



栄養士
トレンドウォッチャー
藤原奈津子監修
.....



“おいしい、だけじゃない。
おかずレシピが広がる” 熱風  Oven-toaster
オーブントースター

6 Original
Recipes

Recipe Book

“おいしい、だけじゃない。おかずレシピが広がる”

ピーマン1個盛りピザトースト

あんバタートースト



喫茶店の厚切りトースト

喫茶店のピーマン1個盛りピザトースト オープンモード

■ 材料 ■ <1人分>

食パン(4枚切り) … 1枚

ピーマン … 1個

ソーセージ … 2個

ピザ用チーズ … 40g

・ソース(混ぜる)

ケチャップ … 大さじ1

とんかつソース … 小さじ1/2

■ 作り方 ■

- ① ピーマンは薄切りにする。ソーセージは斜め切りにする。
- ② 食パンにソースをぬり、具材をのせ、ピザ用チーズをかける。
- ③ トレイにオープンシートをしき、②をのせ、庫内下段に差し込み、オープンモード230℃で5分焼く。

喫茶店のあんバタートースト トーストモード

■ 材料 ■ <1人分>

食パン(4枚切り) … 1枚

ゆであずき … 大さじ2

バター … 10g

■ 作り方 ■

- ① 庫内下段にワイヤーラックを差し込み、パンをのせ、トーストモード230℃で3分焼く。
- ② 器に盛り、ゆであずきとバターをのせる。

藤原
comment

食パンの厚さが違うだけで、いつものトーストメニューも違う味わいに。庫内の高さがあるので、喫茶店で食べるような厚切りトーストも上部の熱源までの距離を気にせず焼けます。ピザトーストは、ピーマン丸ごと1個分のスライスのをせて。チーズをこぼれ盛りしたら、熱風加熱でふんわり焼き上げ。トレイにオープンシートをのせた上で加熱すると、こぼれたチーズもするっと。あんこには、冷えを改善する効果が期待できます。

“おいしい、だけじゃない。おかずレシビが広がる”



ドレッシング下味エアフライ唐揚げ

🔥 エアフライモード

■ 材料 ■ < 2人分 >

鶏もも肉 … 300g

ドレッシング（しょうゆまたは塩ベースのもの） … 大さじ2

・衣（混ぜる）

薄力粉 … 大さじ1

片栗粉 … 大さじ1

■ 作り方 ■

- ① 鶏もも肉は大きめのひと口大に切ってポリ袋に入れ、ドレッシングを加え、よく揉み込み、15分ほど置く。
- ② 水分を軽く切って、全体に衣を薄くまぶし、トレイに重ねたメッシュトレイの上に並べておく。
- ③ 庫内中段に差し込み、エアフライモード180℃で15分焼く。

藤原
comment

熱風調理によるエアフライモードで、ヘルシーな揚げない唐揚げができます。W（ダブル）ファンによって高熱熱風が庫内を包み込んで、唐揚げもジューシーに仕上がります。お肉の下味は、醤油や塩ベースのドレッシングで簡単＆ラクに。粉をまぶして、あとは熱風オーブントースターで焼くだけで完成です。揚げ油を使わないから、料理後の揚げ油の処理も不要で、見えない家事をラクにしてくれますよ。ヘルシーだけじゃなく、毎日の料理時間を短縮してくれるエアフライのテクニックは、忙しい人をサポートしてくれます。



簡単すぎる! エアフライなすの冷やし梅うどん 📺 オープンモード

■ 材料 ■ < 2人分 >

- なす … 3本
- ごま油 … 大さじ1
- ゆでうどん … 2人分
- 梅干し … 2個
- 大根おろし … 大さじ4
- 刻みねぎ、かつお節、氷 … 適量
- めんつゆ … 500ml

■ 作り方 ■

- ① なすはヘタを切り落として縦半分に切り、皮に3mm間隔で浅く切り込みを入れる。
- ② 表面にごま油をまぶし、トレイに重ねたメッシュトレイの上に、皮を下にして並べておく。
- ③ 庫内中段に差し込み、オープンモード200℃で15分焼く。
- ④ 器に、うどんと③とその他の具材を盛り付け、めんつゆをまわしかける。

藤原
comment

焼きなすだけでなく、揚げなすも。メインの加熱料理テクニックは熱風オーブントースターにおまかせ!
W (ダブル) ファンによって高熱熱風が庫内を包み込んで、オープンモードで揚げない野菜の素揚げが簡単。揚げ油を使わないから、料理後の揚げ油の処理も不要で、見えない家事をラクに。オーブントースターで焼いている間に他の調理ができるから、調理導線もスマートに。料理は毎日の家事。調理家電を上手に活用しましょう。

“おいしい、だけじゃない。おかずレシピが広がる”



