

KOIZUMI

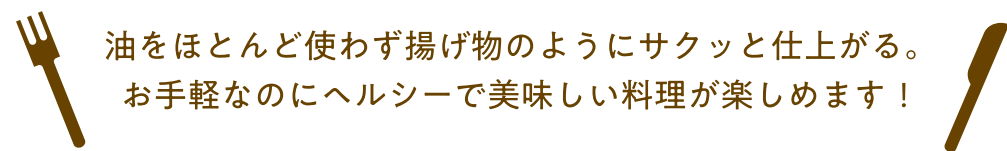


簡単、ヘルシー レシピ集
ノンフライクッカー Recipe Book 40



掲載写真は調理後の盛り付け例です。お料理をはじめる前に、必ず取扱説明書をご覧ください。

コイズミ ノンフライクッカー 使い方



1 食材を準備する
レシピブックに合わせて食材を準備・カットします。

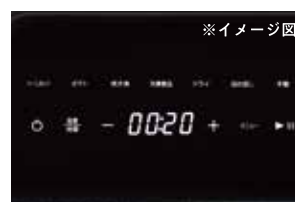
2 バスケットに食材を入れる
セットした網プレートの上、またはバスケットの中に食材を入れる。

3 温度と時間を設定しスタート
電源を入れて調理する食材や量に合わせて、メニューを選択したらスタート。

4 出来上がり！
調理が終了したら本体からバスケットを取り出し器に盛り付ける。

ポイント

食材は重ならないようにバスケットに並べてください
調理が足りない場合は、裏返して様子を見ながら加熱を追加してください
油分の少ない食材には軽く油をまぶすとカリッと仕上がります



Contents

目次

P.1 使い方

P.2 目次

基本メニュー

P.4 からあげ
フライドポテト

P.5 焼き魚
冷凍食品

P.6 ドライ
温め直し

揚げないフライ

P.8 とんかつ
ポテトコロッケ

P.9 アジフライ
イカフライ

P.10 天かすで天ぷら
ちくわ磯辺揚げ

P.11 スパイシー手羽先
チーズフライ

P.12 ポテトチップスの鶏むねクリスピー
鱈のフィッシュアンドチップス

焼き目 しっかりグリル

P.14 グリルハンバーグ

P.15 ぶりの幽庵焼き
グリル野菜のホットサラダ

P.16 皮パリ！グリルチキン

ヘルシー蒸し料理

P.18 なめらか茶碗蒸し
鮭ときのこのホイル蒸し

うまみ濃縮ドライ

P.20 バナナチップス
しいたけチップス

応用おかず

P.22 プルドポーク（ほろほろ肉）
低温しっとりサラダチキン

P.23 かじきの香草パン粉焼き
ガーリックシュリンプ

P.24 野菜たっぷりスパニッシュオムレツ

時短おかず

P.26 無限ピーマン

P.27 焼き卵・ゆで卵・温泉卵
にんじんしりしり風

P.28 なすの揚げびたし

手作りパン・おやつ

P.30 チーズちぎりパン
焼きカレーパン

P.31 フォカッチャ風パン

P.32 マルゲリータピザ

P.33 チョコスコーン
水切りヨーグルトのカップケーキ

P.34 ベイクドチーズケーキ

Basic Menu

基本メニュー

ノンフライクッカーに搭載された自動メニューを使えば、
毎日の料理がもっと手軽に、おいしく仕上がります。



調理ポイント

片栗粉を付けた後、しっとりするまで置くことで粉っぽさがなくなります。

からあげ

自動メニュー からあげ

200℃/16分

【材料 /2 人分】

鶏もも肉(4cm 角切り)・・・300g

A 醤油・・・大さじ1

酒・・・大さじ1

ごま油・・・小さじ1

片栗粉・・・大さじ5

サラダ油(スプレー)・・・適量

リーフレタス・・・適量

ミニトマト・・・適量

【作り方】

- ① ビニール袋に鶏もも肉と【A】を入れてもみ20分漬ける。
- ② 1に片栗粉を付け余分な粉をはらい、しっとりするまで5分ほど置いておく。
- ③ ネットをセットしたバスケットに2を入れ、サラダ油をまんべんなくかけて自動メニュー【からあげ】で加熱する。
- ④ 器に3、リーフレタス、ミニトマトを盛り付ける。

フライドポテト

自動メニュー ポテト

200℃/10分

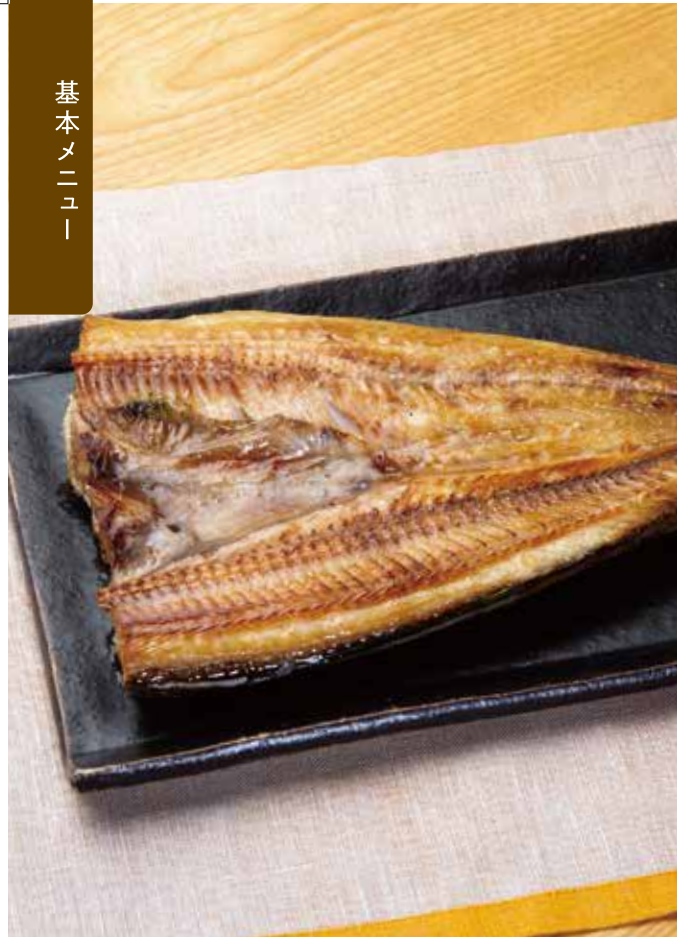
【材料 /2 人分】

市販の冷凍フライドポテト・・・200g

【作り方】

- ① ネットをセットしたバスケットに市販の冷凍フライドポテトを入れる。
- ② 自動メニュー【ポテト】で加熱する。





焼き魚

自動メニュー 焼き魚

230℃/12分

【材料 /2 人分】

しまホッケ…1匹
塩…少々

【作り方】

- ① しまホッケに塩をふりしばらく置き、表面に出た水分をキッチンペーパーでやさしくふきとる。
- ② 網プレートをセットしたバスケットに1を入れ自動メニュー【焼き魚】で加熱する。



