



もちもち豆腐きなこドーナツ
ざくざくビッグからあげ
エスニックスティック春巻き
大きな鱈フライ
スペアリブ
ローストチキンレッグ
揚げないフライドポテト
まるごとトマトハンバーグ
グラタントースト
メープル焼きりんご

エアフライヤー

レシピ Book

揚げないヘルシーなドーナツ
もちりして食べ応えあり!



もちもち豆腐きなこドーナツ

【材料】

ホットケーキミックス粉	150g
白玉粉	80g
絹豆腐	200g
砂糖	20g
牛乳	大さじ1
油	適量
きなこ	50g
砂糖	30g

【作りかた】

- ① ボウルに豆腐と白玉粉を入れてダマがなくなるまでよく混ぜ、牛乳・砂糖・ホットケーキミックス粉を入れて粉けがなくなるまで混ぜてひとまとまりにする。
- ② 手に油をつけて、4等分にして丸め真ん中に穴を開けてオープンシートに並べる。
- ③ 170度に予熱し、170度で15分加熱する。
- ④ きなこと砂糖を混ぜたものを全体にまぶして完成。
※オープンペーパーを8cmの四角を4枚作っておく。

ざくざくビッグからあげ

鶏むね肉1枚を使ったビッグなから揚げ
ザクザクした食感が特徴!

【材料】

鶏むね肉	1枚
塩	少々
胡椒	少々
にんにくすりおろし	小さじ1/2
しょうがすりおろし	小さじ1/2
小麦粉	大さじ2
オールスパイス	小さじ1/2
卵	1/2個
コーンフレーク	50g
オリーブオイル	大さじ1

【作りかた】

- ① 鶏むね肉の皮を取り、観音開きにして厚みを均等にし上にラップを敷き、綿棒で薄く広げる。
- ② ①に塩・胡椒をして、にんにくとしょうがを全体につける。
- ③ 小麦粉とオールスパイスを合わせ、溶き卵を入れ全体を混ぜてバター液をつくる。
- ④ コーンフレークを細かく砕き、油を絡める。
- ⑤ ②の鶏むね肉を③→④の順につける。
- ⑥ 200度に予熱し、200度で15分加熱する。



ワンハンドでパーティー向け
シンプルな素材で揚げないけどさっくさく！



エスニックスティック春巻き

【材料】

エビ	300g	大葉	10枚
片栗粉	大さじ2	オリーブオイル	適量
酒	大さじ2	小麦粉	小さじ1
塩	小さじ1/2	水	小さじ1
胡椒	少々	スイートチリソース	お好みで
春巻きの皮	10枚/1袋		

【作りかた】

- ① エビの背ワタを取り、片栗粉で揉んだ後水洗いし、ペーパーなどで水分をしっかりと取り、包丁で細かくする。
- ② ボウルに①と酒・塩・胡椒を入れてよく混ぜ10等分にする。
- ③ 春巻きの皮の角を手前に斜めに置き、具材を細く並べ一巻きして、両端を中に折り込んで細めに巻く。巻き終わりに半分に切った大葉も横に入れ、のりを塗って止める。同様に残り9本作る。
- ④ 刷毛でオリーブオイルを全体に塗る。
- ⑤ 200度に予熱し、200度で5本並べて10分加熱する。同様に残り5本も加熱する。お好みでチリソースでいただく。

※のりは小麦粉と水を混ぜる

大きな鱈フライ

シンプルなふっくら鱈フライ
少量の油でヘルシー

【材料】

鱈	2尾
塩	少々
胡椒	少々
小麦粉	大さじ1
卵	1個
パン粉（細目がおすすめです）	30g
サラダ油	大さじ2

【作りかた】

- ① パン粉と油をよく絡めておく。
- ② 開いた鱈に塩・胡椒をして、小麦粉をまぶし、卵液にくぐらせ、①のパン粉を全体にしっかりとつける。
- ③ 200度に予熱し、200度で10分加熱する。



漬けて焼くだけ!ミニオーブンとしても大活躍

スペアリブ



【材料】

豚スペアリブ(骨付き豚バラ肉)	500g
塩・胡椒	少々

調味料A

醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
はちみつ	大さじ1
ウスターソース	小さじ2
酒	大さじ1
にんにくすりおろし	1片

【作りかた】

- ① 調味料Aの材料を混ぜ合わせる。
- ② スペアリブに塩・胡椒をして、保存袋に①の調味料と一緒にに入れて揉み込み、半日～漬け込む。
- ③ 170度に予熱し骨を下にして並べ、170度で15分加熱し余熱で5分置く。

ローストチキンレッグ

ゴロゴロ根菜と一緒に骨付きもも肉が2本焼ける!
下に落ちた肉や野菜のうまみをソースに!

