



ノンフライヤー

レシピ JP

Easy Steps Healthy Diet

コンテンツ

じゃがいも料理

フライドポテト	01
チーズフライドポテト	03
スイートポテトフライ	05
クリスピー・ポテトウェッジ	07
ツナのローストポテト包み	09
ジャガイモとほうれん草のオムレツ	11
フィッシュ&チップス	13
ポテトパンケーキ	15
卵白の朝食フリッター	17
サツマイモのハッセルバック	19
コロッケ	21

肉料理

BBQベーコン	23
ポークソテーのピーナッツソース添え	25
スパイシーチキンのBBQマリネ	27
ローストコーニッシュ	29
手羽先の五香粉仕立て	31
手羽先の燻製	33
エアフライドエッグ&ハム	35
ベーコン&エッグサンドイッチ	37
カリカリチキンエッグロール	39
クリスピーチキンナゲット	41
チーズソーセージボール	43
ポークリブBBQ	45
クリスピーポークチョップ	47
ベーコンソーセージ巻き	49

リブアイステーキ	51
ストリートビーフタコス	53
ハンバーガーパテ	55
チーズビーフパテ	57
スイート&スパイシービーフテンダーロイン	59
ラムチョップとアスパラガス	61
バーベキューチキンサイ(もも肉)	63
パルメザンチーズと手羽先	65
ブロッコリー&ライスのチキンクォーター	67
アプリコットとニンニクのチキンプレスト	69
ブルーンと鶏肉	71
チーズチキンエンチラーダ	73
油淋鶏	75
鶏肉とほうれん草のカルツォーネ	77
チキンエンパナーダ	79
ハワイ風焼き鳥	81
和風ステーキ	83
チキン照り焼き	85
鶏のから揚げ	87
温泉卵	89
とんかつ	91
肉料理の早見表	93

魚介料理

ココナッツ・シュリンプ	95
パルメザン・シュリンプ	97
サーモンのディルソースがけ	99
タイ風フィッシュケーキのマンゴーサルサ添え	101
カリカリ白身魚フライ	103
ゴマとヒラメのフリッター	105
スモークトラウトのフリッター	107
ローズマリーガーリックシュリンプ	109

バターとカニ脚	111
ムール貝のフライ	113
バハフィッシュタコス	115
ノンフライヤー流天ぷら	117
さんまの竜田揚げ	119
真鯛のグリル ジェノベーゼソース	121
魚介料理の早見表	123

野菜料理

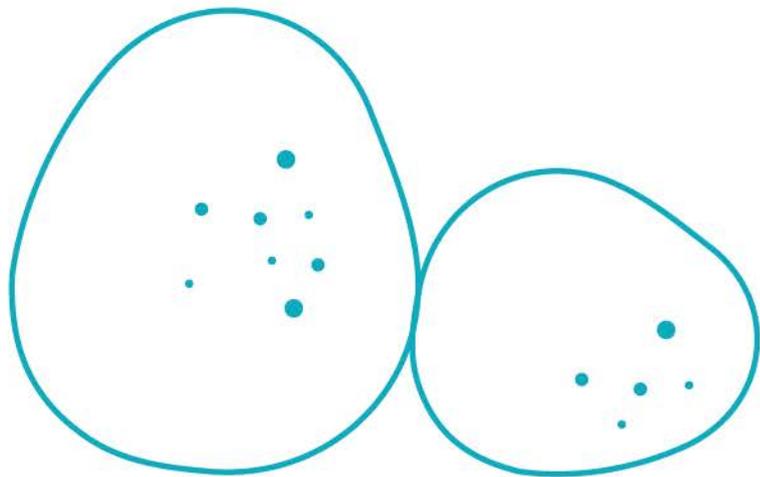
カリフラワーのターメリックロースト	125
軸付きトウモロコシのロースト	127
かぼちゃのロースト	129
クリスピー枝豆	131
アスパラガスのロースト	133
ハムとアスパラガスのロースト	135
アジアン野菜春巻き	137
クリスピーカリフラワーとパッファローチリソース	139
ガーリック&チーズブロッコリー	141
ひよこ豆とハーブ	143
チーズオニオンリング	145
クリスピー揚げ豆腐	147
カシューナッツかぼちゃとブルーチーズ	149
ロースト野菜のサラダ	151
ローストキャベツ巻きとブルーチーズソース	153
カリフラワーステーキとケールペースト	155
イタリアンソーセージとズッキーニのポート	157
朝食用アボカドポート	159
ハム、チーズとアスパラガスのクッキー	161
クミン・ローストキャロットとアボガドサラダ	163
パルミジャーナ	165
ガーリックパルメザンズッキーニフライ	167
野菜のフリット	169

揚げ出し豆腐	171
野菜料理の早見表	173

デザート

ローストパイナップル	175
ローストバナナ	177
ファラフェル	179
チョコレートケーキ	181
アボカドフライ	183
フェタチーズの三角揚げ	185
バナナとヘーゼルナッツマフィン	187
チョコレートココナッツ&オートミールクッキー	189
ラズベリー&バニラパンケーキ	191
ブルーベリーチーズサンドイッチ	193
マカロニ&チーズ	195
モッツアレラチーズスティック	197
トルティーヤチップス	199
アップルパイ	201
ダークチョコレートブラウニー	203
揚げドーナッツ	205
ズッキーニのフリッターとガーリック&チャイブとヨーグルトソースがけ	207
ピーナッツバターバナナロール	209
シナモンアップルチップス	211
ホットハニーソースを添えたクリスピーエアフライハルーミ	213
ダークチョコレートのメルトケーキ	215
ダークチョコレートとピーナッツバタークッキー	217
エッグアボガドトースト	219
トリプルベリーブレッドプディング	221
トリプルベリーピスタチオクリスプ	223
デザートの早見表	225

じゃがいも料理



- フライドポテト
- チーズフライドポテト
- スイートポテトフライ
- クリスピー・ポテトウェッジ
- ツナのローストポテト包み
- ジャガイモとほうれん草のオムレツ
- フィッシュ&チップス
- ポテトパンケーキ
- 卵白の朝食フリッター
- サツマイモのハッセルバック
- コロッケ

フライドポテト



下ごしらえ時間
40分



温度
200°C



調理時間
25分



分量
3人分

材料

- ジャガイモ450g
- オリーブオイル大さじ1
- チリパウダー小さじ1
(お好みで)

作り方

手順1:

ジャガイモの皮をむき、長さ8cm・厚さ1cm程度に切る。切ったジャガイモを30分以上水に浸し、その後ペーパータオルで軽くたたいてしっかり水気を切る。

手順2:

ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。

手順3:

大きめのボウルにジャガイモとオリーブオイルを入れて軽く混ぜ、ジャガイモ全体にオイルをなじませる。その後、温まったエアフライヤー内にジャガイモを入れる。

手順4:

200°C、5分に設定する。「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。

手順5:

5分後、ジャガイモをバスケットから取り出し、油切り網に乗せて冷ます。

手順6:

ジャガイモを再度バスケットに入れ、200°C、18~20分にセット、またはきつね色になるまで調理する。調理の中程などで少なくとも1回は食材を振るか裏返してください。

手順7:

お好みでチリパウダーをまぶしてお召し上がりください。



チーズフライドポテト



下ごしらえ時間
3分



温度
200°C



調理時間
25分



分量
3人分

材料

- 冷凍フライドポテト680g
- 溶かしたクリームチーズ480g
- 牛乳大さじ2
- 刻んだニンニク3片
- 植物油小さじ1
- 塩小さじ1/4
- シャープチェダーチーズ70g

作り方

手順1：

ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。

手順2：

エアフライヤーに冷凍フライドポテトを入れ、200°C、18～25分に設定する。「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理を開始する、もしくは黄金色になるまで調理する。調理中一度食べ物を揺すってみること。

手順3：

ボウルに牛乳、ニンニク、油、細かく刻んだチェダーチーズ、塩、溶かしたクリームチーズを入れて混ぜ、チーズソースを作る。

手順4：

フライドポテトを取り出して皿に盛り付け、チーズソースをかけて出来上がる。



スイートポテトフライ



下ごしらえ時間
10分



温度
200°C



調理時間
22分



分量
4人分

材料

- さつまいも910g
- オリーブオイル大さじ1.5
- 塩小さじ1.5
- 黒コショウ小さじ0.5
- パプリカパウダー小さじ0.5
- ガーリックパウダー小さじ0.5
- オニオンパウダー小さじ0.5

作り方

手順1：

さつまいもの皮をむき、1cmの厚さに切る。

手順2：

ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。

手順3：

ボウルにさつまいもとオリーブオイルを入れ、さつまいも全体にオリーブオイルをなじませる。

手順4：

ボウルに塩、黒コショウ、パプリカパウダー、ガーリックパウダー、オニオンパウダーを入れ混ぜる。

手順5：

エアフライヤーにさつまいもを入れ、200°C、18～22分に設定する。「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理を開始する、もしくは黄金色になるまで調理する。調理の中程などで少なくとも1回は食材を振るか裏返してください。



クリスピー・ポテトウェッジ



下ごしらえ時間
75分



温度
200°C



調理時間
20分



分量
3人分

材料

- ジャがいも680g
- 水240ml
- キャノーラ油大さじ3
- パプリカパウダー小さじ1
- 黒コショウ小さじ1/4
- 塩小さじ1/4
- クミン小さじ1

作り方

手順1：

じゃがいもを流水でこすり洗う。その後、塩を入れた水で40分茹でる。

手順2：

冷蔵庫で30分程度冷ます。

手順3：

ボウルにキャノーラ油、パプリカパウダー、塩、黒コショウを入れ混ぜる。

手順4：

冷ましたじゃがいもを4等分に切り、ボウルに入れて軽く混ぜる。

手順5：

ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。

手順6：

じゃがいもの半分を、皮面を下にしてエアフライヤーに入れる。エアフライヤーにじゃがいもを一度に入れすぎないようにご注意ください。

手順7：

200°C、15～20分に設定する。「調理開始/一時停止」ボタンを押してきつね色になるまで調理する。調理完了後、半分残ったじゃがいもを同様の方法で調理する。

手順8：

調理完了後じゃがいもを取り出し、仕上げにクミンを入れ混ぜて出来上がる。



ツナのローストポテト包み



下ごしらえ時間
35分



温度
180°C



調理時間
30分



分量
2人分

材料

- ジャがいも 4個(1個あたり約120g)
- オリーブオイル大さじ1/2
- 油抜きしたツナの缶詰1缶
- ギリシャヨーグルト大さじ2
- チリパウダー小さじ1
- 細かく輪切りしたネギ1本
- 黒コショウ適量
- ケッパー大さじ1

作り方

手順1:

ジャがいもを30分以上水に浸し、その後ペーパータオルで軽くたたきしっかり水気を切る。

手順2:

ジャがいも表面に軽くオリーブオイルを塗る。

手順3:

ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。

手順4:

ジャがいもをエアフライヤーに入れ、180°C、25~30分に設定する。その後、「調理開始/一時停止」ボタンを押してカリカリになるまで調理する。調理の中程などで少なくとも1回は食材を振るか裏返してください。

手順5:

ボウルにツナを入れてすりつぶし、ヨーグルトとチリパウダーを加えてよく混ぜる。

手順6:

ネギを半分加え、塩と黒コショウも入れて味付けする。

手順7:

2枚の皿にジャがいもを乗せ、上面を十字型に切る。

その後、少しだけジャがいもの切り口を押し開き、ツナをスプーンで詰めていく。

手順8:

チリパウダーを振りかけ、ケッパーと残りのネギをスプーンでかけて出来上がる。



ジャガイモとほうれん草のオムレツ



下ごしらえ時間
25分



温度
200°C



調理時間
10分



分量
4人分

材料

- ゆでたジャガイモ720g
- 細かく刻んだほうれん草480g
- 軽く溶いた卵5個
- ホイップクリーム60g
- 細かく刻んだモッツアレラチーズ240g
- 細かく刻んだパセリ小さじ2
- みじん切りにした新鮮なタイム小さじ1
- 塩・黒胡椒 適量

作り方

手順1：

「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。

手順2：

エアフライヤーに油を軽く塗り、ジャガイモをバスケットへ敷く。

手順3：

卵、ホイップクリーム、ほうれん草、モッツアレラチーズ、パセリ、塩・黒胡椒を混ぜ合わせる。

手順4：

混ぜたものを敷いたジャガイモの上に流しいれる。

手順5：

200°C、10分に設定する。

手順6：

「調理開始/一時停止」ボタンを押し、黄金色になるまで調理する。

手順7：

新鮮なタイムを振りかけると食べられる。



フィッシュ&チップス



下ごしらえ時間
10分



温度
200°C



調理時間
24分



分量
4人分

材料

- オリーブオイル 小さじ2
- 小麦粉 240g
- 細切りにしたジャガイモ 4個
- 溶き卵 2個
- パン粉 50g
- 白身魚 4枚
- 塩・黒胡椒 適量

作り方

手順1:

「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。

手順2:

ポテト片にオリーブオイルを塗り、塩・黒胡椒で味付け、よく混ぜる。

手順3:

フライヤーバスケットにポテト片を入れ、200°C、10分に設定する。「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。

手順4:

塩・黒コショウで白身魚の味付けをし、小麦粉を振る。卵に浸したのちパン粉をつける。

手順5:

フライドポテトを振り、白身魚をバスケットへ入れる。

手順6:

200°C、12~14分に設定する。「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。



ポテトパンケーキ



下ごしらえ時間
13分



温度
200°C



調理時間
12分



分量
4人分

材料

- 細切りにしたジャガイモ4個
- 無塩バター小さじ2
- みじん切りにしたタマネギ1個
- ガーリックパウダー小さじ½
- 溶き卵1個
- 塩・黒胡椒 適量
- 牛乳60ml
- 小麦粉小さじ3

作り方

手順1：

「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。

手順2：

卵、ジャガイモ、タマネギ、牛乳、バター、黒胡椒、小麦粉、ガーリックパウダーと塩を混ぜ合わせ、生地を作る。

手順3：

フライヤーバスケットに油を塗り、生地を4等分にし、バスケットに入れる。

手順4：

200°C、10～12分に設定する。「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1度裏返す。



卵白の朝食フリッター



下ごしらえ時間
10分



温度
160°C



調理時間
16分



分量
4人分

材料

- 小さめのラセットポテト1個
(皮を除き、1cmさいの目切りにする)
- コーシャーソルトと挽きたての黒胡椒
- 卵白大きめの卵6個
- 半分に割ったプチトマト240g
- みじん切りにした新鮮なほうれん草240g
- 牛乳と生クリーム（ハーフ＆ハーフ）大さじ3
- 細かく刻んだ新鮮なパセリ大さじ2
- 細かく刻んだ新鮮なチャイブ大さじ1
- 細かく刻んだフェタチーズ60g

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
ジャガイモを塩を入れた熱湯へ大体8-10分間柔らかくなるまでゆでる。ゆでたら水気を切っておく。
- 手順3：
ベーキング皿にオリーブオイルのクッキングスプレーを振りかけておく。
- 手順4：
卵、調理したジャガイモ、120gのトマト、ほうれん草、ハーフ＆ハーフ、大さじ1のパセリとチャイブをボウルに入れ混ぜる。塩と胡椒で味付ける。
- 手順5：
混ぜ合わせたものを準備しておいたベーキング皿に流し込む。
- 手順6：
160°C、12-16分にセットし「調理開始/一時停止」ボタンを押し、卵が固まるまで調理する。
- 手順7：
余ったトマト、パセリとフェタチーズで飾り付ける。

ヒント：

フリッターは食べる2時間前に作る。再加熱する際は190°Cで4分間加熱する。



サツマイモのハッセルバック



下ごしらえ時間
10分



温度
190°C



調理時間
40分



分量
4人分

材料

- 中サイズのサツマイモ4本
- 溶かした無塩バター大さじ3
- オリーブオイル大さじ1
- 細切りにしたチェダーチーズ120g
- サワークリーム120g
- 細かく刻んだ調理済みのベーコン60g
- 薄く切ったネギ3本

作り方

- 手順1：
ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
ジャガイモを横方向に0.5cm、下部分0.5cmが残るようにスライスする。残りのジャガイモも同様にカットする。
- 手順3：
バターとオリーブオイルをボウルに入れ混ぜる。
- 手順4：
バターを混ぜ合わせたものを各スライスしたジャガイモに塗る。
- 手順5：
190°C、40分に設定する。「調理開始/一時停止」ボタンを押してジャガイモが柔らかくなるまで調理する。
- 手順6：
ジャガイモの上にチェダーチーズ、サワークリーム、ベーコンとネギを添える。

ヒント：
唐辛子、ハラペーニョ、アボガドなど好みのトッピングを添えても良い。



コロッケ



下ごしらえ時間
15分



温度
200°C



調理時間
20分



分量
2人分

材料

- ジャガイモ450g
- 塩小さじ2（分けておく）
- 無塩バター大さじ2（溶かしておく）
- 牛乳大さじ1
- 胡椒小さじ1
- ネギ2本（みじん切り）
- 小さくカットしたチーズ113g（ホワイトチェダー または プロボローネ）
- オリーブ油のスプレー
- パン粉120g

作り方

手順1：

ジャガイモの皮を剥き、大きめにカットする。鍋にジャガイモと水を入れる。塩小さじ1を加える。沸騰させ、ジャガイモがフォークで刺せるくらい柔らかくなるまで煮る。ジャガイモを水切りし、ボウルに移す。ジャガイモを、大きな塊が無くなるまで潰す。