ドライ（ドライジャーキー）

自動メニュー ドライ

70℃/4時間

【材料 /2 人分】

牛もも肉塊…180g

【作り方】

- ① 牛もも肉は赤身が多く筋が少ないものを選ぶ。
- ② 塊の牛もも肉を、約5mmの厚さで切る。
- ③ 網プレートをセットしたバスケットに2を並べて自動メニュー【ドライ】で加熱する。

ドライ（ドライキウイ）

自動メニュー ドライ

70℃/4時間

【材料 /2 人分】

キウイフルーツ…2個 /260g

【作り方】

- ① キウイフルーツの皮を剥き、約5mmの厚さに切る。
- ② 網プレートをセットしたバスケットに1を並べて自動メニュー【ドライ】で加熱する。

冷凍食品（冷凍とんかつ）

自動メニュー 冷凍食品

180℃/12分

【材料 /2 人分】

市販の冷凍とんかつ…4個 /180g
サラダ油(スプレー)…適量

【作り方】

- ① 網プレートをセットしたバスケットに市販の冷凍とんかつをいれる。
- ② サラダ油をまんべんなくかけて自動メニュー【冷凍食品】で加熱する。



温め直し

自動メニュー 温め直し

180℃/5分

【材料】

市販の天ぷら盛り合わせ…1パック

【作り方】

- ① 網プレートをセットしたバスケットに市販の天ぷらを並べ入れる。
- ② 自動メニュー【温め直し】で加熱する。



No-Fry Crispy

揚げないフライ /

油で揚げずに、サクッと香ばしいフライメニューを手軽に。
定番フライはもちろん、天かすを使った天ぷら風メニューや、
とろけるチーズフライまで。



調理ポイント

サラダ油をかけることで、
揚げ物の風味が増します。

とんかつ

手動メニュー 200℃ / 15分

【材料 / 2 人分】

豚ロース肉…2 枚(120g×2)
塩…少々
こしょう…少々
小麦粉…適量
卵(溶きほぐす)…1 個
パン粉…適量
サラダ油(スプレー)…適量
キャベツ(千切り)…適量
ミニトマト…適量

【作り方】

- ① 豚ロース肉は筋切り(脂身と赤身の境目に2~3箇所切れ目)を入れる。
- ② 1の両面に塩こしょうをふる。
- ③ 2に小麦粉を全体に薄く均一にまぶし、余分をはたく。
- ④ 3を溶き卵にくぐらせ、パン粉を手で押さえながらしっかり付ける。
- ⑤ 網プレートをセットしたバスケットに4を並べ、
表面にサラダ油をまんべんなくかけて、
手動メニュー【200℃/15分】で加熱し、
8分たったバスケットを取り出し食材を裏返し再加熱する。
- ⑥ 器に5、キャベツ、ミニトマトを盛り付ける。

ポテトコロケ

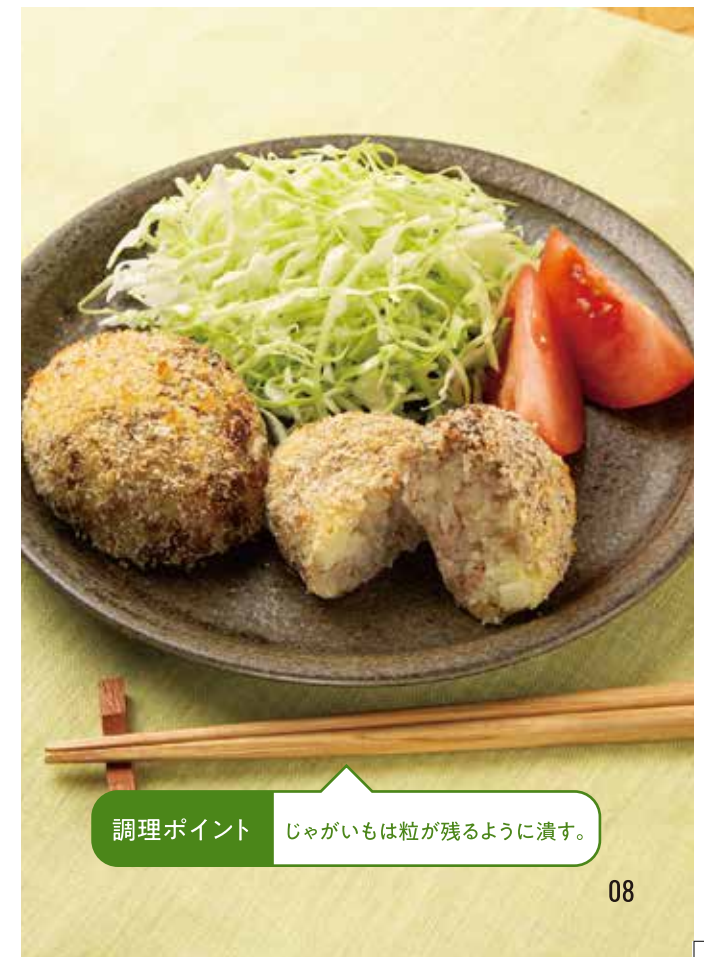
手動メニュー 200℃ / 10分

【材料 / 2 人分】

じゃがいも(2~3cm 角)…中 3 個(350g) バン粉…適量
合いびき肉…150g サラダ油(スプレー)…適量
玉ねぎ(みじん切り)…中 1/2 個
塩…少々 キャベツ(千切り)…適量
こしょう…少々 トマト(くし切り)…適量
ナツメグ…少々

【作り方】

- ① 皮を剥いたじゃがいもを耐熱ボウルに入れラップして、
電子レンジ600Wで6分加熱する。
- ② 1をフォークで潰す。
- ③ フライパンに油(分量外)を入れ温める。合いびき肉を入れ
色が変わるまで炒め、玉ねぎを入れしんなりするまで炒める。
- ④ 3に塩、こしょう、ナツメグを入れて炒める。
- ⑤ 2に4を入れ混ぜ、手で軽く握ってまとまる硬さにする。
- ⑥ 5を4個に分けて楕円形にする。
- ⑦ 6にバン粉を手で押さえながらしっかり付ける。
- ⑧ 網プレートをセットしたバスケットに7を並べ、表面にサラダ油を
まんべんなくかけて、手動メニュー【200℃/10分】で加熱する。
- ⑨ 器に8、キャベツ、トマトを盛り付ける。



調理ポイント

じゃがいもは粒が残るように潰す。



調理ポイント

途中で裏返すことで
まんべんなく加熱することができます。

アジフライ

手動メニュー 200℃ / 8分

【材料 /2 人分】

アジ(腹開き)・・・2 匹

塩・・・少々

A 小麦粉・・・大さじ 1

水・・・大さじ 1

マヨネーズ・・・大さじ 1/2

パン粉・・・30g

サラダ油(スプレー)・・・適量

キャベツ(千切り)・・・適量

レモン(くし切り)・・・適量

【作り方】

- ① アジに塩をふりしばらく置き、
表面に出た水分をキッチンペーパーでやさしくふきとる。
- ② 【A】を混ぜてバッテリー液を作る。
- ③ 1を2、パン粉の順につける。
- ④ 網プレートをセットしたバスケットに3を並べ、
表面にサラダ油をまんべんなくかけて、
手動メニュー【200℃/8分】で加熱し、
4分たったらバスケットを取り出し食材を裏返し再加熱する。
- ⑤ 器に4、キャベツ、レモンを盛り付ける。