【材料】

骨付き鶏もも肉	2本/400g	さつまいも	80g
塩・胡椒	少々	オリーブオイル	50ml
にんにくすりおろし	1片	加熱後下に落ちた汁	50g
バター	20g	醤油	小さじ1/2
玉ねぎ	中1/2個	コンソメ	小さじ1/4
にんじん	中1/2本/約80g	砂糖	小さじ1
れんこん	80g	水	大さじ1

【作りかた】

- ① 鶏もも肉に串で穴をあけ、塩・胡椒をしてにんにくを全体に揉み込む。
- ② にんじんは縦半分に、さつまいもは小さめの乱切り(4個)玉ねぎは半分のまま、れんこんは2cm程の輪切りにする。
- ③ 保存袋に①・②、オリーブオイルを入れて全体を揉み込み1時間以上置く。
- ④ 200度に予熱し、鶏肉を中心に並べ、上にバターを置き200度30分加熱する。途中15分経ったら周りに野菜を入れ最後まで加熱する。
- ⑤ 小鍋に下に落ちた汁を50g、コンソメ・醤油・砂糖・水を入れてひと煮たちさせ、チキンにかける。



衣がしっかりで大人も子供も大好きな味。
じゃがいも600g(約4個分)のフライドポテトが作れる

揚げないフライドポテト



【材料】

じゃがいも	中4個/約600g
塩	小さじ1.5
片栗粉	小さじ4
小麦粉	小さじ4
オリーブオイル	小さじ3
青のり	小さじ1

【作りかた】

- ① よく洗った皮つきのじゃがいもを1cm幅の細切りにして水にさらす。
- ② 水を切った①のじゃがいもをボウルに入れて、全体に塩を振る。次に小麦粉と片栗粉、最後にオリーブオイルを全体に絡める。
- ③ 200度に予熱し、200度で12分加熱して一度開けて全体を混ぜ、再度200度で10分加熱する。(ポテトの硬さを確認して、加熱を調整する)
- ④ 最後に青のりを全体に絡める。

まるごとトマトハンバーグ

くり抜いたトマトの中身が具材にも入っていてヘルシー
さっぱりとした優しい味付け。

【材料】

トマト	中4個
玉ねぎ	60g
合い挽き肉	145g
塩	小さじ1/2強
ナツメグ	少々
胡椒	少々
チーズ	4枚
オリーブオイル	適量

【作りかた】

- ① トマトのへたの部分から1cmくらいを切り、トマトの中をスプーンなどでくり抜き、中身を粗く刻む。(4個)
- ② ボウルに挽き肉、みじん切りにした玉ねぎ、①のくり抜いたトマトの中身、塩、胡椒、ナツメグを加えよくこねる。
- ③ ①のくり抜いたトマトに②を4等分にしてそれぞれ入れ、チーズをのせ、トマトのへたの部分で蓋をする。
- ④ 170度に予熱し、アルミホイル※を置き、トマトを並べオリーブオイルを回しかけて、170度で25分加熱する。

※アルミホイルを天板の大ききくらいの皿状にしておく。



グラタントースト

ブランチメニューにもおすすめ。パン一斤を一気に焼ける大容量。パーティーにも映えるメニュー



【材料】

ホワイトソース缶	1缶/290g	エビ	10尾
牛乳	50ml	※背ワタを取り片栗粉大きじ1で揉み洗いして水分をしっかりとる。	
塩・胡椒	少々	チーズ	30g
バター	10g	ミニトマト	4個
オリーブオイル	大きじ1	ブロッコリー	4房
玉ねぎ	1/2個	食パン	1斤
ソーセージ	4本	パセリ	適量

【作りかた】

- ① 鍋にオリーブオイルと入れて、薄くスライスした玉ねぎと斜めに切ったソーセージ、下処理したエビを入れて全体を炒める。
- ② ①にホワイトソース缶と牛乳、バターを入れて温め、塩・胡椒で味を整える。
- ③ パン一斤を横にして、上2cmを切る。下の部分をふちから1.5cm内側に切り込みを入れ、切り込みに沿って中身をくり抜く。くり抜いた部分と上の部分は食べやすいサイズに切る。
- ④ ③の下の部分に②を流し込み、ブロッコリーとミニトマト、チーズを入れる。
- ⑤ 180度に予熱し、④と周りに食べやすく切ったパンを置き180度で15分加熱して最後にパセリを散らす。

メープル焼きりんご

りんごが4個一気に作れる。ホリデーシーズンにもおすすめ!



【材料】

りんご(紅玉)	4個	トッピング	
お好みのナッツ	40g	アイスクリーム・シナモン	お好みで
メープルシロップ	40g	メープルシロップなど	
バター	20g		
砂糖	適量		

【作りかた】

- ① りんごのへたの部分を2cmほど切り、下の芯の部分をスプーンなどでくり抜く。
- ② くり抜いたところに砕いたナッツ、メープルシロップ、バターを入れ、砂糖を上からまぶす。
- ③ 200度に予熱し、アルミホイルを入れて②を並べ200度で5分加熱し、一度開けてアルミホイルをかぶせ更に15分加熱する。(トータル20分加熱)
- ④ お好みでアイスクリームやシナモンメープルシロップをふりかける。
※アルミホイルを天板の大きさくらいの皿状にしておく。

Let's Enjoy!

 **YAMAZEN**



<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。