手順2：

バター、牛乳、塩小さじ1、胡椒、ネギ、チーズを加える。よく混ぜ合わせる。

手順3：

2.5cmのコロッケ状に成形する。上部と底部分に軽くオリーブ油のスプレーを吹きかける。パン粉をまぶす。

手順4：

本器で「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。

手順5：

オリーブ油を衣の上から吹きかけ、予熱した本器に入れる。

手順6：

200°C、20分に設定する。「調理開始/一時停止」ボタンを押す。

手順7：

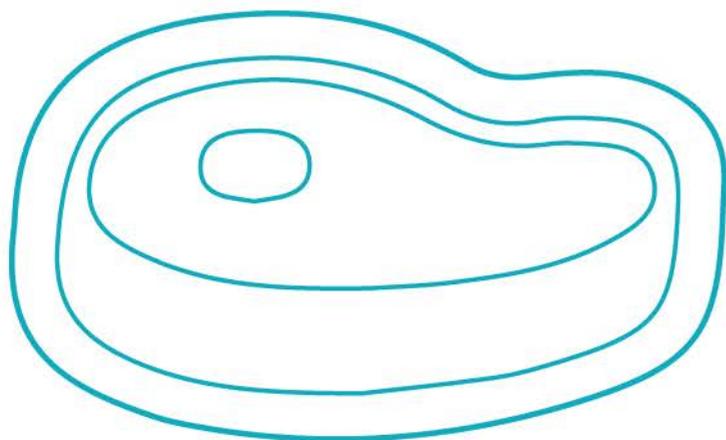
調理時間の中ほどで、コロッケをひっくり返し、表面にオリーブ油のスプレーを吹きかける。

手順8：

コロッケがカリッときつね色に仕上がったら取り出す。



肉料理



- BBQベーコン
- ポークソテーのピーナッツソース添え
- スパイシーチキンのBBQマリネ
- ローストコーニッシュ
- 手羽先の五香粉仕立て
- 手羽先の燻製
- エアーフライドエッグ&ハム
- ベーコン&エッグサンドイッチ
- カリカリチキンエッグロール
- クリスピーチキンナゲット
- チーズソーセージボール
- ポークリブBBQ
- クリスピーポークチョップ
- ベーコンソーセージ巻き
- リブアイステーキ
- ストリートビーフタコス
- ハンバーガーパテ
- チーズビーフパテ
- スイート&スパイシービーフテンダーロイン
- ラムチョップとアスパラガス
- バーベキューチキンサイ (もも肉)
- パルメザンチーズと手羽先
- ブロッコリー&ライスのチキंकオーター
- アプリコットとニンニクのチキンブレスト
- ブルーと鶏肉
- チーズチキンエンチラーダ
- 油淋鶏
- 鶏肉とほうれん草のカルツォーネ
- チキンエンパナーダ
- ハワイ風焼き鳥
- 和風ステーキ
- チキン照り焼き
- 鶏のから揚げ
- 温泉卵
- とんかつ
- 肉料理の早見表

BBQベーコン



下ごしらえ時間
3分



温度
160°C



調理時間
9分



分量
2人分

材料

- ダークブラウンシュガー
大さじ1
- チリパウダー小さじ2
- クミン小さじ1/4
- ベーコン4枚

作り方

- 手順1：
すべての調味料を良く混ぜる。
- 手順2：
ベーコン全体に調味料をまぶす。
- 手順3：
ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。
- 手順4：
温まったエアフライヤーにベーコンを入れる。
- 手順5：
160°C、6～9分に設定する。「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。



ポークソテーのピーナッツソース添え



下ごしらえ時間
20分



温度
200°C



調理時間
17分



分量
2人分

材料

- 砕いたニンニク2片
- おろし生ショウガ2cm、またはショウガパウダー小さじ1
- チリペースト、または唐辛子ソース小さじ2
- 甘口醤油大さじ2~3
- 植物油大さじ2
- コリアンダー小さじ1
- 細かく刻んだエシャロット1本
- コリアンダー小さじ1
- ココナッツミルク200ml
- 無塩ピーナッツパウダー90g

作り方

- 手順1：
ボウルにショウガと半分のニンニク、小さじ1のチリペーストまたは唐辛子ソース、大さじ1の甘口醤油、大さじ1の植物油を入れて混ぜる。
- 手順2：
ボウルに豚肉を加えて混ぜ、15分漬け込む。その後、豚肉を竹串に刺す。
- 手順3：
ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。
- 手順4：
温まったエアフライヤーに豚肉を入れる。
- 手順5：
200°C、8~12分に設定する。
- 手順6：
「調理開始/一時停止」ボタンを押してきつね色になるまでローストする。調理完了したら取り出す。
- 手順7：
鍋に大さじ1の油を入れて温め、エシャロットと残りのニンニクを加え、少しずつ炒める。さらにコリアンダーを加え、エシャロットになじむよう軽く炒める。
- 手順8：
鍋にココナッツミルクとピーナッツパウダー、小さじ1のチリペーストまたは唐辛子ソース、大さじ1の甘口醤油を加えて混ぜる。
- 手順9：
5分間、少しずつかき混ぜながら煮込む。ソースが濃くなりすぎたら、適宜水を足してください。
- 手順10：
豚肉にソースをつけてお召し上がりください。



スパイシーチキンのBBQマリネ



下ごしらえ時間
35分



温度
200°C



調理時間
30分



分量
3-4人分

材料

- 砕いたニンニク1片
- マスタード大さじ1/2
- ダークブラウンシュガー
小さじ2
- チリパウダー小さじ1
- 黒コショウ適量
- 塩ひとつまみ
- オリーブオイル大さじ1
- 骨付き鶏もも肉4本(1本あたり
約200g)

作り方

- 手順1：
ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。
- 手順2：
ボウルにニンニク、マスタード、ダークブラウンシュガー、チリパウダー、塩ひとつまみ、黒コショウ、オリーブオイルを入れて混ぜる。
- 手順3：
ボウルに骨付き鶏もも肉を入れ混ぜ、30分漬け込む。その後、骨付き鶏もも肉を温まったエアフライヤーに入れる。
- 手順4：
200°C、12～15分に設定する。「調理開始/一時停止」ボタンを押し、鶏の脚が茶色くなるまで焼く。途中1度裏返す。
- 手順5：
温度設定を150°Cに下げ、また8-10分ローストする。
- 手順6：
コーンサラダやフランスパンと一緒に召し上がりください。



ローストコーニッシュ



下ごしらえ時間
1時間-24時間



温度
200℃



調理時間
25分



分量
2人分

材料

- コーニッシュ570g
- オリーブオイル120ml
- 砕いた唐辛子小さじ1/4
- 刻んだタイム小さじ1
- 刻んだローズマリー小さじ1
- 塩小さじ1/4
- 砂糖小さじ1/4
- レモン適量(お好みで)

作り方

手順1:

コーニッシュを背面が見える向きにまな板に置く。ボウリングナイフまたは牛刀を使い背骨にそって最上部から最下部まで切り、背骨を取り除く。

手順2:

ボウルにすべての材料を入れ混ぜ、マリネ液を作る。そこにコーニッシュを加え、1時間～24時間冷蔵庫に入れておく。

手順3:

ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。

手順4:

マリネ液からコーニッシュを取り出す。その後ざるに余分な水分を抜き、ペーパータオルで軽くたたく。

手順5:

温まったエアフライヤーにコーニッシュを入れる。

手順6:

200℃、15-25分に設定する。「調理開始/一時停止」ボタンを押し、茶色くなるまで焼く。調理の中程などで少なくとも1回は食材を振るか裏返してください。



手羽先の五香粉仕立て



下ごしらえ時間
15分



温度
200°C



調理時間
20分



分量
2人分

材料

- 手羽先450g
- 五香粉小さじ2
- コーシャソルト小さじ2
- カイエンペッパー
少々（お好みで）
- スモークスイートパプリカ
少々（お好みで）
- スライスした新玉ねぎ大きじ1
- メープルシロップ大きじ3
- 細かく刻んだニンニク小さじ1
- 醤油大きじ2
- シラチャーソースまたは
唐辛子ソース大きじ1

作り方

手順1：

ボウルに醤油、五香粉、塩、新玉ねぎ、メープルシロップ、刻みニンニク、シラチャーソースまたは唐辛子ソースを入れ混ぜる。その後ペーパータオルで手羽先の水分を取り、ボウルに入れて全体になじませる。

手順2：

ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。

手順3：

温まったエアフライヤーに手羽先を入れる。

手順4：

200°C、15-20分に設定する。その後「調理開始/一時停止」ボタンを押す。

手順5：

調理中5分おきに手羽先の焼き面を変え、きつね色になり良く焼けるまで調理する。



手羽先の燻製



下ごしらえ時間
15分



温度
200°C



調理時間
20分



分量
2人分

材料

- 手羽先450g
- スモークパプリカパウダー
大さじ1
- チリパウダー小さじ1
- クミン小さじ1
- コーシャソルト小さじ1
- カイエンペッパー小さじ1/2
- ガーリックパウダー小さじ1/2
- 黒コショウ小さじ1/4

作り方

- 手順1：
大きめのボウルに手羽先を入れておく。
- 手順2：
別のボウルにすべての調味料を入れ混ぜる。
- 手順3：
調味料と手羽先をプラスチック容器に入れて密封し、全体になじむまで寝かせる。
- 手順4：
ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。
- 手順5：
容器から手羽先を取り出し、温まったエアフライヤーにすべて入れる。
- 手順6：
200°C、15-20分に設定する。その後「調理開始/一時停止」ボタンを押す。



エアフライドエッグ&ハム



下ごしらえ時間
12分



温度
160°C



調理時間
8分



分量
2人分

材料

- バター小さじ2
- 卵4個
- ホイップクリーム小さじ2
- ハム4枚
- 刻んだパルメザンチーズ
小さじ3
- チリパウダー小さじ¼
- 細かく刻んだチャイブ小さじ2
- 塩・黒胡椒 適量

作り方

手順1:

「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。

手順2:

フライヤーバスケットに油を塗り、ハムをバスケットに入れる。

手順3:

卵、ホイップクリーム、塩・黒胡椒を混ぜ合わせる。

手順4:

混ぜ合わせたものをハムに流し、その上からパルメザンチーズをかける。

手順5:

160°C、8分に設定する。

手順6:

「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。

手順7:

チリパウダーと新鮮なチャイブを振りかけると食べられる。



ベーコン&エッグサンドイッチ



下ごしらえ時間
10分



温度
200°C



調理時間
6分



分量
1人分

材料

- 炒った卵1個
- イングリッシュベーコン1枚
- パン2枚
- 柔らかくしたバター小さじ½
- 塩・黒胡椒 適量

作り方

手順1:

「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。

手順2:

パンの片側にバターを塗る。卵を炒って塩・黒胡椒で味付けする。

手順3:

ベーコンを上に乗せ、もう1枚のパンを上に乗せてバスケットへ入れる。

手順4:

200°C、4-6分に設定する。

手順5:

「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。



カリカリチキンエッグロール



下ごしらえ時間
12分



温度
190℃



調理時間
8分



分量
4人分

材料

- オリーブオイル 小さじ2
- 細かく刻んだニンニク 2片
- 千切りにしたキャベツ 480g
細かく刻んだタマネギ 1個
- 醤油 60g
- 溶いた卵 1個
- おろした新生姜 小さじ1
- 卵焼き用ラップ 8枚
- 鶏肉 450g

作り方

- 手順1：
フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、ニンニク、タマネギ、ショウガ、鶏ひき肉を加え、ピンク色がなくなるまで5分間炒める。
- 手順2：
醤油、千切りにしたキャベツを入れ、引き続き炒める。
- 手順3：
エッグロールの上に炒め合わせた物をのせ、エッグロールラップの中央下に置く。
- 手順4：
両側を中央に向けて折り、しっかりと巻く。溶いた卵で両端を閉じる。
- 手順5：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順6：
フライヤーバスケットに油を塗り、バスケットに入れる。
- 手順7：
190℃、6-8分に設定する。
- 手順8：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1度裏返し、両面を均一に焼く。



クリスピーチキンナゲット



下ごしらえ時間
13分



温度
190°C



調理時間
12分



分量
4人分

材料

- 大きく切った鶏肉450g
- 普通食パンのパン粉小さじ5
- パン粉小さじ2
- オリーブオイル小さじ2
- 刻んだパルメザンチーズ
小さじ2
- 塩・黒胡椒 適量

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
塩・黒胡椒で鶏肉を味付けする。
- 手順3：
ボウルにオリーブオイルを入れ、普通食パンのパン粉、パン粉とパルメザンチーズを入れ混ぜる。
- 手順4：
鶏肉をオリーブオイルに浸し、パン粉など混ぜ合わせたものへ入れる。余分なものを落としてフライヤーバスケットに入れてください。
- 手順5：
190°C、12分に設定する。
- 手順6：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1度裏返す。両面均一になるように焼く。



チーズソーセージボール



下ごしらえ時間
40分



温度
200°C



調理時間
10分



分量
4人分

材料

- ソーセージ450g
- ヨーグルト120g
- 千切りにしたチェダーチーズ
300g
- 乾燥オレガノ小さじ½
- あらかじめ振った小麦粉
240g
- スモークチリパウダー小さじ½
- ベーキングパウダー小さじ¼
- ガーリックパウダー小さじ1
- 卵2個
- ココナッツ油小さじ2

作り方

- 手順1：
フライパンにココナッツ油を入れ、温める。その後ソーセージを入れる。茶色く色づくまで炒める。
- 手順2：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順3：
ボウルに小麦粉とベーキングパウダーを入れ混ぜる。もう一方で卵、ヨーグルト、オレガノ、チリパウダーとガーリックパウダーを混ぜ合わせる。
- 手順4：
ヘラを使って卵と小麦粉を混ぜたものを混ぜ合わせる。チーズとソーセージを入れ混ぜる。
- 手順5：
混ぜ合わせたものをボール状に丸め、15分間冷蔵庫に入れる。その後ソーセージ油を塗る。
- 手順6：
ソーセージボールをフライヤーバスケットに入れる。200°C、10分に設定する。
- 手順7：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1度裏返す。両面均一になるように焼く。



ポークリブBBQ



下ごしらえ時間
35分



温度
180°C



調理時間
18分



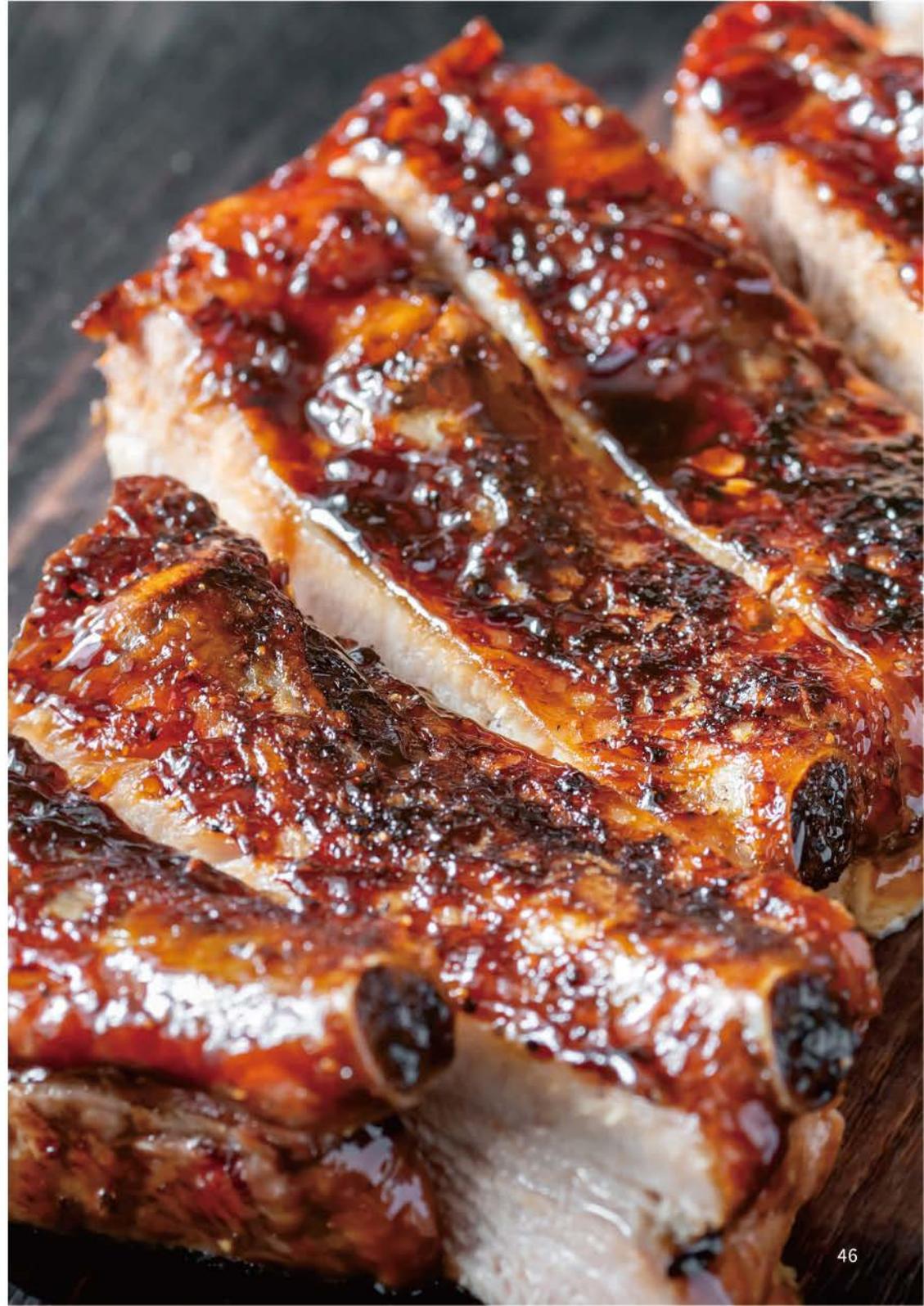
分量
4人分

材料

- スモークチリパウダー小さじ1
- ざくろシロップ小さじ1
- 唐辛子小さじ1
- オレガノ小さじ½
- 細かく分けた子豚の背中のリブローズ1個
- バーベキューソース小さじ½
- オニオンパウダー小さじ2
- 塩・黒胡椒 適量
- ガーリックパウダー小さじ1
- みじん切りにしたネギ2本