調理ポイント

とろつとなめらかな衣にする。



天かすで天ぷら

手動メニュー 200℃ / 8分

【材料 /2～3 人分】

えび・・・4 尾

さつまいも(5mm 斜めスライス)・・・50g

ししとう(穴をあける)・・・4 本

天かす・・・100g

天ぷら粉・・・70g

水・・・100ml

【作り方】

- ① 天かすをビニール袋に入れて粗く砕く。
- 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。
- ③ えびの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し、尾の先を切り、
包丁の先でしごいて水分を出す。
- ④ 3、さつまいも、ししとうに天ぷら粉(分量外)をまぶす。
- ⑤ ボウルに天ぷら粉を入れ、様子を見ながら水を入れよく混ぜる。
- ⑥ 5に4を1つずつくぐらせる。
- ⑦ 1をバットにあげて6をしっかりとつける。
- ⑧ 網プレートをセットしたバスケットに7をえび、さつまいもの順に入れて、
ししとうをその上のにせて手動メニュー【200℃/8分】で加熱し、
4分たったらバスケットを取り出し、ししとうを先に出して残りを再加熱する。

調理ポイント

ノンフライクッカーの網プレートに
油を薄くコーティングすると、
くっつきにくくなります。



イカフライ

手動メニュー 200℃ / 7分

【材料 /2 人分】

イカ(1cm 輪切り)・・・2 杯

A しょうゆ・・・大さじ 1 と 1/2

しょうが(すりおろし)・・・小さじ 1

酒・・・大さじ 1/2

パン粉・・・30g

乾燥パセリ・・・小さじ 1/2

サラダ油・・・大さじ 1

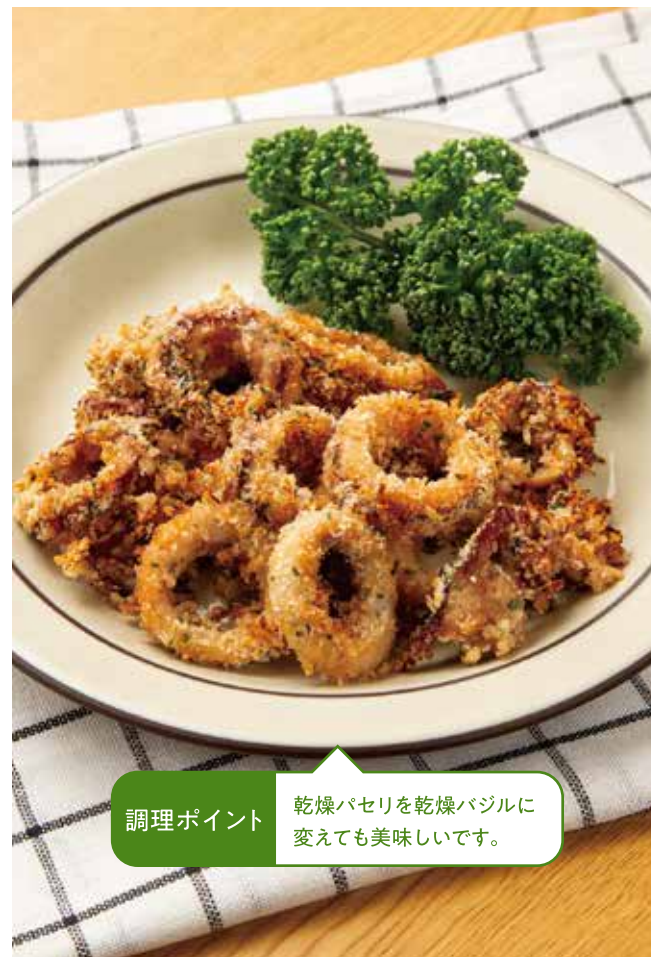
パセリ・・・適量

【作り方】

- ① ビニール袋にイカと【A】を入れよく揉み込み20分漬け込む。
- ② パン粉にパセリ、サラダ油を入れてよく混ぜる。
- ③ 1に2をよくまぶす。
- ④ 網プレートをセットしたバスケットに
3を並べて手動メニュー【200℃/7分】で加熱する。
- ⑤ 器に4、パセリを盛り付ける。

調理ポイント

乾燥パセリを乾燥バジルに
変えても美味しいです。



ちくわ磯辺揚げ

手動メニュー 190℃ / 5分

【材料 /2 人分】

ちくわ(斜め半分にカット)・・・4 本

A 小麦粉・・・大さじ 2

水・・・大さじ 2

サラダ油・・・小さじ 2

塩・・・少々

青のり・・・小さじ 1/2

【作り方】

- ① ボウルに【A】を入れて混ぜる。
- ② 1にちくわを入れてよく絡める。
- ③ 網プレートをセットしたバスケットに
2を並べて手動メニュー【190℃/5分】で加熱する。



スパイシー手羽先

手動メニュー 200℃ / 10分

【材料 /2 人分】

手羽先…8 本
 A 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
 酒…大さじ 1
 しょうゆ…大さじ 1
 塩…少々
 はちみつ…小さじ 1
 サラダ油…小さじ 2
 米粉…小さじ 2
 こしょう(パウダー)…適量
 ガーリックパウダー…適量
 リーフレタス…適量
 レモン(くし切り)…適量

【作り方】

- ① ボウルに手羽先と【A】を入れ、揉み込み、ラップをして20分置く。
- ② 1にサラダ油と米粉を入れてよく混ぜる。
- ③ ネットプレートをセットしたバスケットに2を並べて、手動メニュー【200℃/10分】で加熱する。
(竹串を刺して透明な肉汁が出ればOK。)
- ④ ボウルに3を入れこしょうとガーリックパウダーをまぶす。
- ⑤ 器に4、リーフレタス、レモンを盛り付ける。

調理ポイント

米粉がない場合は片栗粉で代用できます。
こしょうは多めにかけると美味しいです。

チーズフライ

手動メニュー 200℃ / 3分

【材料 /2 人分】

カマンベールチーズ(6 等分)…1 個
 A 小麦粉…大さじ 1
 水…大さじ 1
 マヨネーズ…大さじ 1/2
 パン粉…30g
 サラダ油(スプレー)…適量
 パセリ…適量
 ミントマト…適量

【作り方】

- ① 【A】を混ぜてバター液を作る。
- ② カマンベールチーズに1、パン粉の順につける。
- ③ ネットプレートをセットしたバスケットに2を並べ、表面にサラダ油をまんべんなくかけて、手動メニュー【200℃/3分】で加熱する。
- ④ 器に3、パセリ、ミントマトを盛り付ける。

調理ポイント

加熱しすぎるとカマンベールチーズが溶けすぎるので注意してください。



ポテトチップスの鶏むねクリスピー

手動メニュー 190℃ / 10分

【材料 /2 人分】

鶏むね肉(そぎ切り)…250g
 市販のポテトチップス(コンソメ)…60g
 マヨネーズ…大さじ 2
 ベビーリーフ…適量

【作り方】

- ① ビニール袋に市販のポテトチップスを入れて砕く。
- ② ビニール袋に鶏むね肉とマヨネーズを入れ、よく揉む。
- ③ 2に1をまぶす。
- ④ ネットプレートをセットしたバスケットに3を並べて手動メニュー【190℃/10分】で加熱し、5分たったらバスケットを取り出し食材を裏返し再加熱する。
- ⑤ 器に4、ベビーリーフを盛り付ける。