エアフライ素揚げ風野菜おつまみ

にんじんのパリっ オープンモード

■ 材料 ■ <1回分>

にんじん … 3cm
オリーブオイル … 大さじ1
・カレー塩 (よく混ぜる)
カレーパウダー … 適量
塩 … 適量

■ 作り方 ■

- ① にんじんは皮ごと2mmの薄切りにする。
- ② メッシュバスケットにのせ、全体にオイルを薄くぬる。
- ③ 庫内下段に差し込む。庫内中段に②を差し込み、オープンモード100℃で30分加熱する。

ブロッコリーのシャリっ オープンモード

■ 材料 ■ <1回分>

ブロッコリー (花蕾部分) … 1/2株
オリーブオイル … 大さじ1
・カレー塩 (よく混ぜる)
カレーパウダー … 適量
塩 … 適量

■ 作り方 ■

- ① ブロッコリーは小さめの一口大に切る。
- ② メッシュバスケットにのせ、全体にオイルを薄くぬる。
- ③ 庫内下段に差し込む。庫内中段に②を差し込み、オープンモード100℃で30分加熱する。

※野菜によって加熱時間は調節してください。

藤原
comment

野菜そのものの味わいをシンプルに楽しめるメニュー!W (ダブル) ファンによって高熱熱風が庫内を包み込んで、オープンモードで揚げない野菜の素揚げが簡単。にんじんは薄切りにして、パリパリした食感、ブロッコリーはシャリッとした食感が楽しめます。かぼちゃやさつまいも、れんこんなどの根菜類もエアフライおつまみに。カレー塩、トリュフ塩、山椒塩など、お好みのフレーバーをかけてアレンジ無限大。



オーブントースターで15分煮魚

🔥 オープンモード

■ 材料 ■ <2人分>

魚の切り身 … 2切れ

長ねぎ … 1/2本

しょうが(薄切り) … 2枚

・煮汁(よく混ぜる)

めんつゆ(3倍希釈) … 大さじ3

水 … 100ml

砂糖 … 小さじ1

■ 作り方 ■

- ① 耐熱容器※に、全ての材料を入れ、オープンシートで落しぶたをする。
- ② 庫内に差し込み、オープンモード200℃で15分加熱する。

※耐熱容器は、庫内に入るサイズをお使いください。幅20cm×奥行15cm×高さ5.5cmの角型がオススメです。

藤原
comment

W(ダブル)ファンによって高熱熱風が庫内を包み込んで、オープンモードで煮魚が簡単に。基本調理の“煮る”も、こんなに簡単にできるとは驚き。毎日のレシピレパートリーを広げてくれますよ。コツはオープンシートで落しぶたをすること。魚の旨みが長ねぎに染み込んで、優しい味わいが楽しめます。切り身を使えば下処理もラクに。長ねぎの代わりに、しめじなどきのこ類もオススメ。旬の魚でいろいろアレンジもできますよ。

“おいしい、だけじゃない。おかずレシピが広がる”



甘酒バスクチーズケーキ

📺 オープンモード

■ 材料 ■ < 15cm丸型1個分 >

クリームチーズ（常温に戻す）… 200g

甘酒 … 100ml

生クリーム … 100ml

卵 … 2個

グラニュー糖 … 30g

薄力粉 … 大さじ2

■ 作り方 ■

- ① 材料の全てを、ミキサーで生地が均一になるまでかき混ぜる。
- ② 型にオープンシートを敷き、①を流し入れ、3回ほど落として空気を抜く。
- ③ トレイに②をのせ、庫内下段に差し込み、オープンモード180℃で20分焼く。
- ④ ③の粗熱を取り、冷蔵庫に入れて冷やす。

藤原
comment

庫内が広い設計だから、ホールケーキも焼けます。W（ダブル）ファンによって高熱熱風が庫内を包み込んで、手軽にオープンスイーツ作りが楽しめます。甘酒を加えて砂糖を少なくして、優しい味に。80℃から230℃まで幅広い温度帯が使えるオーブントースターがあれば、毎日の料理レパートリーが増えます。材料も作り方もシンプルに、焼く温度を変えてみるだけで新しい味に出会えますよ。



【レシピ監修】 栄養士／トレンドウォッチャー 藤原 奈津子

.....

栄養士／トレンドウォッチャーとして、キッチンツールメーカー、食品メーカーのレシピ開発・商品開発・販促企画・デザイン業務を展開。広告TV 雑誌イベントなどで活躍。おしゃれた人向けの見た目も美しい簡単レシピ、野菜や果物の香りや色をいかしたアプローチデザインレシピに定評がある。また、キッチンツールマイスターとして、キッチンツールの最新情報のトレンドキャッチはもちろん、圧倒的なモノ知識からうみ出される独自の視点は、小売バイヤーや料理研究家、メディアからも注目されている。