作り方

- 手順1：
レッドペッパーパウダー、チリパウダー、ガーリックパウダー、ざくろシロップ、オニオンパウダー、オレガノ、塩・黒胡椒をボウルに入れ混ぜる。
- 手順2：
リブ肉を加え、混ぜ合わせる。密封して30分冷蔵する。
- 手順3：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順4：
リブローズを取り出し、フライヤーバスケットに入れる。
- 手順5：
180°C、15-18分に設定する。
- 手順6：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理し、途中1度裏返す。
- 手順7：
バーベキューソースをかけ、上に刻んだネギを振りかけると食べられる。



クリスピーポークチョップ



下ごしらえ時間
5分



温度
200°C



調理時間
15分



分量
4人分

材料

- 骨を取り除いたポークチョップ4切れ
- オニオンパウダー 小さじ¼
- 塩・黒胡椒 適量
- レッドペッパーパウダー 小さじ1
- 細かく刻んだ豚皮 小さじ1
- 卵2つ
- オニオンパウダー 小さじ¼
- 冷たいバター4個
- クッキングスプレー

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
豚の皮、ガーリックパウダー、オニオンパウダー、チリパウダー、食塩と黒胡椒をボウルに入れ混ぜる。もう一方で塩と溶いた卵を混ぜ合わせる。
- 手順3：
豚肉を卵に浸し、豚の皮で混ぜ合わせたものと一緒に包む。
- 手順4：
豚肉にクッキングスプレーを振りかけ、フライヤーバスケットに入れる。
- 手順5：
200°C、15分に設定する。
- 手順6：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1度裏返す。
- 手順7：
バターを上に乗せると食べられる。



ベーコンソーセージ巻き



下ごしらえ時間
80分



温度
200°C



調理時間
15分



分量
4人分

材料

- ベーコン8枚
- ソーセージ8本
- 細かく刻んだ大きめのトマト8個
- 塩・黒胡椒 適量
- 皮を取り除いたニンニク1片
- 砂糖小さじ2
- 皮を取り除いた小さいタマネギ小さじ1
- スモークチリパウダー小さじ1
- 細かく刻んだ新鮮なパセリ小さじ3
- 白ワインビネガー小さじ1

作り方

手順1：

トマト、ニンニクとタマネギをフードプロセッサーに入れて細かくシロップ状にする。

手順2：

混ぜ合わせたものをフライパンにうつし、ビネガー、塩と胡椒を入れて10分煮込む。

手順3：

チリパウダー、パセリ、砂糖を入れ混ぜて10分間煮込み、1時間冷蔵する。

手順4：

「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。

手順5：

ベーコンは半分に切り、ソーセージを乗せてくるくると巻き、竹串で刺して止める。フライヤーバスケットに油を塗り、バスケットに入れる。

手順6：

200°C、15分に設定する。

手順7：

「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1度裏返す。

手順8：

冷たい付け合わせと一緒に食べる。



リーブアイステーキ



下ごしらえ時間
30分



温度
180°C



調理時間
20分



分量
2人分

材料

- リブアイステーキ2枚
- オリーブオイル小さじ2
- バルサミコ酢小さじ1
- 塩・黒胡椒 適量
- イタリアンシーズニング
小さじ½

作り方

- 手順1：
あらかじめリーブアイステーキとその他の材料をボウルに入れ混ぜる。密封して30分間冷蔵する。
- 手順2：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順3：
取り出したステーキをフライヤーバスケットに入れる。
- 手順4：
180°C、20分に設定する。
- 手順5：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1度裏返す。両面均一になるように焼く。



ストリートビーフタコス



下ごしらえ時間
20分



温度
200°C



調理時間
10分



分量
4人分

材料

- オリーブオイル小さじ2
- クレオールソース小さじ2
- 牛肉450g
- さいの目切りにしたトマト1缶
- みじん切りにしたタマネギ1個
- タコスシェル4個
- みじん切りにしたニンニク2片
- 細切りにしたチェダーチーズ240g
- チリパウダー小さじ2
- 塩・黒胡椒 適量

作り方

- 手順1：
鍋にオリーブオイルを中火で熱し、ニンニクとタマネギを入れて3分間柔らかくなるまで炒める。
- 手順2：
牛ひき肉を入れて5分間ピンク色がなくなるまで炒める。チリパウダー、クレオールソース、塩と黒胡椒を入れる。
- 手順3：
トマトを入れ、柔らかくなるまで5-6分間炒める。
- 手順4：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順5：
混ぜ合わせたものをタコスシェルに挟み、クッキングスプレーを振りかける。
- 手順6：
フライヤーバスケットに油を塗り、タコスシェルをバスケットに入れる。
- 手順7：
200°C、10分に設定する。
- 手順8：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1度裏返す。両面均一になるように焼く。
- 手順9：
上にチェダーチーズをのせる。



ハンバーガーパテ



下ごしらえ時間
8分



温度
180°C



調理時間
12分



分量
4人分

材料

- 牛肉450g
- ガーリックパウダー小さじ½
- オニオンパウダー小さじ½
- パセリ小さじ1
- 塩・黒胡椒 適量
- マギー調味料小さじ1
- オレガノ小さじ½
- オリーブオイル小さじ1
- ウスターソース小さじ1

作り方

手順1：

「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。

手順2：

ウスターソース、マギー調味料、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、オレガノ、パセリ、塩と胡椒をボウルに入れ混ぜ、さらに牛ひき肉を入れ混ぜる。

手順3：

牛肉と混ぜ合わせたものを4等分にし、パテを作る。オリーブオイルを塗り、フライヤーバスケットに入れる。

手順4：

180°C、10-12分に設定する。

手順5：

「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1度裏返す。



チーズビーフパテ



下ごしらえ時間
17分



温度
180°C



調理時間
18分



分量
4人分

材料

- 牛肉450g
- トマトペースト小さじ2
- みじん切りにしたピーマン
小さじ2
- 塩・黒胡椒 適量
- さいの目切りにしたタマネギ
1個
- パン粉50g
- ウスターソース小さじ1
- すりおろしたモッツァレラチ
ーズ小さじ3

作り方

手順1：

「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。

手順2：

牛肉、トマトペースト、ピーマン、タマネギ、パン粉、ウスターソース、塩と胡椒をボウルに入れて手で混ぜ合わせる。

手順3：

混ぜ合わせたものを棒状に形成し、フライヤーバスケットに油を塗る。バスケットに混ぜ合わせたものを入れる。

手順4：

180°C、15-18分に設定する。

手順5：

「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。完成直前3-4分前にチーズをのせる。

手順6：

少し冷ましてからスライスする。



スイート&スパイシービーフテンダーロイン



下ごしらえ時間
22分



温度
200°C



調理時間
8分



分量
4人分

材料

- 短冊切りしたビーフテンダーロイン910g
- 醤油120ml
- 小麦粉20g
- バルサミコ酢120ml
- みじん切りにしたショウガ 小さじ1
- 砂糖60g
- みじん切りにしたニンニク 小さじ1
- コーンスターチ小さじ1
- 細かく刻んだネギ120g
- レッドペッパーフレーク 小さじ1
- オリーブオイル小さじ2
- 塩・黒胡椒 適量

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
牛肉に小麦粉、塩と胡椒を振りかける。
- 手順3：
フライヤーバスケットに油を塗り、牛肉をバスケットに入れる。
- 手順4：
200°C、12分に設定する。
- 手順5：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。4分経過後、バスケットを振って押し戻す。調理完了後、いったん脇に置く。
- 手順6：
コーンスターチを小さじ3-4の水と混ぜ合わせ、十分に溶かす。フライパンにオリーブオイルを中火で温めてニンニクとショウガを20秒間炒める。
- 手順7：
醤油とバルサミコ酢を小さじ4-5の水と合わせ沸かす。砂糖を加え、チリペッパーフレークとコーンスターチを混ぜたものを合わせ、ソースが濃くなるまで3分間煮る。
- 手順8：
出来上がったソースを牛肉にかけ、ネギを散らすと食べられる。



ラムチョップとアスパラガス



下ごしらえ時間
10分



温度
200°C



調理時間
10分



分量
4人分

材料

- ラムチョップ450g
- 細かく刻んだニンニク1片
- オリーブオイル小さじ2
- 塩・黒胡椒 適量
- 細かく刻んだ新鮮なタイム 小さじ2
- きれいに揃ったアスパラガス 4本

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
アスパラガスにオリーブオイルを塗り、塩をまぶす。
- 手順3：
塩と黒胡椒でラムチョップに味付けする。残ったオリーブオイルはフライヤーバスケットに入れる。
- 手順4：
200°C、10分に設定する。
- 手順5：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。4分経過後、バスケットを振って押し戻す。調理完了後、いったん脇に置く。
- 手順6：
再度5分間焼き、上にタイムを乗せると食べられる。



バーベキューチキンサイ (もも肉)



下ごしらえ時間
15分



温度
190°C



調理時間
15分



分量
4人分

材料

- チキンサイ8個
- オリーブオイル小さじ1
- 塩・黒胡椒 適量
- 細かく刻んだ新鮮なコリアンダー小さじ2
- テキサスバーベキュージャーキーソース小さじ2
- クッキングスプレー

作り方

手順1:

「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。

手順2:

チキンサイにオリーブオイルを塗り、塩と黒胡椒で味付けする。バーベキューソースをかける。

手順3:

フライヤーバスケットにクッキングスプレーを振りかけ、チキンサイをバスケットに入れる。

手順4:

190°C、15分に設定する。

手順5:

「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1度裏返す。

手順6:

その上に新鮮なコリアンダーを振りかけると食べられる。



パルメザンチーズと手羽先



下ごしらえ時間
5分



温度
190°C



調理時間
15分



分量
4人分

材料

- 鶏の手羽先8個
- 細かく刻んだニンニク2片
- ディジョンマスタード小さじ1
- すりおろしたパルメザンチーズ小さじ4
- 細かく刻んだ新鮮なパセリ小さじ2
- オリーブオイル小さじ2
- 塩 適量

作り方

手順1：

「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。

手順2：

塩と黒胡椒で味をつけ、手羽先にマスタードを刷り込む。

手順3：

皿にパルメザンチーズを入れ、その上到手羽先を置き塗る。オリーブオイルをかけてフライヤーバスケットに入れる。

手順4：

190°C、15分に設定する。

手順5：

「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1度裏返す。

手順6：

余ったパルメザンチーズと新鮮なパセリをのせると食べられる。



ブロッコリー&ライスのチキンクオーター



下ごしらえ時間
20分



温度
200°C



調理時間
15分



分量
3人分

材料

- 鶏モモ肉3個
- 塩・黒胡椒 適量
- 米60g
- コンデンスチキンスープ1缶
- 細かく刻んだブロッコリー 240g
- 細かく刻んだニンニク1片
- グリンピース240g

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
鶏モモ肉に塩と黒胡椒で味付け後、フライヤーバスケットに油を塗り、入れる。
- 手順3：
200°C、10分に設定する。
- 手順4：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1度裏返す。
- 手順5：
鍋を中火で熱し、中に米と水1杯、ニンニク、グリンピース1杯とコンデンスチキンクリームを入れて沸かす。弱火で10分間煮込み、ブロッコリーを入れてフォークで混ぜる。
- 手順6：
米と混ぜ合わせたものをフライヤーバスケットの底に敷き詰め、上から鶏肉を入れる。
- 手順7：
200°C、5分に設定する。
- 手順8：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。



アプリコットとニンニクのチキンブレスト



下ごしらえ時間
7分



温度
180°C



調理時間
15分



分量
4人分

材料

- マスタード 小さじ2
- 塩・黒胡椒 適量
- アプリコットジャム 小さじ1
- 鶏むね肉 450g
- 細かく刻んだニンニク 2片
- 溶かしたバター 小さじ3

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
マスタード、バター、ニンニク、アプリコットジャム、黒胡椒と塩をボウルに入れ混ぜる。
- 手順3：
鶏むね肉に混ぜ合わせたものを塗りこむ。フライヤーバスケットに油を塗り、それを入れる。
- 手順4：
180°C、15分に設定する。
- 手順5：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。10分後に一度裏返し、色が変わるまで5-6分間再度焼く。
- 手順6：
スライスすると食べられる。



プルーンと鶏肉



下ごしらえ時間
10分



温度
180°C



調理時間
45分



分量
4-6人分

材料

- 鶏肉丸ごと1360g
- オリーブオイル小さじ2
- 種を取り除いたプルーン120g
- 干したオレガノ小さじ1
- 細かく刻んだニンニク3片
- 黒糖60g
- ケッパー小さじ2
- ローリエ2枚
- 塩・黒胡椒 適量
- 赤ワインビネガー小さじ2

作り方

手順1：

「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。

手順2：

プルーン、ケッパー、ニンニク、オリーブオイル、ローリエ、オレガノ、赤ワインビネガー、塩と胡椒をボウルに入れ混ぜる。

手順3：

混ぜたものをフライヤーバスケットの底に敷き詰め、鶏むね片方が下になるように置く。

手順4：

180°C、30分に設定し、「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。

手順5：

完成後、鶏肉を裏返して黒糖を振りかける。さらに10-15分焼く。

手順6：

数分間冷やしたのち食べられる。



チーズチキンエンチラーダ



下ごしらえ時間
10分



温度
200°C



調理時間
8分



分量
4人分

材料

- 刻んだローストチキン480g
- すりおろしたメキシコ風チーズ120g
- 減塩チキンブイヨン70g
- レッドエンチラーダソース1缶
- 刻んだ小さめのタマネギ½個
- コーントルティーヤ（約15cm）7枚
- フレッシュチーズ120g
- 細かく刻んだ新鮮なコリアンダー60g
- サワークリーム120g
- レッドペッパーホットソース好みの量

作り方

- 手順1：
エアフライヤーの内側にアルミホイルを敷き、フライヤーとバスケットの四隅にアルミホイルを押し込む。
- 手順2：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順3：
チキンにメキシコ風チーズ、120gエンチラーダソース、ブイヨンとさいの目切りにしたタマネギを大きめのボウルに入れ混ぜる。
- 手順4：
トルティーヤの中央にチキンと混ぜ合わせたものをスプーンで入れる。それぞれトルティーヤを巻いてフライヤーバスケットへ緩じ口を下にして並べ置く。
- 手順5：
トルティーヤの上に残ったエンチラーダソースはスプーンですくって入れる。
- 手順6：
200°C、8分に設定し、「調理開始/一時停止」ボタンを押し、ソースが泡立つまで煮込む。
- 手順7：
フレッシュチーズとコリアンダーで飾り付ける。サワークリームとホットソースを好みで添える。
- ヒント：
スパイシーにするためにはグリーンエンチラーダソースを使う。



油淋鶏



下ごしらえ時間
10分



温度
200°C



調理時間
10分



分量
2人分

材料

- 鶏もも肉300g
- 生姜 適量
- ニンニク 適量
- 小麦粉 表面につける分
- 【下味】
醤油大さじ2
みりん大さじ1
料理酒大さじ1
生姜 適量
ニンニク 適量
- 【油淋鶏タレ】
ネギ¼本
醤油 少量
すし酢大さじ1
水 少量
おろし生姜 適量
おろしニンニク 適量
お好みで砂糖 少量

作り方

- 手順1：
ポウルに醤油、みりん、料理酒、生姜、ニンニクを混ぜて鶏肉を浸し、下味をつける。
- 手順2：
下味をつけている間に、ネギ、醤油、すし酢、水、おろし生姜、おろしニンニク、(お好みで砂糖)の材料でタレを作る。(味見をしながら調味料を足していく)
- 手順3：
鶏肉を取り出してキッチンペーパーで水気をとる。
- 手順4：
鶏肉両面に薄く、小麦粉をまんべんなくつける。
- 手順5：
「予熱」を選択し、ノンフライヤーを予熱する。
- 手順6：
200°C、7分に設定する。鶏肉を入れ、「調理開始/一時停止」ボタンを押して少し表面に焦げがつくくらい焼く。また裏返して3分焼く。
- 手順7：
焼き上がったら均等に切って、野菜の上に盛り付けてタレをかける。



鶏肉とほうれん草のカルツォーネ



下ごしらえ時間
20分



温度
190℃



調理時間
10分



分量
6人分

材料

- リコッタチーズ240g
- 刻んだローストチキン240g
- 刻んだほうれん草120g
- 細かくすりおろしたパルメザンチーズ60g
- 細かく刻んだ新鮮なローズマリー小さじ2
- コーシャーソルトと挽きたての黒胡椒
- 中力粉
- 常温に戻したピザ生地450g
- 溶かした無塩バター大さじ3
- 温めたマリナーソース240g

作り方

手順1：

リコッタチーズ、ローストチキン、ほうれん草、パルメザンチーズとローズマリー小さじ1をボウルに入れ混ぜる。塩と胡椒で味付けし、下準備する。

手順2：

生地を6等分する。中力粉で打ち粉した作業台で生地を0.5cmの厚さに丸める。

手順3：

生地中央にチキンを混ぜ合わせたものを入れ、生地を半月に折って端を手で押さえる。

手順4：

ナイフで1cmごとに切り込みを入れる。切り込みを1つずつ斜めに折って押さえていく。最後まできれいに織り込む。

手順5：

バターと残しておいたローズマリーをボウルに入れ混ぜる。

手順6：

「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。

手順7：

ピザ生地の上にバターと混ぜ合わせたものを塗りこむ。半分のパイ生地をエアフライヤーへ入れる。

手順8：

190℃、10分に設定し、「調理開始/一時停止」ボタンを押して黄金色になるまで調理する。残り半分の生地も同様に調理する。

手順9：

マリナーソースを好みで添える。

ヒント：

手順1で小さじ½の唐辛子を入れるとさらに風味が良くなる。



チキンエンパナーダ



下ごしらえ時間
15分



温度
190°C



調理時間
9分



分量
5人分

材料

- 刻んだローストチキン360g
- トウモロコシの実120g
- 細かく刻んだ小さな赤ピーマン1個
- ゴールデンレーズン60g
- 細かくすりおろしたCHEDDARチーズ60g
- 細かく刻んだ新鮮なコリアンダー大きじ1
- 刻んだエシャロット1束
- クミン小さじ1
- コーシャーソルトと挽きたての黒胡椒
- 溶きほぐした大きめの卵2個
- 解凍したの冷凍エンパナーダ生地280g
- **【コリアンダークリームソース】**
種を取り除き細かく刻んだ小さなハラペーニョ1個
コリアンダーの葉180g
マヨネーズ60g
サワークリーム大きじ2
ライム½個のしぼり汁
コーシャーソルトと挽きたての黒胡椒