調理ポイント

ポテトチップスのフレーバーを変えても美味しいです。

鱈のフィッシュアンドチップス

手動メニュー 200℃ / 10分

【材料 /2～3 人分】

たら(3 等分)…3 切れ
 酒…大さじ 1
 塩…少々
 こしょう…少々
 小麦粉…大さじ 1
 A 小麦粉…大さじ 4
 粉チーズ…大さじ 2
 炭酸水…60ml
 サラダ油…大さじ 1
 ジャガイモ(皮付き 1/8 くし切り)…中 1 個
 サラダ油…大さじ 1
 パセリ…適量

【作り方】

- ① たらに酒をふりかけ塩、こしょうをして、小麦粉をふるう。
- ② 【A】をよく混ぜ 1 につける。
- ③ ジャガイモを耐熱容器に入れふんわりラップをして電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ④ 3にサラダ油をまぶす。
- ⑤ ネットプレートをセットしたバスケットに2と4を並べて手動メニュー【200℃/10分】で加熱する。
- ⑥ 5のジャガイモに塩をまぶす。
- ⑦ 器に5、6、パセリを盛り付ける。

調理ポイント

小麦粉と粉チーズを先に混ぜておくと混ざりやすいです。

Grill

🍴 焼き目しっかりグリル 🍴

こんがり香ばしく焼き上げる、満足感のあるグリルメニュー。
ノンフライクッカーで、
外はこんがり、中はふっくらと仕上げます。



調理ポイント

ハンバーグは中央にくぼみを作ると
中まで火が通ります

グリルハンバーグ

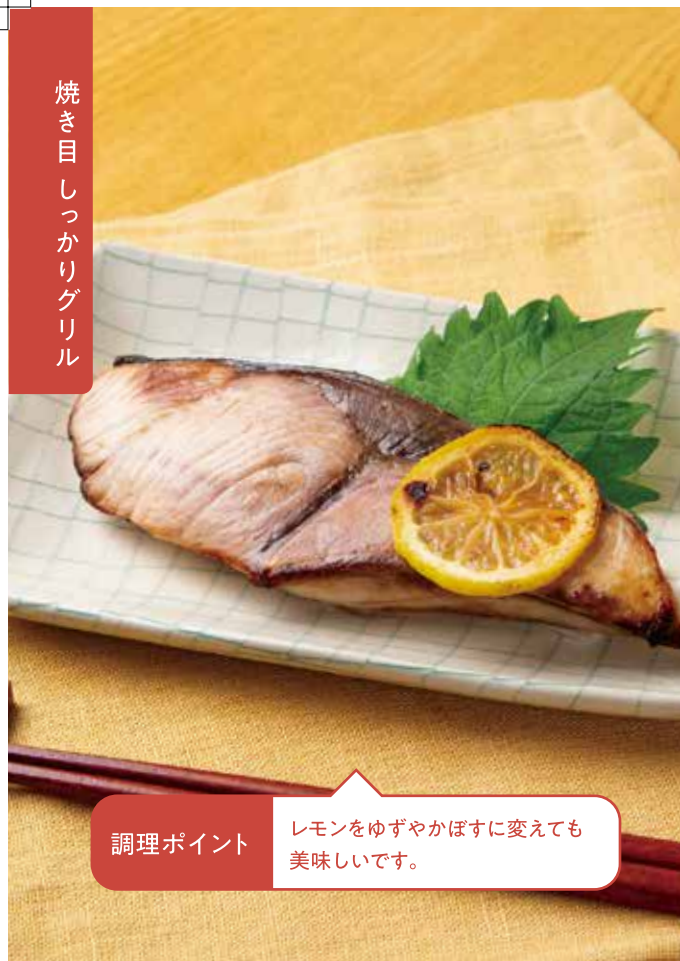
手動メニュー 200℃ / 15分

【材料 / 2 人分】

合いびき肉…300g
玉ねぎ(みじん切り)…中 1/2 個
卵…1 個
A { パン粉…大さじ 3
マヨネーズ…大さじ 2
塩…少々
こしょう…少々
ナツメグ…少々
クレソン…適量
ミニトマト…適量

【作り方】

- ① ボウルに合いびき肉、玉ねぎ、【A】を入れて粘り気が出るまでこねる。
- ② 1を2等分にして成形しながら空気を抜き、中央にくぼみを作る。
- ③ 網プレートセットしたバスケットに2を入れ手動メニュー【200℃/15分】で加熱する。
(竹串を刺して透明な肉汁が出ればOK。)
- ④ 器に3、クレソン、ミニトマトを盛り付ける。



調理ポイント

レモンをゆずやかぼすに変えても
美味しいです。

ぶりの幽庵焼き

手動メニュー 230℃ / 7分

【材料 / 2 人分】

ぶりの切り身…2 切れ
塩…少々
A しょうゆ…大さじ 1
みりん…大さじ 1
酒…大さじ 1
レモン(輪切り)…1/2 個
大葉…適量

【作り方】

- 1 ぶりの切り身に塩をふりしばらく置き、
表面に出た水分をキッチンペーパーでやさしくふきとる。
- 2 バットに【A】とレモンを入れて混ぜ、
1を入れてなじませてときどき上下を返しなが20分ほど漬ける。
- 3 網プレートをセットしたバスケットに汁けをきった2を並べ、
レモンも入れて手動メニュー【230℃/7分】で加熱し、
4分たったらバスケットを取り出し食材を裏返し再加熱する。
- 4 器に3、大葉を盛り付ける。

グリル野菜のホットサラダ

手動メニュー 200℃ / 7分

【材料 / 2 人分】

パプリカ黄(ひとくち大)…1/4 個
パプリカ赤(ひとくち大)…1/4 個
玉ねぎ(くし切り)…中 1/2 個
ズッキーニ(1cm 厚の輪切り)…1/2 本
アスパラガス(1/4 カット)…2 本
A 塩…少々
乾燥バジル…小さじ 1/2
オリーブオイル…大さじ 1

【作り方】

- 1 ボウルにパプリカ、玉ねぎ、ズッキーニ、アスパラガス、
【A】を入れてよく混ぜる。
- 2 網プレートをセットしたバスケットに1を入れ
手動メニュー【200℃/7分】で加熱し、
3分たったらバスケットを取り出し食材をかき混ぜて再加熱する。

調理ポイント

旬の野菜で作っても美味しいです。



調理ポイント

皮面にフォークで数カ所穴をあけることでパリッと仕上がる

皮パリ！グリルチキン

手動メニュー 220℃ / 15分

【材料 / 2 人分】

鶏もも肉…2 枚
塩…少々
こしょう…少々
ペパーリーフ…適量
ミニトマト…適量

【作り方】

- 1 鶏もも肉は余分な脂を取り、厚い部分に切り込みを入れて均一にする。
- 2 1の皮面にフォークで数カ所穴をあける。
- 3 2の両面に塩、こしょうをすり込む。
- 4 網プレートをセットしたバスケットに3を皮面を上にして並べ
手動メニュー【220℃/15分】で加熱し、焼き色が足りなければ追加で3分加熱する。
(竹串を刺して透明な肉汁が出ればOK。)
- 5 器に4、ペパーリーフ、ミニトマトを盛り付ける。

