ 1/4個  
カレー粉 小さじ1  
塩コショウ 少々  
春巻きの皮 2枚  
オリーブオイル 大さじ2  
パクチー 適宜

### 【作りかた】

- ① 玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。
- ② フライパンに分量外の油を敷き、にんにくを炒め香りが出たら玉ねぎ、牛ひき肉の順番に炒め、塩コショウ・カレー粉を入れて味を整え、6等分しておく。
- ③ 春巻きの皮を3等分にして、②の具材を置き三角形の形に畳み、とじ目を下にしておく。
- ④ ③にオリーブオイルを絡め、エアフライヤーで200度10分加熱して完成。お好みでパクチーを添える。



食べ応えのある一品。でも、揚げずにカロリーオフ。

## 牛かつ(サンド)



### 【材料】

牛肉(厚さ1cm~1.5cm)	200g~300g
塩コショウ	適量
パン粉	30g
油	大さじ2
粉チーズ	大さじ1
小麦粉	大さじ2
卵	1個

### 【作りかた】

- ① 牛肉に塩コショウをする。
- ② ボウルにパン粉と油と粉チーズを入れて、よく混ぜパラパラな状態にしておく。
- ③ ①の肉に小麦粉を全体につけ、溶き卵、②のパン粉の順に衣をつける。
- ④ 200度15分で加熱して、あら熱が取れるまで置き完成。

## ライスコロッケ

揚げずにカリッと仕上がります。

### 【材料】

ご飯	200g
たまねぎ	1/4個
ハム	2枚
ケチャップ	大さじ4
塩コショウ	少々
チーズ	5g×5 25g
卵	1個
小麦粉	20g
パン粉	20g
油	50g

### 【作りかた】

- ① たまねぎをみじん切りにして、ラップをかけて電子レンジで1分加熱する。
- ② ボウルにご飯、①のたまねぎ、細かく切ったハム、ケチャップを入れ、塩コショウで味を整える。
- ③ ②を5等分にして、中にチーズを入れ、小麦粉→卵→パン粉の順に衣付けをして、油に絡めて200度25分加熱して完成。





人気の自家製グラノーラも簡単に作れます。  
庫内の温度がすぐに温まるので、オープンよりも手軽に!

## グラノーラ



### 【材料】

オートミール	100g
小麦粉	30g
塩	ひとつまみ
油(香りがいいもの)	30g
メープルシロップ	70g
好みのナッツ(ロースト)	30g
好みのドライフルーツ	30g

### 【作りかた】

- ① ナッツは包丁で砕いておく。
- ② ボウルにオートミール、小麦粉、塩を入れてパラパラの状態になるまで混ぜる。
- ③ ②に油とメープルシロップを入れて混ぜる。
- ④ ③にナッツを入れて、エアフライヤーにクッキングシートを敷き、170度15分加熱して一度スプーンなどで崩し、更に15分加熱する。
- ⑤ 焼きあがった④にドライフルーツを入れてフライヤーの中で冷まし、完成。

## さつまいものチーズハッセル

サツマイモは甘味を引き出す温度でじっくり加熱で美味しく仕上がります!

### 【材料】

さつまいも(約200g)	1個
ベーコン	2枚
とろけるチーズ	30g
塩コショウ	適量
油	大さじ1

### 【作りかた】

- ① さつまいもは1、2ミリの幅で下を2センチほど残し切れ目を入れ、水にさらしアクを取る。ベーコンは千切りにしておく。
- ② エアフライヤーにクッキングシートを敷き、①のさつまいもに塩コショウをして油を回しかけ、170度20分加熱する。
- ③ ②にチーズとベーコンを置き、更に10分加熱して完成。



厚切りパンも庫内温度とエアのおかげで、  
周りサクッと中はふんわり贅沢な美味しさです!

## ハニートースト



### 【材料】

パン	1/3斤
バター	50g
砂糖	大さじ1
はちみつ	大さじ1~3

### 【作りかた】

- ① パンに底2cm程残し、格子状の切れ目を入れる。
- ② エアフライヤーにクッキングシートを敷き、①にバター、砂糖、はちみつをかけて180度15分加熱する。
- ③ 最後にお好みではちみつをかけて完成。

## 焼き豚

美味しさを閉じ込めてジューシーに焼きあがります。

### 【材料】

豚の肩ロースかたまり肉 300g

### 調味料

醤油	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
生姜	薄切り2~3枚
長ネギ	青い部分1本分
にんにく	1/2片
油	小さじ1

### 【作りかた】

- ① 豚肉にフォークをまんべんなく入れる。
- ② 保存袋に①と調味料をすべて入れて冷蔵庫で1~2時間置く。(一晩でもOK)
- ③ エアフライヤーにクッキングシートを敷き②の肉を180度25分加熱して完成。



# あんかけ焼きそば

かりかり麺とあんかけの具材が一度に仕上がります。手軽なのに本格的な美味しさ！



## 【材料】

焼きそばの麺	1玉
ごま油	大さじ2
青梗菜	5枚くらい
にんじん	1/4本
たまねぎ	1/4個
かまぼこ	3切れ
うずらの卵	6個
むき海老	5尾
豚小間肉	100g
塩コショウ	少々

## 調味料

砂糖	小さじ1/2
酒	小さじ1
塩コショウ	少々
醤油	小さじ2
オイスターソース	小さじ2
中華スープ (お湯と中華スープの素小さじ2)	100cc
水溶性片栗粉 (片栗粉大さじ2、水大さじ2)	

## 【作りかた】

- ① 青梗菜はひと口大の大きさ、にんじん・たまねぎ・かまぼこは千切りにする。  
豚肉に塩コショウをしておく。
- ② 麺を電子レンジで約1分温め、ボウルに入れてほぐし、ごま油をまんべんなく絡める。
- ③ 調味料をボウルにすべて合わせておく。
- ④ エアフライヤーにクッキングシートを敷き①の野菜・かまぼこ・海老・うずらの卵をまんべんなく敷きつめ、次に肉を重ねないように並べ、③の調味料をすべていれ、②の麺を一番上に置き180度で10分加熱する。
- ⑤ 一度麺をほぐし、さらに5分加熱して完成。



# 鮭の南蛮漬け

手間のかかる南蛮漬けも、揚げずに簡単ヘルシーに仕上がります！



## 【材料】

生鮭	2切れ
塩コショウ	少々
片栗粉	大さじ1
油	大さじ3
たまねぎ	1/2個
ピーマン	1個
赤パプリカ	1/4個
にんじん	1/4本

## 調味料

醤油	大さじ3
お酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
鷹の爪	1/2本

## 【作りかた】

- ① たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、にんじんはそれぞれ千切りにし、生鮭は3等分にして塩コショウをして片栗粉をまんべんなくつけておく。
- ② エアフライヤーにクッキングシートを敷き、①の野菜を敷き詰め、上に鮭を置き、油を回しかけて180度15分加熱する。
- ③ 耐熱ボウルに調味料をすべて入れて電子レンジ600wで1分加熱する。
- ④ ③に②を入れ、味が染みるまで置いて完成。



*Let's Enjoy!*



<お願い> 使いかたやご使用上の注意については取扱説明書を参照してください。