作り方

- 手順1：
ローストチキン、トウモロコシ、赤ピーマン、レーズン、コリアンダー、エシャロットとクミンをボウルに入れて均等に混ぜ合わせる。
- 手順2：
エンパナーダ生地の中央にチキンを混ぜ合わせたものを入れる。
- 手順3：
エンパナーダ生地のそれぞれの端に卵を塗る。
- 手順4：
円形のエンパナーダ生地を半分に折り、フォークで綴じる。
- 手順5：
エンパナーダ生地の上に卵を塗る。
- 手順6：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順7：
エアフライヤーへエンパナーダ生地を先に3個入れる。
- 手順8：
190°C、7-9分にセットし、「調理開始/一時停止」ボタンを押し、黄金色になるまで調理する。残りの生地も同様に調理する。
- 手順9：
コリアンダークリームソース：その間にソース材料すべてをフードプロセッサーに入れ、柔らかくなるまで混ぜ合わせる。塩と胡椒で味付ける。
- 手順10：
エンパナーダ生地にコリアンダーとクリームソースを添える。
- ヒント：
エンパナーダ生地が手に入らない場合はパイ生地で代用するとよい。



ハワイ風焼き鳥



下ごしらえ時間
15分



温度
200°C



調理時間
19分



分量
8人分

材料

- 骨と皮を取り除き、2cmにカットした鶏むね肉680g
- 皮と芯を除き、2cmにカットしたパイナップル½個
- 2cmにカットした赤ピーマン1個と緑ピーマン1個
- 2cmにカットした赤タマネギ1個
- オリーブオイル小さじ1
- ケチャップ70g
- 黒糖70g
- 醤油60ml
- パイナップルジュース60g
- ごま油大さじ2
- 細かく刻んだニンニク4片
- 細かくすりおろしたショウガ(厚さ2cm) 1個
- 赤ワインビネガー小さじ1

作り方

- 手順1：
8-10本の竹串を少なくとも30分間水に浸す。
- 手順2：
串に鶏肉、パイナップルとピーマン、タマネギを交互に串刺していく。
- 手順3：
串刺したものにオリーブオイルと塩胡椒で味付ける。
- 手順4：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順5：
串刺したものをエアフライヤーへ入れる。
- 手順6：
200°C、12-14分にセットし、「調理開始/一時停止」ボタンを押し、黄金色になるまで調理する。残りの串も同様に調理する。
- 手順7：
その間、残った材料を鍋で混ぜ合わせ、ソースを5分間煮詰める。
- 手順8：
ソースを串刺したものに添える。

ヒント：

残ったソースは保存容器に入れて最大1週間冷蔵保存できる。



和風ステーキ



下ごしらえ時間
15分



温度
180°C



調理時間
10分



分量
2人分

材料

- 骨なしステーキ用肉2枚
(2.5cm厚)
- 塩小さじ1
- 胡椒小さじ1
- ガーリックパウダー小さじ¼
- オリーブ油大さじ½
- 大根おろし2.5cm
- ポン酢大さじ2
- 薄切りにしたネギ1本

作り方

- 手順1：
ペーパータオルでステーキを軽く叩いて水分を取る。塩、胡椒、ガーリックパウダーで両面に味付けする。室温で15分寝かせる。
- 手順2：
本器で「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順3：
ステーキ肉にオリーブ油を刷毛で塗る。
- 手順4：
予熱した本器にステーキ肉をセットする。
- 手順5：
180°C、10分に調節し、「調理開始/一時停止」ボタンを押す。
- 手順6：
ステーキを取り出し、5分休ませる。
- 手順7：
薄く切って大根おろし、ポン酢、ネギを載せる。



チキン照り焼き



下ごしらえ時間
1日



温度
195°C



調理時間
20分



分量
4人分

材料

- 骨付き・皮付き鶏もも肉4本
- 味噌64g
- みりん64ml
- 料理酒60ml
- すりおろした生姜1かけ (1cm)
- 潰したんにく1かけ
- 砂糖大さじ1
- 中性オイルスプレー
- 水大さじ2

作り方

手順1：

味噌、みりん、料理酒、生姜、にんにく、砂糖を滑らかになるまで泡だて器でかき混ぜる。ソースをパンに材料を入れ、中火から強火で熱す。沸騰したら、火を弱めて10～15分煮詰める。その後、常温まで冷ます。

手順2：

密封パックに鶏肉を入れ、調味液120mlを注ぐ。鶏肉に調味液を揉み込む。冷蔵庫で24時間寝かせる。残りの調味液は冷蔵庫で保管する。

手順3：

「予熱」を選択してノンフライヤーを予熱する。

手順4：

鶏肉を調味液から取り出し、ペーパータオルで軽く叩く。中性オイルスプレーを軽く吹きかける。

手順5：

皮側を下にして鶏肉を本器に入れる。

手順6：

195°C、20分に設定し、「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。

手順7：

調理時間の中ほどで、鶏肉をひっくり返す。鶏肉が早く焦げるようなら、アルミホイルを被せる。アルミホイルの端を鶏肉の下に入れるようにする。そうすれば、持ち上がって加熱部に接触することがない。

手順8：

フライヤーバスケットを引き出し、肉用温度計が鶏肉の温度が73°Cになっていることを示したら、取り出す。

手順9：

(お好みで) タレと一緒にいただきます。残りの調味液と水大さじ2を加えたタレをフライパンに入れ、タレが煮詰まったら火を止め、鶏肉にかけていただきます。



鶏のから揚げ



下ごしらえ時間
25分



温度
180°C



調理時間
13分



分量
2人分

材料

- 鶏もも肉1枚 (300g)
- 【A】
酒大さじ2
しょうゆ大さじ1
しょうが汁小さじ1
塩、こしょう少々
- 【B】
小麦粉大さじ3
片栗粉大さじ3
サラダ菜、レモン適量

作り方

- 手順1：
鶏肉は一口大に切ってボウルに入れる。【A】を加えてもみ込み、15分ほどおく。
- 手順2：
【B】を加えてからめる。さらに1切れずつ小麦粉（分量外）を薄くまぶす。
- 手順3：
本器で「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順4：
予熱したバスケットに並べ入れ、180°C、12-13分にセットし、「調理開始/一時停止」ボタンを押して加熱する。器に盛りつけ、サラダ菜、くし切りにしたレモンを添える。



温泉卵



下ごしらえ時間
2分



温度
100°C



調理時間
8分



分量
1人分

材料

- 卵1個

作り方

- 手順1：
本器で「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
予熱したバスケットに、冷蔵庫から出したての卵を入れる。
100°C、8分にセットし、「調理開始/一時停止」ボタンを押して加熱する。
- 手順3：
卵を冷水に浸し、7~8分おいて冷ます。

- ヒント：
一口メモハンバーグに添えたり、様々な料理に。
※卵の大きさによって、若干仕上がりが異なる。



とんかつ



下ごしらえ時間
15分



温度
200°C



調理時間
12分



分量
2人分

材料

- 豚ロースとんかつ用肉2枚
(200g)
- 塩、こしょう 各少々
- 小麦粉、溶き卵、パン粉
各適量
- キャベツ、かいわれ菜、
ミニトマト 各適量
- 中濃ソース 適量
- 練り辛子 適量

作り方

手順1：

豚肉は筋を切り、塩、こしょうをふる。小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。

手順2：

本器で「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。予熱したバスケットに豚肉を並べ入れ、200°Cで10～12分加熱する。

手順3：

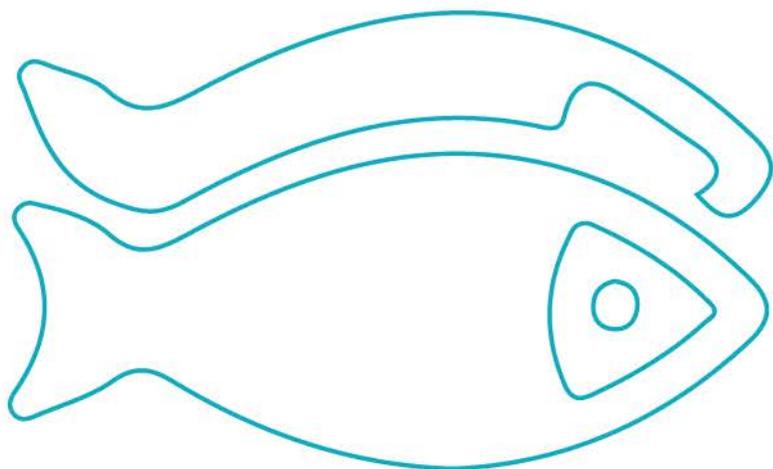
豚肉を食べやすい大きさに切って器に盛りつけ、せん切りにしたキャベツとかいわれ菜を軽く混ぜあわせたもの、ミニトマトを添える。お好みで中濃ソースをかけ、練り辛子を添える。



肉料理の早見表

材料	分量	下ごしらえ	油の使用	調理メニュー	温度	調理時間
豚肉の切り身	厚切り肉ブロック、 骨付き肉2個（1個あ たり280～340g）	骨を取り除く	油を塗る	予熱	190℃	15～17分
豚ヒレ肉	ヒレ肉2枚（1枚あた り230g）	全体	油を塗る	予熱	190℃	25～35分
ソーセージ	4本	全体	なし	予熱	200℃	8～10分
とりかつ	5枚	全体	油を塗る	鶏肉	200℃	18～21分
唐揚げ	340g	全体	油を塗る	鶏肉	200℃	10～18分
ビーフバーガー	110gのパティ4枚、 赤身肉80%	2cm程度の大き さにスライス	全体	ビーフ	200℃	10～12分
ビーフジャーキー	450g	0.5cm程度の大き さにスライスし、一 晩漬け込む	全体	脱水	70℃	5～7時間
チキンジャーキー	450g	0.5cm程度の大き さにスライスし、一 晩漬け込む	全体	脱水	70℃	5～7時間
ターキージャーキー	450g	0.5cm程度の大き さにスライスし、一 晩漬け込む	全体	脱水	70℃	5～7時間
サーモンジャーキー	450g	0.5cm程度の大き さにスライスし、一 晩漬け込む	全体	脱水	70℃	5～7時間

魚介料理



ココナッツ・シュリンプ
パルメザン・シュリンプ
サーモンのディルソースがけ
タイ風フィッシュケーキのマンゴーサルサ添え
カリカリ白身魚フライ
ゴマとヒラメのフリッター
スモークトラウトのフリッター
ローズマリーガーリックシュリンプ
バターとカニ脚
ムール貝のフライ
バハフィッシュタコス
ノンフライヤー流天ぶら
さんまの竜田揚げ
真鯛のグリル ジェノベーゼソース
魚介料理の早見表

ココナッツ・シュリンプ



下ごしらえ時間
20分



温度
160°C



調理時間
15分



分量
3人分

材料

- 小麦粉70g
- 塩小さじ1/2
- 黒コショウ小さじ1/2
- 卵（Lサイズ）2個
- パン粉40g
- 刻んだココナッツ240g
- 殻と背ワタを取り除いたエビ17尾
- 刻んだコリアンダーの葉少々

作り方

- 手順1：
ボウルに小麦粉、塩、黒コショウを入れ混ぜる。
- 手順2：
別のボウルに卵を割り入れ、かき混ぜる。
- 手順3：
さらに別のボウルにパン粉と刻みココナッツを入れて混ぜる。
- 手順4：
小麦粉→卵→パン粉の順に、すべてのエビにまんべんなくまぶる。
- 手順5：
ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。
- 手順6：
エアフライヤーにすべてのエビを入れる。
- 手順7：
160°C、10-15分に設定し、「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。



パルメザン・シュリンプ



下ごしらえ時間
10分



温度
160°C



調理時間
15分



分量
3人分

材料

- 殻と背ワタを取り除いた大き目のエビ450g
- 細かく刻んだニンニク2片
- 粉チーズ70g
- コショウ小さじ1/2
- オレガノ小さじ1/4
- バジル小さじ1/2
- オニオンパウダー小さじ1/2
- オリーブオイル大さじ1
- 切りにしたレモン4つ

作り方

- 手順1：
ボウルにニンニク、粉チーズ、コショウ、オレガノ、バジル、オニオンパウダー、オリーブオイルを入れ混ぜる。
- 手順2：
ボウルにすべてのエビを加え、全体になじませる。
- 手順3：
ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。
- 手順4：
エアフライヤーにすべてのエビを入れる。
- 手順5：
160°C、10-15分に設定し、「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。
- 手順6：
調理後皿に盛り付け、仕上げにレモンを絞ってお召し上がりください。



サーモンのディルソースがけ



下ごしらえ時間
10分



温度
130°C



調理時間
15分



分量
2人分

材料

- サーモン340g
- オリーブオイル小さじ2
- 塩ひとつまみ
- クミン小さじ1/4
- 無脂肪ギリシャヨーグルト
120g
- サワークリーム120g
- 細かく刻んだディル大さじ2

作り方

手順1：

ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。

手順2：

サーモンを2等分に切り、それぞれにオリーブオイルを小さじ1ずつかける。さらにひとつまみの塩で味付けし、エアフライヤーに入れる。

手順3：

130°C、10-15分に設定し、「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。

手順4：

ボウルにヨーグルト、サワークリーム、刻んだディル、塩少々を入れ混ぜ、ディルソースを作る。

手順5：

調理後サーモンを皿に盛り付けてディルソースをかけ、ひとつまみの刻んだディルをかけて出来上がる。



タイ風フィッシュケーキのマンゴーサルサ添え



下ごしらえ時間
20分



温度
180°C



調理時間
72分



分量
4人分

材料

- 熟したマンゴー1個
- チリペースト小さじ1.5
- コリアンダー またはイタリアンパセリ大きじ3
- ライムの汁と皮1個
- 白身魚の切り身270g
- 卵1個
- 細かく刻んだネギ1本
- ココナッツパウダー50g
- フードプロセッサー

作り方

手順1：

マンゴーの皮をむき、小さくさいの目切りにする。その後ボウルにマンゴー、小さじ1/2のチリペースト、大きじ1のコリアンダー、ライム半分の汁と皮を入れ混ぜる。

手順2：

白身魚をフードプロセッサーにかける。その後、卵、小さじ1の塩、残りのライム、チリペーストを入れ混ぜる。次に、残りのコリアンダー、ネギ、大きじ2のココナッツパウダーを入れてさらに混ぜる。

手順3：

スープ皿に残りのココナッツパウダーを入れる。フードプロセッサーにかけたものを12等分し、丸くフィッシュケーキ状に形を整える。その後、スープ皿のココナッツパウダーをまぶす。

手順4：

ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。

手順5：

6個のフィッシュケーキの片面に油を塗り、エアフライヤーに油面を下にして入れる。

手順6：

180°C、10-18分に設定し、「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。片面がきつね色になったらひっくり返し、同様の温度と時間設定で再度調理する。残り6個のフィッシュケーキも同様の方法で調理する。

手順7：

皿に盛り付け、マンゴーサルサを添えて出来上がる。



カリカリ白身魚フライ



下ごしらえ時間
18分



温度
190°C



調理時間
12分



分量
4人分

材料

- 白身魚2切れ、それぞれ4切れに切る
- パン粉50g
- 溶いた卵1個
- 塩・黒胡椒 適量
- バターミルク120g

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
ボウルの中で卵とバターミルクを入れ、さらにパン粉、塩と胡椒を入れ混ぜる。
- 手順3：
混ぜ合わせたものを白身魚にのせ、パン粉で包クッキングスプレーを振りかける。フライヤーバスケットの中に入れる。
- 手順4：
190°C、10-12分に設定する。
- 手順5：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1度裏返す。



ゴマとヒラメのフリッター



下ごしらえ時間
7分



温度
200°C



調理時間
13分



分量
4人分

材料

- ヒラメ4切れ
- 塩・黒胡椒 適量
- 砕いたビスケット4個
- ローズマリー小さじ¼
- 小麦粉小さじ3
- オリーブオイル小さじ3
- 溶いた卵1個
- ゴマ小さじ2

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
ボウルの中で小麦粉、黒胡椒と塩を混ぜ合わせる。もう一方
でゴマ、ビスケット、オリーブオイルとローズマリーを混ぜ
合わせる。
- 手順3：
ヒラメを小麦粉と混ぜ合わせたものの中に入れ、溶き卵の中
に浸したのち、ゴマを混ぜ合わせたものの中に入れる。それ
をフライヤーバスケットへ並べ入れる。
- 手順4：
200°C、8分に設定し、「調理開始/一時停止」ボタンを押し
て調理する。
- 手順5：
完成後、魚を裏返し、さらに4-5分間焼く。



スモークトラウトのフリッター



下ごしらえ時間
13分



温度
180°C



調理時間
12分



分量
4人分

材料

- オリーブオイル小さじ2
- 西洋わさびソース小さじ½
- スライスしたタマネギ1個
- 切ったスモークトラウト240g
- 溶き卵1個
- 細かく刻んだアスパラガス
小さじ2
- フレンチサワークリーム
小さじ6

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
フライパンを中火にしてオリーブオイルを熱し、タマネギを入れて3分間色が変わるまで炒める。
- 手順3：
卵、フレンチサワークリームと西洋わさびソースをボウルの中で混ぜ合わせる。タマネギを入れ、アスパラガスとトラウトを入れて均等に混ぜ合わせる。
- 手順4：
フライヤーバスケットに油を塗り、混ぜたものをバスケットに入れる。
- 手順5：
180°C、9-12分に設定する。
- 手順6：
「調理開始/一時停止」ボタンを押し、黄金色になるまで焼く。