Steamed Dishes

ヘルシー 蒸し料理

素材がもつおいしさを引き出す、
ヘルシーな蒸し料理メニュー。
蒸す調理を手軽に、やさしい仕上がりを楽しめます。



調理ポイント

茶こしでこすことで
なめらかになります。

なめらか茶碗蒸し

手動メニュー 180℃ / 20分

【材料 / 2 人分】

卵(溶いておく)・・・1個
だし汁・・・150ml
A 塩・・・小さじ 1/2
酒・・・小さじ 1
みりん・・・小さじ 1
鶏もも肉(1.5cmの角切り)・・・40g
しいたけ(薄切り)・・・1枚
かまぼこ(薄切り)・・・2枚
三つ葉(3cm幅)・・・10g

【作り方】

- ① ボウルに卵と【A】を入れて混ぜる。
- ② 1を茶こしでこす。
- ③ 2つの器に鶏もも肉、しいたけを半量ずつ入れる。
- ④ 3に2を均等にのせる。
- ⑤ 4にかまぼこを入れて、1つずつアルミホイルで蓋をする。
- ⑥ 網プレートをセットしたバスケットに水400ml(分量外)を入れて、5を入れて手動メニュー【180℃/20分】で加熱する。
- ⑦ 表面が固まり、揺らしてプルとするまで加熱したら取り出して三つ葉をのせる。

鮭ときのこのホイル蒸し

手動メニュー 180℃ / 15分

【材料 / 2 人分】

鮭の切り身・・・2切れ
しめじ(ほぐす)・・・30g
玉ねぎ(5mmの輪切り)・・・中 1/3 個
塩・・・少々
こしょう・・・少々
レモン(輪切り)・・・1/4 個

【作り方】

- ① アルミホイルを2枚敷き、半分ずつ玉ねぎ、鮭の切り身、しめじの順にのせていく。
- ② 1に塩、こしょうをかけてレモンをのせる。
- ③ 2のアルミホイルを包む。
- ④ 網プレートをセットしたバスケットに3を入れ手動メニュー【180℃/15分】で加熱する。
(アルミホイルを開けたときに蒸気が出ればOK。)



調理ポイント

レモンの輪切りをのせると
さっぱり食べられます。

Dehydrate

うまみ濃縮ドライ

素材のおいしさをぎゅっと閉じ込める、ドライメニュー。
ヘルシーなおやつや、
おつまみにぴったりのドライレシピを楽しめます。



調理ポイント レモン汁を入れた水に
漬けすぎないようにする。

バナナチップス

手動メニュー 120℃ / 30分

【材料 / 2 人分】

バナナ(3mm スライス)・・・2 本
レモン汁・・・大さじ 1
水・・・200ml
サラダ油(スプレー)・・・適量

【作り方】

- ① ボウルにレモン汁、水を入れて混ぜ、バナナを入れて手でほぐし、10分漬ける。
- ② 1を取り出しペーパータオルで水分をとる。
- ③ 網プレートをセットしたバスケットに2をのせてサラダ油をかけて手動メニュー【120℃/30分】で加熱する。

しいたけチップス

手動メニュー 70℃ / 2時間

【材料 / 2 人分】

椎茸(5mm スライス)・・・5 枚
塩・・・少々
ごま油・・・少々

【作り方】

- ① 網プレートをセットしたバスケットに椎茸を並べて手動メニュー【70℃/2時間】で加熱する。
- ② フライパンにごま油、加熱した1を入れ弱火でじっくり炒める。
- ③ うっすら焼き色がついたら、塩をまぶす。

調理ポイント

フライパンで炒める時は、
焦げやすいので注意する。
焼き色を付けすぎると苦くなります。



Versatile Cooking

🍴 応用おかず /

いつもの食卓をにぎやかにしてくれる、
応用おかずメニュー。
毎日のメニューに取り入れやすい満足感のあるレシピ。



プルドポーク（ほろほろ肉）

手動メニュー 140℃ / 2時間

【材料 / 2~3 人分】

豚肩ロースブロック…300g
A 塩…小さじ1
砂糖…大さじ1
ガーリックパウダー…小さじ1
パプリカパウダー…小さじ2
白ワイン…50ml
水…100ml
B トマトケチャップ…大さじ2
ウスターソース…大さじ2
しょうゆ…大さじ1
はちみつ…小さじ1
おろしにんにく…小さじ1/2
ナツメグ…少々
イタリアンパセリ…適量

【作り方】

- 1 豚肩ロースにフォークで穴をあける。
- 2 1に【A】を混ぜ合わせたものをすり込み30分置く。
- 3 耐熱容器に2、白ワイン、水を入れアルミホイルで密閉する。
- 4 ネットをセットしたバスケットに3を入れて
手動メニュー【140℃/2時間】で加熱する。
- 5 ボウルに【B】を入れ混ぜる。
- 6 4を取り出しフォークでほぐす。
- 7 器に6を盛り5、イタリアンパセリを添える。



調理 ポイント

フォークで穴をあけることで均一に火が入ります。
アルミホイルは蓋が開かないようにしっかり包む。
加熱の途中で汁をかけると味がしみこみます。

低温しっとりサラダチキン

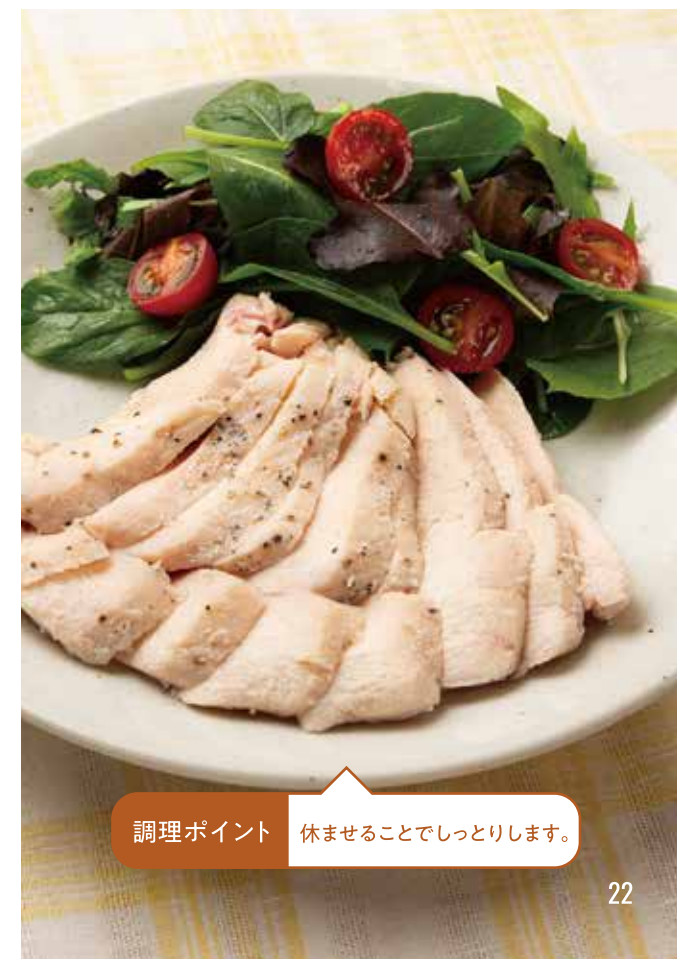
手動メニュー 85℃ / 2時間

【材料 / 2 人分】

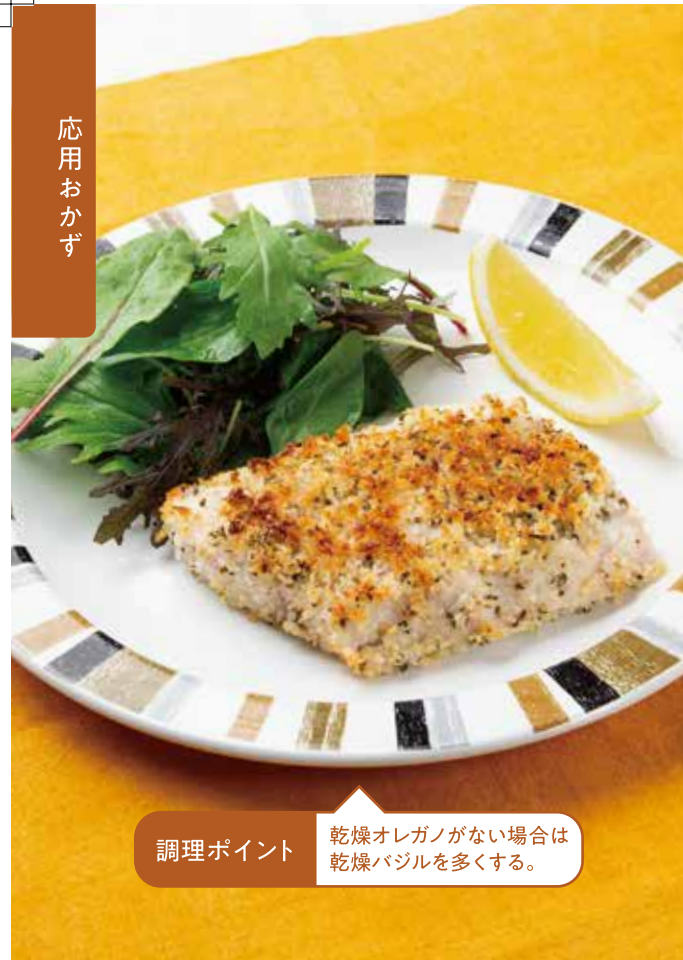
鶏むね肉…1 枚
塩…小さじ1
砂糖…大さじ1
こしょう…少々
ベビーリーフ…適量
ミニトマト…適量

【作り方】

- 1 鶏肉は厚みが均一になるように開く。
- 2 1に塩、砂糖、こしょうをすり込み、ラップでぴったり包む。
- 3 2を耐熱容器に入れアルミホイルで密閉する。
- 4 ネットをセットしたバスケットに3を入れ
手動メニュー【85℃/2時間】で加熱する。
- 5 そのまま30分休ませ余熱で火を入れる。
- 6 器に5を切り分けて盛り、ベビーリーフ、ミニトマトを盛り付ける。



調理ポイント 休ませることでしっとりします。



調理ポイント

乾燥オレガノがない場合は乾燥バジルを多くする。

かじきの香草パン粉焼き

手動メニュー 200℃ / 7分

【材料 / 2 人分】

かじきまぐろの切り身… 2切れ
塩… 少々

A
パン粉… 大さじ 4
粉チーズ… 大さじ 1
オリーブオイル… 大さじ 1
乾燥バジル… 小さじ 1/2
乾燥オレガノ… 小さじ 1/2

ペビーリーフ… 適量
レモン(くし切り)… 適量

【作り方】

- 1 かじきまぐろの切り身に塩をふりしばらく置き、表面に出た水分をキッチンペーパーでやさしくふきとる。
- 2 【A】をバットに入れてよく混ぜて、1に付ける。
- 3 網プレートをセットしたバスケットに2を並べて手動メニュー【200℃/7分】で加熱し、4分たったらバスケットを取り出し食材を裏返し再加熱する。
- 4 器に3、ペビーリーフ、レモンを盛り付ける。



調理ポイント

熱いうちに耐熱容器から取り出そうとすると、崩れてしまうので注意。

ガーリックシュリンプ

手動メニュー 200℃ / 6分

【材料 / 2 人分】

エビ… 8尾
A
にんにく(すりおろし)… 大さじ 1/2
オリーブオイル… 大さじ 1
レモン汁… 大さじ 1/2
ハーブソルト… 小さじ 1/2
こしょう(あらびき)… 少々

乾燥パセリ… お好みで
パセリ… 適量
レモン(くし切り)… 適量

【作り方】

- 1 エビは背わたを取ってキッチンバサミを使い、エビの殻に切り込みをいれ、尾を半分ほど切り取り、水気をキッチンペーパーでとる。
- 2 ビニール袋に1と【A】を入れ揉み込んで1時間ほど冷蔵庫で漬込む。
- 3 網プレートをセットしたバスケットに2を並べて手動メニュー【200℃/6分】で加熱する。
- 4 器に3を盛り乾燥パセリをかけ、パセリ、レモンを盛り付ける。

調理ポイント

レモン汁を入れることで、臭みが抜けます。

野菜たっぷりスパニッシュオムレツ

手動メニュー 190℃ / 25分

【材料 / 2~3 人分】

じゃがいも(5mm 角切り)… 大 1/3 個
玉ねぎ(5mm 角切り)… 1/3 個
人参(5mm 角切り)… 1/3 個

A
卵… 3 個
ビザ用チーズ… 20g
牛乳… 15ml
コンソメ… 小さじ 1/2
砂糖… 小さじ 1/4
塩… 少々
こしょう… 少々
しめじ(粗みじん切り)… 1/4 個
ミニトマト(4 等分)… 2 個
ほうれん草(3cm 幅)… 1/2 束
ベーコン(1cm 幅)… 1/2 枚

【作り方】

- 1 耐熱ボウルにじゃがいも、玉ねぎ、人参を入れ、ラップをして電子レンジ600Wで5分加熱する。
- 2 ボウルに【A】を入れて混ぜ合わせる。
- 3 耐熱容器に1、2、しめじ、ミニトマト、ほうれん草、ベーコンを入れて軽くかき混ぜたら、アルミホイルで密閉する。
- 4 網プレートをセットしたバスケットに3を入れて手動メニュー【190℃/25分】で加熱し、20分たったらバスケットを取り出しアルミホイルを取り再加熱する。(竹串を刺して卵液が付いてこなければOK。)
- 5 バスケットから4を取り出して、粗熱をとり、冷めたら耐熱容器から取り出して、食べやすい大きさに切る。