ローズマリーガーリックシュリンプ



下ごしらえ時間
66分



温度
180°C



調理時間
9分



分量
2人分

材料

- 大きめのエビ8匹
- 溶かしたバター小さじ1
- 細かく刻んだニンニク3片
- 塩・黒胡椒 適量
- 細かく刻んだローズマリー1束

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
ボウルの中でニンニク、バター、ローズマリー、塩と黒胡椒を混ぜ合わせる。大エビを入れ、均等に混ぜ合わせる。密封して1時間冷蔵する。
- 手順3：
180°C、6分に設定し、「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。
- 手順4：
完成後、再度は200°Cまで温度を上げてエビを裏返し、再度3分間焼く。



バターとカニ脚



下ごしらえ時間
5分



温度
190°C



調理時間
10分



分量
4人分

材料

- カニの脚1360g
- 塩水240g
- 溶かしたバター小さじ2

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
フライヤーバスケットに油を塗り、カニの脚をバスケットに入れる。
- 手順3：
190°C、10分に設定する。
- 手順4：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1度裏返す。
- 手順5：
バターをカニにかけまわすと食べられる。



ムール貝のフライ



下ごしらえ時間
5分



温度
180℃



調理時間
10分



分量
4人分

材料

- ムール貝1810g
- 白ワインビネガー小さじ2
- オリーブオイル小さじ4
- ニンニク5片
- 白ワインビネガー240g
- パン4切れ
- 塩・黒胡椒 適量
- ミックスナッツ120g
- ギリシャ調味料小さじ1

作り方

手順1：

フードプロセッサーにオリーブオイル、ニンニク、ギリシャ調味料、ビネガー、塩、ミックスナッツ、黒胡椒とパンを混ぜ合わせ、クリーム状にする。

手順2：

フライパンを中火で熱し、混ぜ合わせたものを加熱する。そこへ白ワインビネガーとムール貝を入れる。

手順3：

煮沸し、その後火力を弱めてムール貝が開くまで煮る。

手順4：

開いたムール貝の殻から肉を取り出す。準備していた混ぜ合わせたものとあわせて均一に混ぜる。

手順5：

「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。

手順6：

フライヤーバスケットに油を塗り、貝をバスケットに入れる。

手順7：

180℃、10分に設定する。

手順8：

「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。



バハフィッシュタコス



下ごしらえ時間
25分



温度
160°C



調理時間
14分



分量
8人分

材料

【魚】

- パン粉240g
- スモークパプリカ小さじ1
- クミン小さじ1
- チリパウダー小さじ1
- コーシャーソルト小さじ1
- ガーリックパウダー小さじ1/2
- 溶きほぐした大き目の卵1個
- メキシコ風ビール60g
- タラの切り身680g、ストリップ (1cm) に切る

【サラダ】

- 千切りにした紫キャベツ480g
- コリアンダー240g
- ライム1/2個のしぼり汁
- オリーブオイル大さじ1
- クミン小さじ1/4
- コーシャーソルトと挽きたての黒胡椒好みの量

【付け合わせ】

- マヨネーズ120g
- アボガドソースに浸したハラペーニョペッパー2本、みじん切りにする
- ライム1/2個のしぼり汁
- あぶったコーントルティーヤ10個
- ライムウェッジ好みの量

作り方

手順1:

バハフィッシュ: パン粉、パプリカ、クミン、チリパウダー、塩とガーリックパウダーをボウルに入れ混ぜる。卵とビールは別のボウルで泡立て混ぜ合わせる。

手順2:

魚を卵を混ぜ合わせたものに浸し、その後パン粉を混ぜ合わせたものにつけて均等に衣をつける。

手順3:

「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。

手順4:

衣をつけた魚の半分をエアフライヤーへ入れる。

手順5:

160°C、12-14分にセットし、「調理開始/一時停止」ボタンを押し、黄金色になるまで調理する。

手順6:

その間、サラダの材料をすべて混ぜ合わせる。

手順7:

マヨネーズ、ハラペーニョとライムのしぼり汁をボウルに入れ、置いておく。

手順8:

好みでトルティーヤの上に魚、マヨネーズ、混ぜ合わせたサラダを乗せる。

ヒント:

ホットソースとフレッシュチーズをのせても良い。



ノンフライヤー流天ぷら



下ごしらえ時間
20分



温度
140°C



調理時間
11分



分量
2人分

材料

- 揚げ玉180g
- 【A】
小麦粉70g
水大さじ3
- えび4尾
- ししとうがらし4本
- かぼちゃ50g
- 小麦粉 適量
- 【お好みで】
塩、天つゆ、しょうが（すりおろし） 各適量

作り方

- 手順1：
揚げ玉をポリ袋に入れ、綿棒などで粗く砕く。【A】を混ぜあわせる。
- 手順2：
えびは尾を残して殻をむき、背を浅く切って背ワタを取る。腹側に斜めに切り込みを入れて背側に折り、筋を切るようにしてのばす。尾の先を切り、包丁の先でしごいて水分を出す。ししとうがらしは包丁の先で切り込みを入れ、かぼちゃは5mm厚さの薄切りにする。
- 手順3：
手順2に小麦粉をまぶす。【A】をからめ、揚げ玉をまぶして、手でしっかりと押さえる。
- 手順4：
本器で「予熱」を選択し、エアフライヤーを熱しておく。
- 手順5：
予熱したバスケットにえび、かぼちゃを並べ入れ、ししとうがらしをその上にのせる。140°C、10-11分にセットし、「調理開始/一時停止」ボタンを押して加熱する。途中、ししとうがらしとかぼちゃは、5~6分したところで先に取り出す。
- 手順6：
器に天ぷらを盛りつけ、【B】を添える。



さんまの竜田揚げ



下ごしらえ時間
5分



温度
180°C



調理時間
6分



分量
2人分

材料

- 3枚おろしにしたさんま2尾
- 【A】
しょうゆ小さじ2
酒小さじ2
しょうが汁小さじ1
- 片栗粉 適量
- ししとう6本

作り方

- 手順1：
さんまは一口大に切ってバットに入れる。【A】をからめ、5分ほどおく。
- 手順2：
ししとうは包丁の先で切り込みを入れる。
- 手順3：
1に片栗粉を薄くまぶす。
- 手順4：
本器で「予熱」を選択し、エアフライヤーを熱しておく。
予熱したバスケットに、皮面を下にしてさんま3枚を並べ入れ、その上にししとうをのせる。180°C、5-6分にセットし、「調理開始/一時停止」ボタンを押して加熱する。



真鯛のグリル ジェノベーゼソース



下ごしらえ時間
10分



温度
200℃



調理時間
6分



分量
2人分（※写真は1人分）

材料

- 真鯛（切り身）2切れ
- バジルソース 適宜
- 塩 適宜
- こしょう 適宜
- ベビーリーフ 適宜

作り方

手順1：

鯛は軽く塩、こしょうをふって水けを拭く。

手順2：

本器で「予熱」を選択し、エアフライヤーを熱しておく。

手順3：

オープンシートを鯛1切れがまるごと乗る程度の大きさに切り、予熱したノンフライヤーに2枚並べ置く。鯛を1切れずつ乗せる。200℃、6分にセットし、「調理開始/一時停止」ボタンを押して加熱する。

手順4：

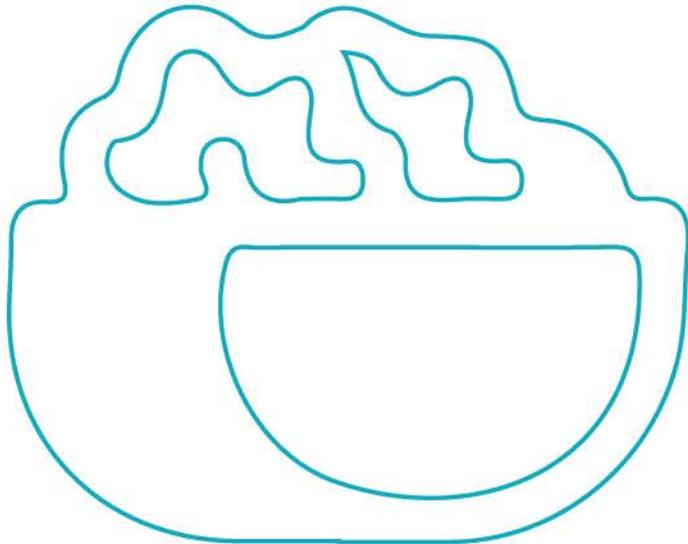
器に盛り、バジルソースをかけてベビーリーフを添える。



魚介料理の早見表

材料	分量	下ごしらえ	油の使用	調理メニュー	温度	調理時間
魚の切り身	6枚	なし	油を塗る	予熱	200℃	14～16分
フィッシュスティック	18本	なし	油を塗る	予熱	200℃	10～13分
ポップコーンシュリンプ	400～450g	なし	なし	予熱	200℃	9～11分
クラブケーキ	340～460g	なし	油を塗る	予熱	180℃	12～15分
尾付きロブスター	320～440g	全体	なし	予熱	190℃	5～8分
サーモンの切り身	220g	なし	油を塗る	予熱	200℃	10～13分
小エビ	16尾	頭付き、殻むき 済み、尾付き	油 大さじ1	予熱	200℃	7～10分
カレイの切り身	120～220g	なし	なし	予熱	200℃	14～16分
ハリバットの切り身	440～680g	なし	なし	予熱	200℃	10～13分

野菜料理



- カリフラワーのターメリックロースト
- 軸付きトウモロコシのロースト
- かぼちゃのロースト
- クリスピー枝豆
- アスパラガスのロースト
- ハムとアスパラガスのロースト
- アジアン野菜春巻き
- クリスピーカリフラワーとバッファローチリソース
- ガーリック&チーズブロッコリー
- ひよこ豆とハーブ
- チーズオニオンリング
- クリスピー揚げ豆腐
- カシューナッツかぼちゃとブルーチーズ
- ロースト野菜のサラダ
- ローストキャベツ巻きとブルーチーズソース
- カリフラワーステーキとケールペースト
- イタリアンソーセージとズッキーニのポート
- 朝食用アボカドポート
- ハム、チーズとアスパラガスのクッキー
- クミン・ローストキャロットとアボガドサラダ
- パルミジャーナ
- ガーリックパルメザンズッキーニフライ
- 野菜のフリット
- 揚げ出し豆腐
- 野菜料理の早見表

カリフラワーのターメリックロースト



下ごしらえ時間
3分



温度
150°C



調理時間
16分



分量
2人分

材料

- カリフラワー270g
- オリーブオイル小さじ1
- コーシャソルト適量
- クミン小さじ2

作り方

- 手順1：
ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。
- 手順2：
ボウルにカリフラワーを入れ、オリーブオイルをかけて全体になじませる。
- 手順3：
塩ひとつまみとクミンを加える。
- 手順4：
温まったエアフライヤーにカリフラワーを入れる。
- 手順5：
150°C、13～16分にセットする。その後「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理します。



軸付きトウモロコシのロースト



下ごしらえ時間
10分



温度
200°C



調理時間
20分



分量
2人分

材料

- トウモロコシ(サヤや毛を取り除き、4つに切る)2本
- 刻んだコリアンダーの葉 小さじ2
- マヨネーズ小さじ2
- コティハチーズ小さじ2
- チリパウダー小さじ2
- ライム汁適量

作り方

- 手順1：
ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。
- 手順2：
浅い皿にマヨネーズ、コティハチーズ、ライム汁、チリパウダーを入れ混ぜる。
- 手順3：
すべてのトウモロコシの表面に、マヨネーズソースをまんべんなくからめる。
- 手順4：
すべてのトウモロコシをエアフライヤーに入れる。
- 手順5：
200°C、15~20分にセットする。その後「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。
- 手順6：
調理後皿に盛り付け、刻んだコリアンダーの葉を添えて出来上がる。



かぼちゃのロースト



下ごしらえ時間
10分



温度
160°C



調理時間
12分



分量
2人分

材料

- 皮と種を取り除き、2cm角に切ったかぼちゃ270g
- オリーブオイル大さじ2
- 刻んだタイムの葉小さじ1.5
- 塩小さじ1
- 黒コショウ小さじ1/2

作り方

- 手順1：
ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。
- 手順2：
ボウルに切ったかぼちゃを入れ、オリーブオイル、タイム、塩、黒コショウを加えて味付けする。
- 手順3：
かぼちゃを温まったエアフライヤーに入れる。
- 手順4：
160°C、10~12分にセットする。その後「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。
- 手順5：
調理後皿に盛り付け、お好みでオリーブオイルをかけて出来上がる。



クリスピー枝豆



下ごしらえ時間
3分



温度
200°C



調理時間
12分



分量
2人分

材料

- 皮を取り除いた冷凍枝豆230g
- オリーブオイル小さじ1
- コーシャソルト適量

作り方

- 手順1：
ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。
- 手順2：
ボウルに枝豆を入れ、オリーブオイルを加えてよくなじませる。
- 手順3：
エアフライヤーに枝豆を入れる。(数回に分けて行う必要がある)。
- 手順4：
200°C、9～12分にセットする。その後「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。
- 手順5：
調理後取り出し、コーシャソルトで味付けをして早めにお召し上がりください。



アスパラガスのロースト



下ごしらえ時間
10分



温度
190°C



調理時間
9分



分量
2人分

材料

- 皮を取り除いたアスパラガス 1束 (約200g)
- アボカドオイルクッキングスプレー1本
- ガーリックパウダー 小さじ1/2
- ヒマラヤピンクソルト 小さじ1/2
- コショウの実 小さじ1/4
- 唐辛子フレーク 小さじ1/4
- 刻んだパルメザンチーズ60g
- クミン 小さじ1

作り方

- 手順1：
ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。
- 手順2：
パーチメントペーパーをエアフライヤーのバスケットに敷く。
- 手順3：
アスパラガスエアフライヤーに入れ、アボカドオイルを吹きかける。さらにガーリックパウダー、ピンクソルト、コショウの実、唐辛子フレークをかける。最後にパルメザンチーズを上に乗せる。
- 手順4：
190°C、7～9分にセットする。その後「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。
- 手順5：
調理後皿に盛り付け、クミンをかけて出来上がる。



ハムとアスパラガスのロースト



下ごしらえ時間
10分



温度
180°C



調理時間
9分



分量
4人分

材料

- きれいに整えたアスパラガス 12本
- セラーノハム12枚
- すりおろしたパルメザンチーズ60g
- 塩・黒胡椒 適量

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
塩と黒胡椒でアスパラガスに味付ける。
- 手順3：
ハムをアスパラガスに巻きつけ、端から端まで完全に巻ききる。
- 手順4：
フライヤーバスケットに油を塗り、バスケットを入れる。
- 手順5：
180°C、は9分に設定する。
- 手順6：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1-2度ゆする。
- 手順7：
完成後、上からパルメザンチーズをかけると食べられる。



アジアン野菜春巻き



下ごしらえ時間
21分



温度
170°C



調理時間
9分



分量
4人分

材料

- 春巻き皮4枚
- ゴマ油小さじ2
- 調理済み春雨120g
- 種を取り除き、細かく刻んだ赤ピーマン½個
- 細かく刻んだニンニク1片
- 細かく刻んだマッシュルーム120g
- 細かく刻んだ新鮮なショウガ小さじ1
- 細かく刻んだニンジン120g
- 醤油小さじ1
- 細かく刻んだネギ60g

作り方

手順1：

フライパンにゴマ油を入れ、中火で熱し、ニンニク、ショウガ、醤油、赤ピーマン、マッシュルーム、ニンジンとネギを入れて5分間炒める。その後、調理済みの春雨を入れる。

手順2：

醤油と千切りにしたキャベツを入れ、そのまま5-6分間キャベツが柔らかくなるまで調理する。時々混ぜる。

手順3：

スプーンで混ぜたものをそれぞれの春巻き皮の真ん中に置き、両端を真ん中にきつく巻き込む。

手順4：

「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。

手順5：

春巻きに油を塗り、フライヤーバスケットに入れる。

手順6：

170°C、9分に設定する。

手順7：

「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1度裏返し、両面均一になるように焼く。



クリスピーカリフラワーとバッファローソース



下ごしらえ時間
10分



温度
170°C



調理時間
15分



分量
4人分

材料

- 溶かしたバター 小さじ3
- パン粉 50g
- バッファローソース 小さじ3
- 塩・黒胡椒 適量
- 卵白 1個
- 花状にカットしたカリフラワー 1/2個分

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
ボウルの中でバター、バッファローソースと卵白を混ぜ合わせる。
- 手順3：
もう一方でパン粉、塩と黒胡椒を混ぜ合わせる。
- 手順4：
ブロッコリーをバッファローソースで混ぜ合わせたものへ入れ、パン粉の中へ入れて転がしてまぶす。
- 手順5：
170°C、12-15分に設定する。
- 手順6：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1度裏返し、両面均一になるように焼く。



ガーリック&チーズブロッコリー



下ごしらえ時間
12分



温度
150°C



調理時間
8分



分量
2人分

材料

- 溶かしたバター 小さじ2
- 塩・黒胡椒 適量
- 卵白 1個
- ブロッコリー 230g
- 細かく刻んだニンニク 1片
- すりおろしたパルメザンチーズ 70g

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
ボウルの中でバター、卵白、ニンニク、塩と黒胡椒を混ぜ合わせる。ブロッコリーを入れて更に混ぜる。
- 手順3：
フライヤーバスケットに油を塗り、ブロッコリーをバスケットへ入れる。
- 手順4：
150°C、8分に設定する。
- 手順5：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1度裏返し、両面均一になるように焼く。
- 手順6：
その上からパルメザンチーズをかけると食べられる。



ひよこ豆とハーブ



下ごしらえ時間
6分



温度
190°C



調理時間
14分



分量
4人分

材料

- きれいに洗ったひよこ豆2缶
- 乾燥したタイム小さじ½
- オリーブオイル小さじ2
- 乾燥したセージ小さじ½
- 乾燥したローズマリー小さじ1
- 塩小さじ½

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
ひよこ豆、オリーブオイル、ローズマリー、タイム、セージと塩を入れてボウルの中で混ぜ合わせる。
- 手順3：
混ぜ合わせたものをバスケットへ均等に並べる。
- 手順4：
190°C、14分に設定する。
- 手順5：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1度裏返し、両面均一になるように焼く。