Quick Recipes

🍴 時短おかず 🍴

忙しい日のごはん作りを助ける、手軽な時短レシピ。
あと一品ほしいときにも使いやすい、
毎日の食卓に便利なメニューです。



調理ポイント

取り出して全体を混ぜることで
味が均等になります。

無限ピーマン

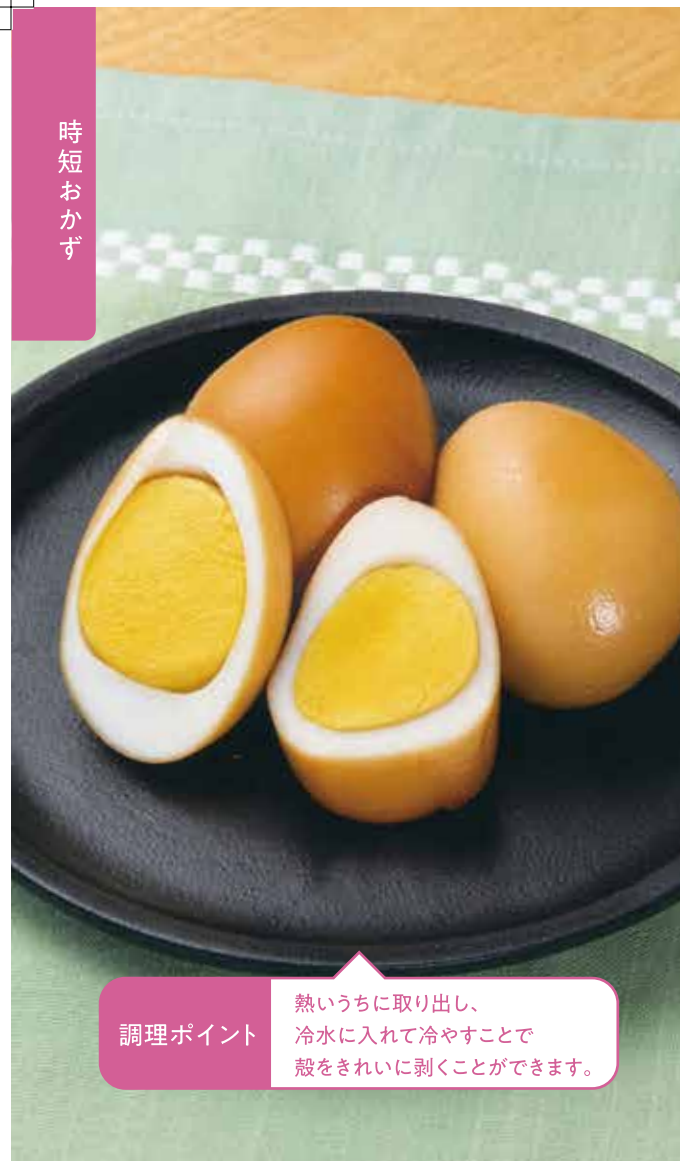
手動メニュー 180℃ / 5分

【材料 / 2 人分】

ピーマン (5mm 幅の細切り) … 5 個
ツナ缶 (油を切る) … 1 缶
A [ごま油 … 小さじ 1
しょうゆ … 小さじ 1
鶏ガラスープの素 … 小さじ 1/2

【作り方】

- 1 耐熱容器にピーマン、ツナ缶、【A】を入れて混ぜる。
- 2 網プレートセットしたバスケットに1を入れて手動メニュー【180℃/5分】で加熱する。
- 3 2を取り出して全体を混ぜる。



調理ポイント

熱いうちに取り出し、
冷水に入れて冷やすことで
殻をきれいに剥くことができます。

焼き卵

手動メニュー 130℃ / 1時間

【材料】卵… 6 個

【作り方】

- ① 網プレートをセットしたバスケットに常温に戻した卵を均等に並べる。
- ② 手動メニュー【130℃/1時間】で加熱する。

ゆで卵

手動メニュー 200℃ / 7分

【材料】卵… 6 個

【作り方】

- ① 網プレートをセットしたバスケットに冷蔵庫から取り出した卵を均等に並べる。
- ② 手動メニュー【200℃/7分】で加熱し、そのまま5分～10分バスケットで蒸らす。
(蒸らし時間5分の場合半熟、10分の場合固ゆでに仕上がります。)

温泉卵

手動メニュー 80℃ / 25分

【材料】卵… 6 個

【作り方】

- ① 網プレートをセットしたバスケットに冷蔵庫から取り出した卵を均等に並べる。
- ② 手動メニュー【80℃/25分】で加熱したら取り出し、粗熱が取れるまで氷水につける。

にんじんしりしり風

手動メニュー 180℃ / 12分

【材料 / 2 人分】

人参(細めの千切り)… 1 本
卵(溶きほぐす)… 1 個
ツナ缶(油を切る)… 1/2 缶
A [しょうゆ… 小さじ 1
和風だし粉末… 小さじ 1/2]

【作り方】

- ① 耐熱容器に人参、卵、ツナ缶、【A】を入れて混ぜる。
- ② 1にアルミホイルで軽く蓋をする。
- ③ 網プレートをセットしたバスケットに2を入れて手動メニュー【180℃/12分】で8分たったらアルミホイルを外しさらに加熱する。
- ④ バスケットから取り出しよく混ぜる。



調理ポイント

途中で一回混ぜることで
卵が崩れます。

なすの揚げびたし

手動メニュー 200℃ / 10分

【材料 / 2 人分】

なす(ひとくち大)… 3 本
ごま油… 大さじ 1 と 1/2
めんつゆ… 大さじ 1
A [水… 大さじ 3
しょうが(すりおろし)… 小さじ 1
白だし… 小さじ 2
かつお節… 適量
小ねぎ(小口切り)… 適量]

【作り方】

- ① ボウルになすとごま油を入れよく混ぜる。
- ② 網プレートをセットしたバスケットに1を重ならないように入れて手動メニュー【200℃/10分】で加熱し、5分たったらバスケットを取り出し食材を裏返し再加熱する。
- ③ ボウルに【A】を入れて混ぜる。
- ④ 3に2を入れて混ぜ、表面にラップを密着させて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 器に4を盛りかつお節と小ねぎをかける。



調理ポイント

あくが気になる時は
水にさらしてください。

Bread & Sweets

手作りパン・おやつ

ノンフライクッカーで手軽に楽しめる、
手作りパンとおやつのメニュー。
焼きたてのおいしさを手軽に楽しめるレシピです。



調理ポイント こねる時は表面が
なめらかになるまでこねる。

チーズちぎりパン

手動メニュー 170℃ / 20分

【材料 / 2~3 人分 (15cm スクエア型)】

強力粉…200g
砂糖…大さじ 2
塩…小さじ 1
ドライイースト…小さじ 1
牛乳 (40℃程度)…120ml
バター…20g
ピザ用チーズ…80g

【作り方】

- ① ボウルに牛乳、砂糖、ドライイーストを入れて軽く混ぜ、5分置く。
- ② 1に強力粉、塩、バターを加え、ゴムベラで混ぜてひとまとまりにする。
- ③ 2を台に出し、手のひらで押して、折るを繰り返し
約10分なめらかになるまでこねる。
- ④ 3を丸めてボウルに戻し、ラップをして室温で1時間、
約2倍の大きさになるまで発酵させる。
(指で押してゆっくり戻る状態ならOK。)
- ⑤ 4の生地を軽く押してガス抜きをし9等分にして生地を広げ、
中央にチーズを入れてしっかり包みそれぞれ丸め、
表面を張らせるように成形する。
- ⑥ 型に5を並べ、ラップをして30分発酵させる。
- ⑦ バスケットに6を入れて手動メニュー【170℃/20分】で
表面がこんがり色づくまで加熱する。