チーズオニオンリング



下ごしらえ時間
12分



温度
180°C



調理時間
8分



分量
2人分

材料

- 皮を取り除き、2cmサイズのリング状に切ったタマネギ1個
- すりおろしたパルメザンチーズ180g
- 溶いた中サイズの卵2個
- ガーリックパウダー小さじ1
- 塩少々
- パン粉50g
- チリパウダー小さじ1

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
卵をボウルへ入れ、チーズ、ガーリックパウダー、塩、パン粉とチリパウダーを入れ混ぜる。
- 手順3：
オニオンリングに卵、チーズと混ぜ合わせたものをつけ、それを再度繰り返す。
- 手順4：
オニオンリングをフライヤーバスケットへ入れる。180°C、8分に設定する。
- 手順5：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。味を変えるためにハニーマスタードを上からかけると良い。



クリスピー揚げ豆腐



下ごしらえ時間
6分



温度
180°C



調理時間
14分



分量
4人分

材料

- 半分厚さに切った木綿豆腐 400g
- 小麦粉120g
- コーンスターチ120g
- オリーブオイル小さじ2
- 塩・黒胡椒 適量

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
パン粉、コーンスターチ、塩と黒胡椒をプレートの上で混ぜておく。
- 手順3：
木綿豆腐に混ぜ合わせたものをつけ、油を塗り付けフライヤーバスケットへ入れる。
- 手順4：
180°C、14分に設定する。
- 手順5：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1度裏返す。



カシューナッツかぼちゃとブルーチーズ



下ごしらえ時間
10分



温度
200°C



調理時間
20分



分量
2人分

材料

- 細かく切った小さめのかぼちゃ ½個
- 小さめのほうれん草120g
- 細かく切ったブルーチーズ 60g
- 細かく切ったネギ1束
- 焼いた松の実小さじ2
- 薄く切った大根2本
- オリーブオイル小さじ1
- 白ワインビネガー小さじ1

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
かぼちゃをフライヤーバスケットへ入れ、オリーブオイルを入れてよく混ぜる。
- 手順3：
200°C、20分に設定する。
- 手順4：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1度裏返す。
- 手順5：
取り出して器に盛る。ほうれん草、大根とネギを入れ、ビネガーをかける。
- 手順6：
その上にブルーチーズと松の実をのせると食べられる。



ロースト野菜のサラダ



下ごしらえ時間
8分



温度
190°C



調理時間
17分



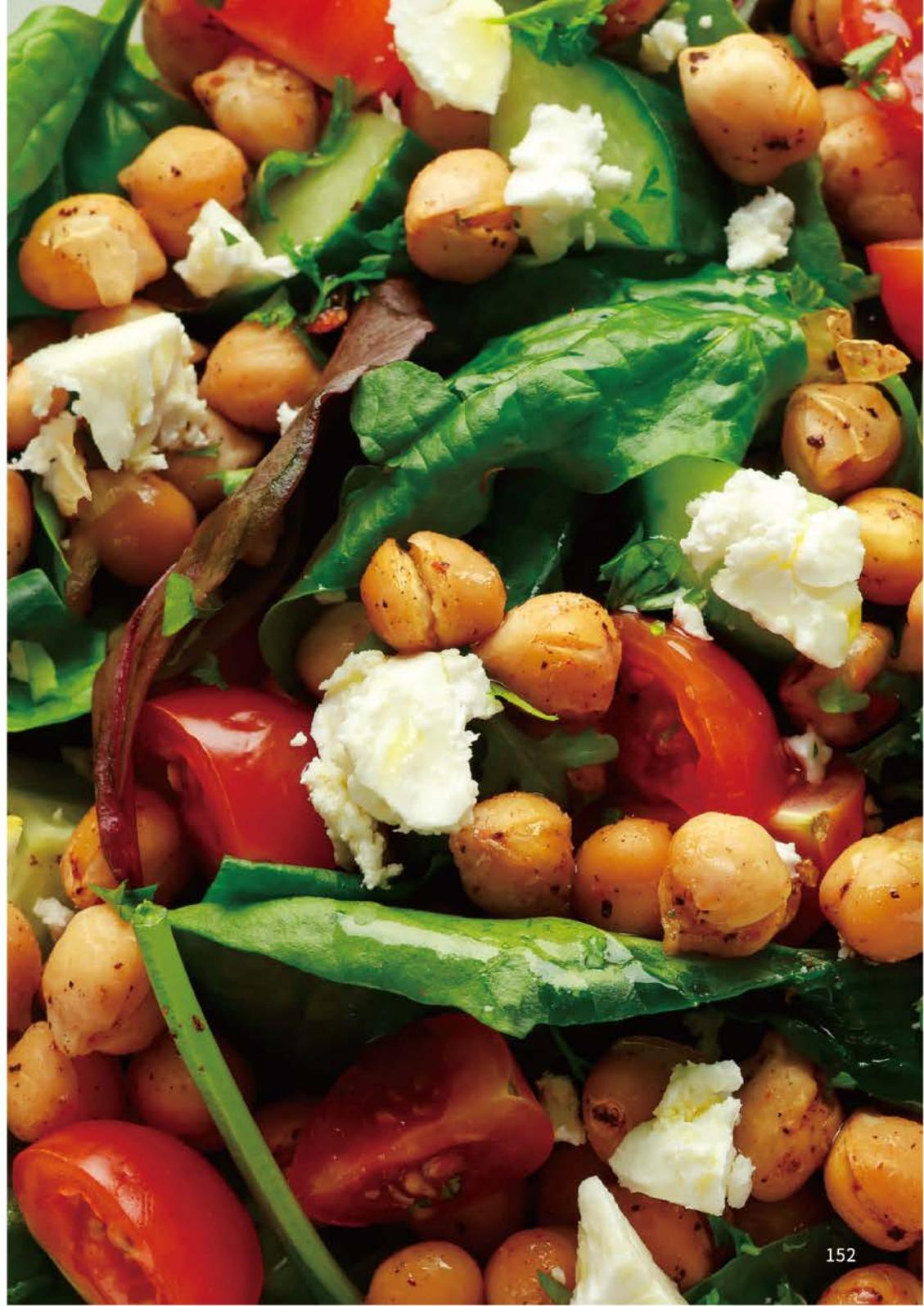
分量
2人分

材料

- 細かくしたジャガイモ1個
- ほうれん草1束
- ひよこ豆小さじ3
- クミン小さじ½
- 細かく切った小さめのピーツ
½個
- 海塩小さじ¼
- 半分に切ったチェリートマト
240g
- オリーブオイル小さじ2
- レモン果汁1個
- すりおろしたパルメザンチ
ーズ
- ルッコラ一握り

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
タマネギ、ジャガイモ、チェリートマト、ニンジン、ピーツ、クミン、塩と小さじ1のオリーブオイルを入れてボウルの中で混ぜ合わせる。
- 手順3：
フライヤーバスケットに油を塗り、混ぜ合わせたものをバスケットへ入れる。
- 手順4：
190°C、15-17分に設定する。
- 手順5：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1度裏返す。
- 手順6：
ルッコラ、ほうれん草、レモン果汁と余ったオリーブオイルをボウルへ入れ、十分に混ぜ合わせる。
- 手順7：
野菜を冷やして混ぜ合わせる。その上にひよこ豆、パルメザンチーズをかけると食べられる。



ローストキャベツ巻きとブルーチーズソース



下ごしらえ時間
7分



温度
190°C



調理時間
18分



分量
4人分

材料

- くし型に切ったキャベツ
1個
- 細く切ったモッツアレラチ
ーズ240g
- ブルーチーズ120g
- 溶かしたバター小さじ4
- みじん切りにしたセロリ120g

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
キャベツにバターを塗り、モッツアレラチーズをその上に振りかける。
- 手順3：
フライヤーバスケットに油を塗り、巻いたキャベツをバスケットに入れる。
- 手順4：
190°C、15-18分に設定する。
- 手順5：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。パセリとブルーチーズソースをかけると食べられる。



カリフラワーステーキとケールペースト



下ごしらえ時間
15分



温度
190℃



調理時間
15分



分量
2人分

材料

- オリーブオイル大さじ1
- 1cmの厚さにスライスしたカリフラワー1株
- コーシャーソルトと挽きたての黒胡椒 好みの量
- 茎とみじん切りにしたケール 480g
- 新鮮なバジルの葉120g
- オリーブオイル70ml
- 細かくすりおろしたパルメザンチーズ60g
- 松の実大さじ2 付け合わせ用

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
スライスしたカリフラワー両面に油を塗る。塩と胡椒で味付けする。
- 手順3：
カリフラワーの一部をエアフライヤーへ入れる。
- 手順4：
190℃、15分にセットし、「調理開始/一時停止」ボタンを押し、黄金色になるまで調理する。残りのカリフラワーも同様に調理する。
- 手順5：
その間にケール、バジル、オリーブオイル、パルメザンチーズと松の実をフードプロセッサーやブレンダーに入れ混ぜる。柔らかくなるまで混ぜる。
- 手順6：
カリフラワーステーキに好みでケールペースト、松の実を添える。

ヒント：
カリフラワースライスにガーリックバターを塗るとニンニク風味になる。



イタリアンソーセージとズッキーニのボート



下ごしらえ時間
15分



温度
190℃



調理時間
10分



分量
4人分

材料

- 縦半分にカットした中サイズのズッキーニ2本
- イタリアン風チキンソーセージ170g
- 種を取り除き細かく刻んだブラムトマト2個
- 細かくすりおろしたパルメザンチーズ60g
- 細切りにしたモzzarellaチーズ60g
- オリーブオイル小さじ2
- みじん切りにしたニンニク2片
- プレーンのパン粉大さじ2
- 細かく刻んだ新鮮なバジル大さじ2

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
ティースプーンを使い、ズッキーニの種を取り除く。
- 手順3：
ソーセージ、トマト、パルメザンチーズ、モzzarellaチーズ、オリーブオイルとニンニクをボウルに入れ混ぜる。
- 手順4：
ソーセージの混ぜ合わせたものを種の取り除いたズッキーニに詰める。
- 手順5：
ズッキーニの上にパン粉をまぶし、エアフライヤーへ入れる。
- 手順6：
190℃、15分にセットし、「調理開始/一時停止」ボタンを押し、チーズが溶け、衣が黄金色になるまで調理する。
- 手順7：
バジルを添えて出来上がる。

ヒント：

辛口のイタリアンソーセージを使うとスパイシーになる。



朝食用アボカドボート



下ごしらえ時間
5分



温度
200°C



調理時間
10分



分量
2人分

材料

- 半分にし、くりぬいたアボカド2個
- 小さい卵4個
- 半分にしたプチトマト70g
- 刻んだフェタチーズ大さじ2
- みじん切りにした新鮮なパセリ大さじ2
- コーシャーソルトと挽きたての胡椒 好みの量

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
溶き卵を半分に割ったアボカドへ入れ、黄身はそのままにしておく。
- 手順3：
200°C、10分に設定し、「調理開始/一時停止」ボタンを押すかまたは好みの仕上がりになるまで調理する。
- 手順4：
アボカドにトマト、フェタチーズとパセリを乗せる。好みにより塩で味付けする。

ヒント：

大きな卵を使用する場合は、アボカドの中心から大さじ1を掏りだして穴を開けてから卵を入れる。その後手順3-4へ進む。



ハム、チーズとアスパラガスのクッキー



下ごしらえ時間
10分



温度
160℃



調理時間
10分



分量
6人分

材料

- 中力粉 打ち粉用
- 解凍した冷凍パイ生地1枚
- 端を切り落としたアスパラガス1/2束
- 刻んだグリュイエールチーズ 240g
- スライスデリハム12枚
- 溶き卵1個

作り方

手順1：

パイ生地を35×25cmの長方形に丸め、6等分に切る。

手順2：

ハム2枚を正方形状に置き、その上にアスパラガスを3-4本とチーズを大きじ1のせる。

手順3：

正方形の隅を持ち上げ、アスパラガスの中心を覆うように折り畳み押しして密封する。

手順4：

「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。

手順5：

クッキーに卵を刷毛で塗り、フライヤーに入れて調理する。

手順6：

160℃、10分にセットし、「調理開始/一時停止」ボタンを押し、黄金色になるまで調理する。残りの生地も同様に調理を行う。

ヒント：

グリュイエールチーズの代わりにチェダーチーズを代用してもよい。



クミン・ローストキャロットとアボガドサラダ



下ごしらえ時間
15分



温度
190°C



調理時間
15分



分量
4人分

材料

- 皮をむき、縦半分にカットした中サイズのニンジン450g
- コリアンダー小さじ2
- クミン小さじ3
- オリーブオイル大さじ1
- コーシャーソルトと挽きたての黒胡椒 調味用
- サワークリーム240g
- ライム1個の絞り汁
- 細かく刻んだニンニク2片
- 半分に切って種を取り除き、さいの目切りにしたアボガド2個
- 新鮮なコリアンダーの葉60g
- 薄くスライスした赤タマネギ1/4個
- 半分に切ったプチトマト240g

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
ニンジン、コリアンダー、小さじ2のクミンとオリーブオイルをボウルに入れ混ぜる。塩と胡椒で味付ける。
- 手順3：
190°C、10-15分にセットし、「調理開始/一時停止」ボタンを押し、柔らかくなるまで調理する。途中で裏返す。
- 手順4：
その間、サワークリーム、余ったクミン、ライムの絞り汁とニンニクをボウルに入れ混ぜる。こちらも塩と胡椒で味付けする。
- 手順5：
ローストしたニンジンとアボガド、コリアンダー、赤タマネギとプチトマトをボウルに入れ混ぜる。好みでサワークリームを上からかけて出来上がる。
- ヒント：
サワークリームの代わりにギリシャヨーグルトを使用しても良い。



パルミジャーナ



下ごしらえ時間
20分



温度
190℃



調理時間
18分



分量
4人分

材料

- プレーンのパン120g
- すりおろしたパルメザンチーズ60g
- コーシャーソルト小さじ1.5
- イタリアンシーズニング小さじ1
- 中力粉60g
- 溶きほぐした大きめの卵2個
- 1cmの大きさに輪切りにした中サイズのナス
- マリナーラソース480g
- すりおろしたモッツアレラチーズ240g
- 調理済みのスパゲッティ450g
- 新鮮なバジルの葉60g

作り方

- 手順1：
パン粉、パルメザンチーズ、塩とイタリアンシーズニングをボウルに入れ混ぜる。別のボウルで混ぜ合わせていた小麦粉と卵をそこへ加える。
- 手順2：
輪切りにしたナスを小麦粉を混ぜたもの、卵、パン粉の順に均一に浸す。
- 手順3：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順4：
浸したナスの半分をエアフライヤーへ入れる。
- 手順5：
190℃、14-16分にセットし、「調理開始/一時停止」ボタンを押し、黄金色になると裏返す。
- 手順6：
ナスの上に小さじ1-2のマリナーラソースとモッツアレラチーズ小さじ2をかける。
- 手順7：
190℃、1-2分にセットし、「調理開始/一時停止」ボタンを押し、チーズが溶けるまで調理する。
- 手順8：
スパゲッティを余ったソースと混ぜ合わせる。
- 手順9：
好みでスパゲッティとナス、バジルを添えて出来上がり。

ヒント：
サワークリームの代わりにギリシャヨーグルトを使用しても良い。



ガーリックパルメザンズッキーニフライ



下ごしらえ時間
15分



温度
190°C



調理時間
15分



分量
4人分

材料

- パン粉50g
- 細かくすりおろしたパルメザンチーズ10g
- ガーリックパウダー小さじ1
- コーシャーソルト小さじ1
- 溶きほぐした大きめの卵2個
- 1cmの厚みにスライスした大きめのズッキーニ1本
- サワークリーム20g
- プレーンヨーグルト20g
- レモン1/2個のしぼり汁
- 刻んだ新鮮なイノンド大さじ1
- 挽きたての黒胡椒 調味用

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
パン粉、チーズ、ガーリックパウダーと塩をボウルで混ぜ合わせる。別のボウルで卵をかき混ぜる。
- 手順3：
ズッキーニをスライスしたものを卵へくぐらせ、パン粉にまぶす。
- 手順4：
パン粉をつけたズッキーニをエアフライヤーへ入れる。
- 手順5：
190°C、12-15分にセットし、「調理開始/一時停止」ボタンを押し、黄金色になるまで調理する。
- 手順6：
その間、サワークリーム、ヨーグルト、レモン汁とイノンドをボウルに入れ混ぜる。塩と胡椒で味付ける。
- 手順7：
ズッキーニのフライにイノンドソースを添えて出来上がる。

ヒント：

ズッキーニフライに自家製マリナーソースを和えることでイタリア風アレンジもできる。



野菜のフリット



下ごしらえ時間
15分



温度
180°C



調理時間
10分



分量
2人分

材料

- れんこんの薄切り4枚
- ししとう2本
- にんじんの薄切り4枚
- グリーンアスパラ1本
- かぼちゃのくし切り2枚
- 卵1個

【抹茶塩】

抹茶 小さじ1/2
塩 小さじ1/2

【山椒塩】

山椒の粉 小さじ1/2
塩 小さじ1/2

作り方

手順1：

ボールに卵を割り入れ、よく溶いてから小麦粉を加えて混ぜておく。

手順2：

本器で「予熱」を選択し、エアフライヤーを熱しておく。

手順3：

野菜に手順1の卵液をくぐらせて、軽く小麦粉（分量外）をまぶし、ノンフライヤーに入れ、180°C、10分にセットし、「調理開始/一時停止」ボタンを押す。

手順4：

抹茶と山椒の粉をそれぞれ塩と混ぜ、抹茶塩と山椒塩を用意して添える。



揚げ出し豆腐



下ごしらえ時間
20分



温度
200°C



調理時間
7-8分



分量
2人分

材料

- 木綿豆腐400g
- 片栗粉、小麦粉 各適量
- 【A】
だし汁70ml
しょうゆ大さじ1
みりん大さじ1
塩 少々
- 大根おろし 適量
- しょうが、青ねぎ 各適量

作り方

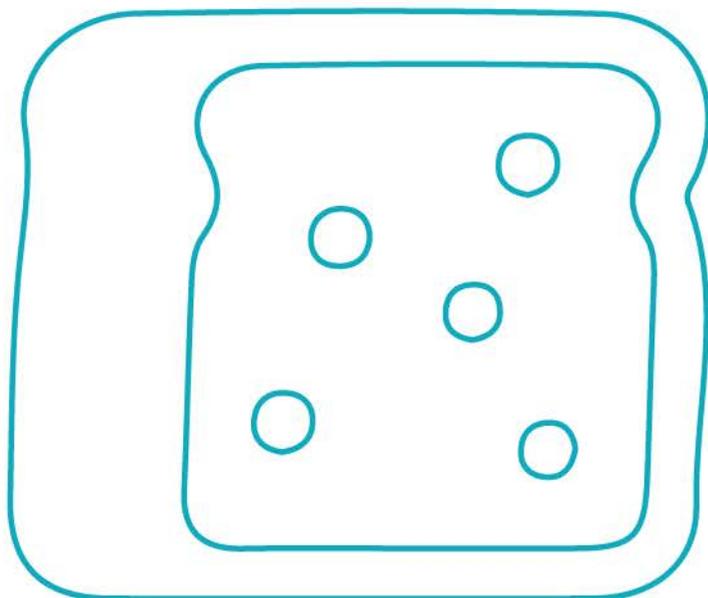
- 手順1：
豆腐はペーパータオルに包んで15分ほど置いて水切りする。
- 手順2：
豆腐を6等分に切り、ペーパータオルで水気をおさえる。
片栗粉、小麦粉を同量混ぜあわせたものを薄くまぶす。
- 手順3：
本器で「予熱」を選択し、エアフライヤーを熱しておく。
バスケットに豆腐を並べ入れ、200°C、7-8分にセットし、
「調理開始/一時停止」ボタンを押して加熱する。
- 手順4：
小鍋に【A】を入れて中火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- 手順5：
器に豆腐を盛りつけ、【A】をかける。大根おろし、すりおろしたしょうが、小口切りにした青ねぎを添える。



野菜料理の早見表

材料	分量	下ごしらえ	油の使用	調理メニュー	温度	調理時間
ピーツ	910g	全体	大さじ1	予熱	200℃	35～45分
ピーマン	4個	全体	大さじ1	予熱	200℃	23～28分
芽キャベツ	450g	茎を取り除き、 半分に切る	大さじ1	予熱	200℃	14～18分
ニンジン	450g	皮をむき、1cm のサイズに切る	大さじ1	予熱	200℃	13～16分
さやいんげん	340g	ヘタや筋を取り除く	大さじ1	予熱	200℃	8～10分
ケール	6枚	茎を取り除き、食べや すいサイズにちぎる	大さじ1	予熱	150℃	8～10分
マッシュルーム	230g	ゆすいで4等分に切る	大さじ1	予熱	200℃	7～9分
ズッキーニ	450g	4等分に切った後、それぞれ を2cmのサイズに切る。	大さじ1	予熱	200℃	15～18分
ブロッコリー	1株	2cmのサイズに切り分ける	大さじ1	予熱	200℃	10～14分
玉ねぎ（白または赤）	4個	皮をむき、2cmのサイズ にスライスする	大さじ1	予熱	200℃	8～10分
ポトベロー・マッシュルーム	8個	ヘタを取り除き、スプーンで 裏側のエラを取り除く	大さじ1	予熱	200℃	10～15分

デザート



- ローストパイナップル
 - ローストバナナ
 - ファラフェル
 - チョコレートケーキ
 - アボカドフライ
 - フェタチーズの三角揚げ
 - バナナとヘーゼルナッツマフィン
 - チョコレートココナッツ&オートミールクッキー
 - ラズベリー&バニラパンケーキ
 - ブルーベリーチーズサンドイッチ
 - マカロニ&チーズ
 - モッツアレラチーズスティック
 - トルティーヤチップス
 - アップルパイ
 - ダークチョコレートブラウニー
 - 揚げドーナツ
 - ズッキーニのフリッターとガーリック&チャイブとヨーグルトソースがけ
 - ビーナッツバターバナナロール
 - シナモンアップルチップス
 - ホットハニーソースを添えたクリスピーエアフライハルミー
 - ダークチョコレートのメルトケーキ
 - ダークチョコレートとビーナッツバタークッキー
 - エッグアボガドトースト
 - トリプルベリーブレッドプディング
 - トリプルベリーピスタチオクリスプ
- デザートの見表

ローストパイナップル



下ごしらえ時間
5分



温度
190°C



調理時間
20分



分量
2人分

材料

- パイナップル（皮と芯を取り除き、2cmに輪切りする）
1個（約540g）
- はちみつ小さじ1/4
- 溶かしバター大さじ3
- チリソース大さじ1

作り方

- 手順1：
ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。
- 手順2：
パイナップルをエアフライヤーに入れ、はちみつと溶かしバターをかける。
- 手順3：
190°C、15～20分にセットする。その後「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。
- 手順4：
お好みでチリソースをかけてお召し上がりください。



ローストバナナ



下ごしらえ時間
5分



温度
180°C



調理時間
11分



分量
1人分

材料

- バナナ（5cmの厚さで斜めに切る）1本
- アボカドオイルクッキングスプレー1本

作り方

- 手順1：
パーチメントペーパーをエアフライヤーのバスケットに敷く。
- 手順2：
ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。
- 手順3：
スライスしたバナナを、バスケットにくっ付かないようにエアフライヤーに入れる。くっ付いてしまう場合は、何回かに分けて行ってください。バナナを入れた後、アボカドオイルを吹きかける。
- 手順4：
180°C、7～8分にセットする。その後「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。
- 手順5：
調理後バスケットを取り出し、慎重にバナナスライスをひっくり返す。（やわらかいのでご注意ください）。
- 手順6：
もう2～3分調理し、きつね色になれば出来上がる。



ファラフェル



下ごしらえ時間
20分



温度
190°C



調理時間
20分



分量
5人分

材料

- 乾燥ひよこ豆240g
- 小さめの赤玉ねぎ（4等分に切る）1個
- コリアンダー大さじ1
- クミン大さじ1
- 重曹小さじ1/4
- ニンニク1片
- ひよこ豆粉大さじ2
- シラチャーソース大さじ1
- ベーキングパウダー小さじ1/2
- クッキングスプレー1本
- 刻んだコリアンダーの葉 360g
- 塩、黒コショウひとつまみ
- イタリアンパセリ（茎を取り除く）180g

作り方

手順1：

ひよこ豆を十分な量の水に24時間つけておく。次にひよこ豆を指でこすり、皮を取り除く。その後ゆすぎ、水気をよく切る。そして、大き目のきれいなタオルの上にひよこ豆を広げ、乾かす。

手順2：

フードプロセッサーにひよこ豆、コリアンダーの葉、パセリ、玉ねぎ、ニンニクを入れ、ペースト状になるまで混ぜる。その後大き目のボウルに移す。

手順3：

ボウルにひよこ豆粉、コリアンダー、クミン、シラチャーソース、塩、黒コショウを入れ、良く混ぜる。ボウルにラップなどでふたをして、1時間寝かせる。

手順4：

ボウルにベーキングパウダーと重曹を加える。全体がなじむよう、手でよく混ぜる。

手順5：

混ぜた生地から15個のボールを均等に作り、少しだけ押してパテの形にする。その後、パテにクッキングスプレーを吹きかける。

手順6：

ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。

手順7：

ファラフェル7個を予熱したエアフライヤーバスケットに入れる。

手順8：

190°C、10分にセットする。その後「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。

手順9：

調理完了後、残り8個のパテも同様に調理する。



チョコレートケーキ



下ごしらえ時間
15分



温度
160°C



調理時間
15分



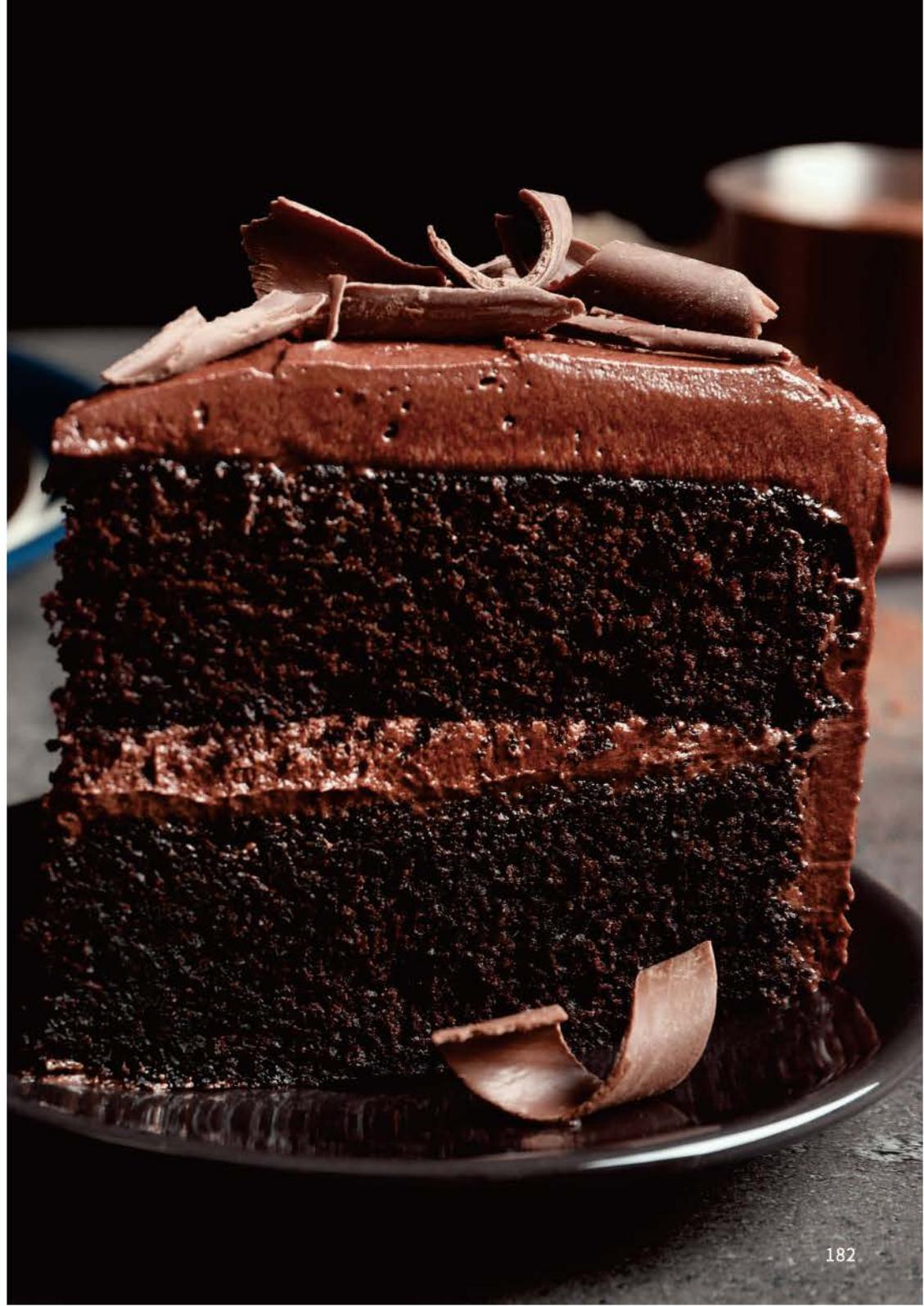
分量
2人分

材料

- クッキングスプレー1本
- 白砂糖60g
- 柔らかくしたバター大さじ3.5
- 卵1個
- アプリコットジャム大さじ1
- 小麦粉大さじ6
- 無糖ココアパウダー大さじ1
- 塩ひとつまみ

作り方

- 手順1：
小さくて平らなチューブ型の鍋にクッキングスプレーを吹きかける。
- 手順2：
ボウルに砂糖とバターを入れてハンドミキサーでクリーム状になるまで混ぜる。その後、卵、ジャムを加えてさらに混ぜる。
- 手順3：
ボウルにふるいにかけて小麦粉、ココアパウダー、塩を加え、全体がなじむよう良く混ぜる。
- 手順4：
鍋にバターを入れ、スプーンの裏を使い平らに伸ばす。
- 手順5：
ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。
- 手順6：
エアフライヤーのバスケット内に鍋を入れる。
- 手順7：
160°C、15分にセットする。その後「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。つまようじがケーキの中心にきれいに刺されれば出来上がる。



アボカドフライ



下ごしらえ時間
3分



温度
200°C



調理時間
8分



分量
2人分

材料

- ハスアボカド（種を取り除き、0.5cmのくさび形にスライスする）2個
- コーシャソルト小さじ1/4
- 小麦粉120g
- 卵（割って混ぜる）2個
- パン粉10g

作り方

- 手順1：
ボウルにアボカドスライスを入れ、コーシャソルトを振りかける。
- 手順2：
アボカドスライスに小麦粉を振りかけ、余分な粉は落とす。
- 手順3：
アボカドスライスに卵液につけ、その後パン粉をまぶす。
- 手順4：
ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。
- 手順5：
アボカドスライスを入れたエアフライヤーに入れ、200°C、5~8分にセットする。その後「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。片面調理できたら、途中でひっくり返してください。



フェタチーズの三角揚げ



下ごしらえ時間
20分



温度
200°C



調理時間
5分



分量
4人分

材料

- 卵黄1個
- フェタチーズ100g
- 細かく刻んだイタリアンパセリ
大さじ2
- 細かく輪切りにしたネギ1本
- 黒コショウ 適量
- 解凍済みのフィロ（解凍する）
5枚
- オリーブオイル大さじ2

作り方

- 手順1：
ボウルに卵黄、フェタチーズ、パセリ、ネギを入れ混ぜる。
その後黒コショウで味付けする。
- 手順2：
フィロの各シートを3角形になるように切る。
- 手順3：
混ぜたものをすくって、シートの下辺部に乗せる。その後
下辺の端と端を折り重ねて、混ぜたものを包むように3角形を
作る。他のシートも同様に作る。
- 手順4：
ノンフライヤーで「予熱」ボタンを選択して予熱する。
- 手順5：
作った3角形に油を少し塗り、エアフライヤーにすべて入れる。
- 手順6：
200°C、3~5分にセットする。その後「調理開始/一時停止」
ボタンを押してきつね色になるまで調理する。
- 手順7：
調理後大皿に盛りつけて出来上がる。



バナナとヘーゼルナッツマフィン



下ごしらえ時間
15分



温度
180°C



調理時間
15分



分量
6人分

材料

- 溶かしたバター60g
- はちみつ60g
- 軽く溶いた卵1個
- マッシュにした熟したバナナ2本
- バニラエッセンス小さじ½
- 小麦粉240g
- ベーキングパウダー小さじ½
- 挽いたシナモン小さじ½
- 細かく刻んだヘーゼルナッツ60g
- 溶かしたダークチョコチップ60g

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
バター、蜂蜜、卵、バナナとバニラエッセンスをボウルへ入れて十分に混ぜ合わせる。
- 手順3：
小麦粉、ベーキングパウダーとシナモンをふるって入れ、軽く混ぜる。
- 手順4：
細かく刻んだヘーゼルナッツを入れる。マフィン生地へ混ぜたものを入れ、フライヤーバスケットに入れる。
- 手順5：
180°C、15分に設定する。
- 手順6：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。
- 手順7：
マフィンの上に溶かしたチョコレートをかけると食べられる。



チョコレートココナッツ&オートミールクッキー



下ごしらえ時間
20分



温度
180°C



調理時間
17分



分量
4人分

材料

- 小麦粉180g
- 砂糖小さじ4
- オートミール小さじ½
- 卵1個
- ココナッツフレーク小さじ¼
- 溶かしたホワイトチョコレート小さじ1
- バター小さじ4
- 粉糖120g
- バニラエッセンス小さじ1

作り方

手順1:

「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。

手順2:

卵、砂糖、オートミールとココナッツフレークをボウルに入れて電動ミキサーで攪拌してかき混ぜる。小麦粉を入れて生地を作る。

手順3:

フライヤーバスケットに油を塗り、スプーンで生地を掬いこって入れていく。必要に応じて分けて調理していく。

手順4:

180°C、15-17分に設定する。

手順5:

「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。

手順6:

完成後、クッキーのように冷やして固める。

手順7:

同時にホワイトチョコレート、バター、粉糖とバニラエッセンスを一緒にまとめて生地を作る。冷やしていたビスケットの上にかぶせる。



ラズベリー&バナラパンケーキ



下ごしらえ時間
10分



温度
190°C



調理時間
6分



分量
4人分

材料

- 中力粉120g
- バナラエッセンス小さじ1
- 牛乳240ml
- 解凍したフローズンラズベリー120g
- 溶いた卵3個
- メープルシロップ小さじ2
- ベーキングパウダー小さじ1
- 塩少々
- 黒糖小さじ2
- クッキングスプレー

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
小麦粉、ベーキングパウダー、塩、牛乳、卵、バナラエッセンスと黒糖をボウルで十分に混ぜ合わせる。
- 手順3：
ラズベリーを混ぜる。色が出ないように軽く混ぜる。
- 手順4：
フライヤーバスケットにクッキングスプレーをかけ、先ほど混ぜ合わせたものを入れてケーキ状に形作る。
- 手順5：
190°C、5-6分に設定する。
- 手順6：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1度裏返し、両面均一になるように焼く。
- 手順7：
メープルシロップと一緒に食べる。



ブルーベリーチーズサンドイッチ



下ごしらえ時間
7分



温度
200°C



調理時間
8分



分量
2人分

材料

- 溶いた卵2個
- パン4切れ
- 砂糖小さじ1
- コーンフレーク360g
- 牛乳70ml
- ナツメグ小さじ¼
- ホイップクリーム小さじ4
- ブルーベリージャム小さじ1

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
ボウルに砂糖、卵、ナツメグと牛乳を入れ混ぜる。
- 手順3：
もう一方でクリームチーズとブルーベリージャムを混ぜ合わせる。
- 手順4：
ブルーベリージャムを混ぜたものをパン2切れの上に塗る。
残り2枚を上からかぶせてサンドイッチにする。
- 手順5：
サンドイッチを卵を混ぜたものに浸し、コーンフレークで完全に覆う。それをフライヤーバスケットに入れる。
- 手順6：
200°C、6-8分に設定する。
- 手順7：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1度裏返し、両面均一になるように焼く。



マカロニ&チーズ



下ごしらえ時間
5分



温度
180℃



調理時間
10分



分量
2人分

材料

- 調理済みマカロニ480g
- すりおろしたパルメザンチーズ小さじ1
- すりおろしたチェダーチーズ240g
- 塩・黒胡椒 適量
- 温めた牛乳120ml

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
マカロニをボウルに入れ、チェダーチーズ、牛乳、塩と黒胡椒を入れ混ぜる。
- 手順3：
混ぜ合わせたマカロニをフライヤーバスケットに入れ、180℃、10分に設定する。
- 手順4：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。
- 手順5：
完成後、パルメザンチーズを載せると食べられる。



モッツアレラチーズスティック



下ごしらえ時間
12分



温度
190℃



調理時間
8分



分量
4人分

材料

- マリナーラソース240g
- パン粉50g
- モッツアレラチーズスティック340g
- 卵2個
- 小麦粉120g
- すりおろしたパルメザンチーズ60g

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
ボウルにパン粉を入れ、もう一方に卵を入れ、更に別のボウルでパルメザンチーズと小麦粉を入れる。
- 手順3：
それぞれチーズスティックを小麦粉と混ぜたもの、卵を混ぜたもの、最後にパン粉に包んでいく。
- 手順4：
フライヤーバスケットに油を塗り、チーズスティックをバスケットに入れる。
- 手順5：
190℃、6-8分に設定する。
- 手順6：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1-2度食べ物をゆらす。
- 手順7：
マリナーラソースを一緒に添えると味を変えて楽しめる。



トルティーヤチップス



下ごしらえ時間
11分



温度
190°C



調理時間
9分



分量
4-6人分

材料

- 小麦粉240g
- 黄金亜麻仁粉小さじ1
- 塩・黒胡椒 適量
- 細切りにしたチェダーチーズ
480g

作り方

- 手順1：
チェダーチーズを電子レンジで1分溶かす。
- 手順2：
溶かしたチーズを小麦粉、塩、亜麻仁粉と黒胡椒をボウルで混ぜ合わせる。
- 手順3：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順4：
生地を2つに分け、クッキングペーパーを引いた天板に流し平らに延ばす。パレットナイフなどで三角に切る。
- 手順5：
フライヤーバスケットに油を塗り、三角形の生地をバスケットに入れて調理する。
- 手順6：
190°C、7-9分に設定する。
- 手順7：
「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。途中1-2度バスケットをゆらす。
- 手順8：
マニナーソースを使い、味を変えて食べる。



アップルパイ



下ごしらえ時間
10分



温度
180°C



調理時間
20分



分量
4人分

材料

- スライスしたリンゴ2個
- シナモン小さじ1
- 溶かしたバター小さじ2
- 溶いた卵1個
- 白砂糖小さじ2
- 大きなパイ生地2枚
- 黒糖小さじ1
- 塩小さじ¼

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
白砂糖、黒糖、シナモン、塩とバターをボウルに入れ混ぜる。
- 手順3：
リンゴに先ほど混ぜたものを上からかける。フライヤーバスケットに油を塗り、リンゴをバスケットに入れる。
- 手順4：
180°C、7-10分に設定する。「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。
- 手順5：
同時に小麦粉を振った平らな面に生地を広げ、生地を6等分にする。
- 手順6：
スライスしたリンゴ載せて溶き卵で接着し、フォークで端を押さえる。
- 手順7：
フライヤーバスケットに入れ、再度180°C、6-8分に設定する。「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。
- 手順8：
裏返し、温度を160°Cまで調節して再度2分間焼く。



ダークチョコレートブラウニー



下ごしらえ時間
15分



温度
150°C



調理時間
20分



分量
10人分

材料

- ダークチョコレート170g
- 小麦粉180g
- バター170g
- ココアパウダー60g
- 白砂糖180g
- 細かく刻んだクルミ240g
- 卵3個
- ホワイトチョコレートフレーク240g
- バニラエッセンス小さじ2

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
クリスピープレートにベーキングペーパーを広げる。
- 手順3：
フライパンを中火にしてバターを熱して絶えず混ぜる。その後冷やす。
- 手順4：
ボウルに卵、砂糖とシナモンを入れ混ぜる。その後小麦粉とココアをふるいにかけ入れ、十分に混ぜ合わせる。
- 手順5：
混ぜた生地にはクルミを入れ、ホワイトチョコレートフレークとブラックチョコレートフレークを入れて均一に混ぜる。
- 手順6：
クリスピープレートの上に生地をのせる。150°C、20分に設定する。「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。



揚げドーナツ



下ごしらえ時間
16分



温度
180°C



調理時間
9分



分量
4人分

材料

- セルフライジング・フラワー
240g
- 柔らかくしたバター小さじ2.5
- ベーキングパウダー小さじ1
- 溶いた卵1個
- 牛乳120ml
- 黒糖小さじ4

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
バターと黒糖をボウルに入れて均一に混ぜ合わせる。卵と牛乳を入れて十分に混ぜ合わせる。
- 手順3：
小麦粉とベーキングパウダーをもう一方のボウルで混ぜる。バターと混ぜ合わせたものとさらに混ぜる。
- 手順4：
生地をドーナツ型にし、中央部分をクッキーカッターで穴をあける。フライヤーバスケットに入れる。
- 手順5：
180°C、6-9分に設定し、「調理開始/一時停止」ボタンを押して調理する。
- 手順6：
ホイップクリームとメープルシロップをかけて食べる。



ズッキーニのフリッターとガーリック&チャイブとヨーグルトソースがけ



下ごしらえ時間
10分



温度
180℃



調理時間
20分



分量
4人分

材料

- 千切りにした中ズッキーニ2本
- コーシャーソルト小さじ1
好みの量
- 千切りにしたモッツァレラチ
ーズ240g
- トウモロコシの実120g
- 中力粉120g
- みじん切りにした新鮮なチャ
イブ60g
- 大きめの卵1個
- ギリシャヨーグルト240g
- みじん切りにしたニンニク2片

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
ズッキーニと塩小さじ1杯をざるに入れて均一に混ぜ合わせ、5分間ズッキーニの水気を切る。キッチンペーパーで余分な水分を取り除く。
- 手順3：
ズッキーニ、チーズ、トウモロコシ、中力粉、大さじ3のチャイブと卵をボウルに入れ混ぜる。
- 手順4：
混ぜ合わせた材料を8から10の生地に分ける。
- 手順5：
オリーブオイルクッキングスプレーをクリスパートレイに振りかける。分けた生地の半分をエアフライヤーに入れる。
- 手順6：
180℃、9-10分にセットし、「調理開始/一時停止」ボタンを押し、黄金色になるまで調理する。残りの生地も同様に調理を行う。
- 手順7：
ヨーグルト、ニンニクと残したチャイブをボウルに入れ混ぜる。好みにより塩で味付けする。
- 手順8：
出来上がった生地にヨーグルトソースを添える。
- ヒント：
辛めに味付けしたい場合は小さじ2の唐辛子ソースをヨーグルトに加える。



ピーナッツバターバナナロール



下ごしらえ時間
10分



温度
200°C



調理時間
10分



分量
4人分

材料

- 卵春巻き皮4枚
- ピーナッツバター60g
- 皮を取り除いた中サイズのバナナ4本
- チョコレートソース 好みの量
- バニラアイスクリーム470ml

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
各春巻き皮の中心に大きじ1のピーナッツバターを乗せる。
- 手順3：
その春巻き皮の上にバナナを乗せる。春巻き皮の四隅に水をつけ濡らす。
- 手順4：
春巻き皮を対角線上に持ち上げて中央に折りたたむ。卵春巻きでバナナをきつく巻く。
- 手順5：
バナナを巻いたものにオリーブオイルクッキングスプレーを振りかける。
- 手順6：
バナナを巻いたものをエアフライヤーへ入れる。
- 手順7：
200°C、8-10分にセットし、「調理開始/一時停止」ボタンを押し、黄金色になるまで調理する。
- 手順8：
好みにバナナロールにチョコレートソースとアイスクリームを添える。

ヒント：
好みにキャラメルソースを加えるとさらに良い。



シナモンアップルチップス



下ごしらえ時間
5分



温度
150°C



調理時間
16分



分量
2人分

材料

- 芯を除き、約0.2cmの厚さに切った中サイズのリンゴ
- シナモンひとつまみ

作り方

- 手順1：
リンゴ片をエアフライヤーへ重ね入れる。
- 手順2：
シナモンで味付ける。
- 手順3：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順4：
150°C、16分にセットし、「調理開始/一時停止」ボタンを押し、カリカリになるまで調理する。5分後に一度ひっくり返す。
- 手順5：
10分覚ましたのち、盛り付ける。

ヒント：

シナモンアップルチップスは保存容器に入れて最大1週間保存できる。



ホットハニーソースを添えたクリスピーエアフライハルーミ



下ごしらえ時間
10分



温度
190°C



調理時間
15分



分量
2人分

材料

- さいの目切りにしたハルーミチーズ250g
- パン粉24g
- コーシャーソルト小さじ1/4
- スモークパプリカ小さじ1/4
- カイエンペッパー小さじ1/4
- 小麦粉120g
- 溶きほぐした大きめの卵2個
- 蜂蜜70g
- 細かく砕いたレッドペッパーフレーク小さじ2

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
パン粉、小さじ1/4の塩、スモークパプリカとカイエンペッパーをボウルに入れ混ぜる。別のボウルで小麦粉と卵を混ぜ合わせる。チーズを小麦粉に入れ、余分な粉を落としたあと卵に浸す。
- 手順3：
パン粉をまぶしたチーズをエアフライヤーへ入れる。
- 手順4：
190°C、12-15分にセットし、「調理開始/一時停止」ボタンを押し、黄金色になるまで調理する。途中で生地を裏返す。
- 手順5：
その間蜂蜜とレッドペッパーフレークを混ぜ合わせる。
- 手順6：
ハルーミとハニーソースを添え、浸して食べる。

ヒント：
サラダの上にハルーミを乗せるとサクサクとしたクリスピーになる。



ダークチョコレートのメルトケーキ



下ごしらえ時間
10分



温度
190°C



調理時間
9分



分量
3人分

材料

- 溶かしたバター大さじ6
- ビタースイートチョコレートチップ110g
- 大きめの卵1個、加えて卵黄1個
- 砂糖大さじ3
- バニラエッセンス小さじ1/2
- 中力粉大さじ3
- コーシャーソルトひとつまみ
- ラズベリー240g
- バニラアイスクリーム470g

作り方

- 手順1：
5個（100ml）のココット皿にクッキングスプレーを振りかけておく。
- 手順2：
バターとチョコレートを耐熱皿に入れて電子レンジに入れ、溶けるまで30秒ごとにかき混ぜ、1分間加熱する。
- 手順3：
卵、卵黄、砂糖とバニラエッセンスを別のボウルに入れ、泡立つまで混ぜ合わせる。
- 手順4：
小麦粉、塩とチョコレートを混ぜたものを加え、均一になるまで混ぜ合わせる。
- 手順5：
準備しておいたココット皿に混ぜ合わせたものを容器の半分くらいまで流し込む。
- 手順6：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順7：
ココット皿をエアフライヤーへ入れる。
- 手順8：
190°C、7-9分にセットし、「調理開始/一時停止」ボタンを押し、ケーキの上部が少し揺れるくらいになるまで調理する。
- 手順9：
ケーキの端からナイフを入れて皿に盛りつける。
- 手順10：
ラズベリーとバニラアイスを添えて出来上がる。
- ヒント：
粉糖をケーキの上から振るとさらに甘いケーキに仕上がる。



ダークチョコレートとピーナッツバタークッキー



下ごしらえ時間
5分



温度
160°C



調理時間
10分



分量
6人分

材料

- ピーナッツバター120g
- 砂糖120g
- 卵白大きめの卵1個
- ダークチョコレートチップ60g

作り方

手順1：

「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
エアフライヤーの内側をクッキングシートで覆っておく。

手順2：

ピーナッツバター、砂糖と卵をボウルでなめらかになるまで
混ぜ合わせる。

手順3：

そこへチョコレートチップを入れ混ぜる。

手順4：

混ぜ合わせた生地を小さじ2程度の大きさへ丸める。

手順5：

3-4個の丸めた生地をエアフライヤーへ入れて1cmの厚みにな
るようにする。

手順6：

160°C、8-10分にセットし、「調理開始/一時停止」ボタンを
押し、黄金色になるまで調理する。

ヒント：

好みにアイスクリームを間に挟むとピーナッツバタークッキ
ーのアイスサンドになる。



エッグアボガドトースト



下ごしらえ時間
6分



温度
120°C



調理時間
24分



分量
2人分

材料

- 半分に割り種を取り除き、さいの目切りにしたアボガド 1個
- レモン1/2個のしぼり汁
- コーシャーソルトと挽きたての黒胡椒
- 溶きほぐした大きめの卵4個
- サワードウパン2枚
- スライスしたラディッシュ 3-4個
- 細かく刻んだ新鮮なチャイブ 大さじ1

作り方

- 手順1：
「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。
- 手順2：
アボガドとレモン汁をボウルでなめらかになるまでつぶす。塩と胡椒で味付ける。
- 手順3：
卵をエアフライヤーへ入れる。
- 手順4：
120°C、16分にセットし、「調理開始/一時停止」ボタンを押し、卵が好みの仕上がりになるまで調理する。
- 手順5：
卵を氷水に入れ、卵の殻をむいて縦半分にスライスする。
- 手順6：
その間、パンをエアフライヤーへ入れ、「トースト」を選択し、「調理開始/一時停止」ボタンを押して焦げ目がつくまで調理する。
- 手順7：
トーストにアボガドを混ぜたもの、卵とラディッシュをスライスしたものを乗せる。
- 手順8：
チャイブを添えて出来上がる。

ヒント：

アボガドトーストにフレッシュチーズと赤タマネギピクルスをのせ、メキシカン風にすることもできる。



トリプルベリーブレッドプディング



下ごしらえ時間
10分



温度
160°C



調理時間
15分



分量
2人分

材料

- 砂糖140g
- 全乳120g
- 牛乳と生クリーム（ハーフ＆ハーフ）120g
- 大きめの卵1個
- バニラエッセンス小さじ1
- コーシャーソルトひとつまみ
- さいの目切りにした厚切りの白パン4切れ
- ラズベリー60g
- 半分に切ったブラックベリー60g
- ブルーベリー60g
- 生クリーム120g

作り方

手順1：

「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。ココット皿（200ml）にクッキングスプレーを2回振りかけておく。

手順2：

砂糖、全乳、ハーフ＆ハーフ、卵、バニラエッセンスと塩をボウルに入れ混ぜる。

手順3：

そこへパン、ラズベリー、ブラックベリーとブルーベリーを入れ、コーティングする。

手順4：

混ぜ合わせたものをあらかじめ用意していたココット皿に流し込む。

手順5：

160°C、12-15分にセットし、「調理開始/一時停止」ボタンを押し、黄金色になるまで調理する。

手順6：

その間、生クリームと蜂蜜を角が立つまでホイップする。

手順7：

温めたパンにプリンとホイップクリームを添える。

ヒント：

チョコレートチップ60gを手順3の際に入れるとチョコレート風味になる。



トリプルベリーピスタチオクリスプ



下ごしらえ時間
15分



温度
150°C



調理時間
15分



分量
3人分

材料

【ボトム部分】

- ラズベリー240g
- ブルーベリー120g
- ブラックベリー120g
- 砂糖60g
- コーンスターチ小さじ2.5
- レモン½個のしぼり汁
- コーシャーソルト小さじ¼

【トップ部分】

- 中力粉70g
- ロールド・オーツ大きじ2
- 細かく刻んだピスタチオ大きじ3
- ベーキングパウダー小さじ¼
- あらかじめ柔らかくした無塩バター大きじ3
- 砂糖大きじ2
- バニラアイスクリーム

作り方

手順1：

「予熱」を選択し、エアフライヤーをあらかじめ熱しておく。

手順2：

ボトム部分：ラズベリー、ブルーベリー、ブラックベリー、砂糖、コーンスターチ、レモン汁と塩をボウルに入れ混ぜる。

手順3：

150mlもしくは200mlのココット皿3個に混ぜ合わせたものを流し込む。

手順4：

トップ部分：中力粉、オーツ、ピスタチオとベーキングパウダーをボウルに入れ混ぜる。

手順5：

バターと砂糖をボウルでふわふわになるまで混ぜ合わせる。

手順6：

中力粉を混ぜ合わせたものをバターと更に混ぜ合わせる。

手順7：

トップ部分の材料をボトム部分まで均等に振りかける。

手順8：

150°C、12-15分にセットし、「調理開始/一時停止」ボタンを押し、黄金色になるまで調理する。

手順9：

アイスクリームを添えて出来上がる。

ヒント：

ラズベリー、ブラックベリーとブルーベリーの代わりに半分にカットしたイチゴ480gを使用しても良い。



デザートの見表

材料	分量	下ごしらえ	油の使用	調理メニュー	温度	調理時間
りんご	1~2個	芯を取り除き、0.5cmのサイズにスライスする。その後レモン水でゆすぎ、ペーパータオルで軽くたたいて水気を取る	なし	脱水	70°C	5~6時間
いちご	1~2個	半分に切る または1cmのサイズにスライスする	なし	脱水	70°C	5~6時間
トマト	1~2個	0.5cmのサイズにスライスする または すりおろす	なし	脱水	70°C	5~6時間
パン	2~3枚	手でちぎる または5cmのサイズにスライスする	キャノーラ油を塗る	予熱	200°C	10分
ハロウミチーズ	450g	2cmのサイズにスライスする	なし	予熱	190°C	5分



www.ecozy.com