焼きカレーパン

手動メニュー 200℃ / 8分

【材料 / 2 人分】

食パン(サンドイッチ用)…4 枚
レトルトカレー…80g
卵(溶きほぐす)…1 個
パン粉…適量
サラダ油(スプレー)…適量

【作り方】

- ① ひし形に食パンを置き縁を2cmほど残して、
下半分にレトルトカレーを三角にのせる。
- ② 1を半分に折たたみ、両面をフォークの背で押さえ
指でもしっかり押さえる。
- ③ 2を溶き卵にくぐらせ、パン粉を手で押さえながらしっかり付ける。
- ④ 網プレートをセットしたバスケットに3を並べ、
表面にサラダ油をまんべんなくかけて
手動メニュー【200℃/8分】で加熱し、
4分たったらバスケットを取り出し食材を裏返し再加熱する。



調理ポイント サラダ油をかけることで、
揚げ物の風味が増します。



調理ポイント

生地がべたつく場合は、
打ち粉をふる。

フォカッチャ風パン

手動メニュー 170℃ / 20分

【材料 / 2~3 人分 (15cm スクエア型)】

A 強力粉…200g
砂糖…大さじ 1/2
塩…小さじ 1/2
ドライイースト…小さじ 1
ぬるま湯(40℃程度)…150ml
オリーブオイル…小さじ 2
強力粉(打ち粉用)…適量
乾燥ローズマリー…適量
オリーブオイル…適量
塩…少々

【作り方】

- ① ボウルに【A】を入れて、ぬるま湯を入れよく混ぜ、粘り気がなくなったら、オリーブオイルを加えてまとまるまで混ぜる。
- ② 1を台に出し、手のひらで押し、折るを繰り返し約10分なめらかになるまでこねる。
- ③ 2を丸めてボウルに戻しラップをして室温で1時間、約2倍の大きさになるまで発酵させる。(指で押してゆっくり戻る状態ならOK。)
- ④ 3の生地を軽く押しガス抜きし打ち粉をして1cmの厚さに伸ばし、型にクッキングシートを敷き、生地をのせラップをかけて10分ほど休ませる。
- ⑤ 指にオリーブオイルを付けて4の生地に指で穴をあけ、ローズマリーを穴に入れたら仕上げにオリーブオイルを全体にかけて、塩をふる。
- ⑥ バスケットに5を入れて手動メニュー【170℃/20分】で表面がこんがり色づくまで加熱する。



調理ポイント

フォークで生地全体に穴をあけることで
膨らみ防止になります

マルゲリータピザ

手動メニュー 190℃ / 10分

【材料 / 2~3 人分】

強力粉…100g
ドライイースト…小さじ 1/2
砂糖…小さじ 1
塩…小さじ 1/4
ぬるま湯(40℃程度)…60ml
オリーブオイル…大さじ 1/2
トマトソース…大さじ 2
モッツアレラチーズ…50g
ミニトマト(半分に切る)…3 個
バジル…お好みで

【作り方】

- ① ボウルにぬるま湯、砂糖、ドライイーストを入れ、軽く混ぜて5分置く。
- ② 1に強力粉、塩、オリーブオイルを加え、ゴムベラで混ぜてひとまとまりにする。
- ③ 2を台に出して手のひらで押し、折るを繰り返し約10分なめらかになるまでこねる。
- ④ 3を丸めてボウルに戻してラップをし室温で1時間、約2倍の大きさになるまで発酵させる。(指で押してゆっくり戻る状態ならOK。)
- ⑤ 4の生地を軽く押しガス抜きをして、生地をクッキングシートの上で約20cmの楕円になるよう手で伸ばし(中心は薄く、縁はやや厚く)たら、フォークで生地全体に穴をあける。
- ⑥ 5にトマトソースを中心から外に向かって薄く広げる(縁は1cm残す)。
- ⑦ 6にミニトマトを並べてモッツアレラチーズを手でちぎりのせる。
- ⑧ 網プレートをセットしたバスケットに7を入れて手動メニュー【190℃/10分】で加熱し、仕上げにバジルをのせる。



調理ポイント

まとめる時はこねすぎないように注意する。伸ばす時にくっつく時は薄力粉(分量外)で打ち粉をする。

チョコスコーン

手動メニュー 160℃ / 15分

【材料 / 2 人分】

薄力粉…100g
砂糖…大さじ1
バター…25g
牛乳…45ml
板チョコ(小さく砕く)…1枚

【作り方】

- ① ボウルに薄力粉と砂糖を入れ混ぜる。
- ② 1に冷たいバターを入れ指でつぶしながらそばろ状にする。
- ③ 2に牛乳と板チョコを加えてまとめる。
- ④ 3を厚さ2cmに伸ばす。
- ⑤ 4を包丁で三角切り、4個に分ける。
- ⑥ 網プレートをセットしたバスケットに5を並べて手動メニュー【160℃/15分】で焼き色がつくまで加熱する。
- ⑦ バスケット内で5分間放置する。

ベイクドチーズケーキ

手動メニュー 160℃ / 25分

【材料 / 2~3 人分 (15cm 型 1 台分)】

クリームチーズ(常温に戻す)…200g
砂糖…80g
卵…2個
生クリーム…100ml
薄力粉…大さじ2

【作り方】

- ① ボウルにクリームチーズを入れゴムベラでダマがなくなるまでなめらかにする。
- ② 1に砂糖を加え、白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ③ 2に卵を1個ずつ加え、その都度しっかり混ぜる。
- ④ 3に生クリームを加えて混ぜる。
- ⑤ 4に薄力粉をふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑥ クッキングシートを敷いた型に5を流し入れ、軽くトントンと落として空気を抜く。
- ⑦ 網プレートをセットしたバスケットに6を入れて手動メニュー【160℃/25分】で表面が色づき、中央が少し揺れるくらいまで加熱する。
- ⑧ 7をバスケットから取り出し粗熱をとり、冷蔵庫で2時間以上冷やす。

調理ポイント

クリームチーズは常温に戻しておくことで簡単になめらかにすることができます。

水切りヨーグルトのカップケーキ

手動メニュー 180℃ / 15分

【材料 / 2 人分 (直径 6cm カップケーキ型 4 つ分)】

薄力粉…125g
ベーキングパウダー…5g
バター(常温にもどす)…50g
砂糖…50g
卵(溶きほぐす)…1個
水切りヨーグルト(まぜておく)…100g
スライスアーモンド…適量

【作り方】

- ① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ② ボウルにバターを入れよく練り、砂糖を2~3回に分けて入れ、泡だて器で混ぜ合わせる。
- ③ 2に卵を少しずつ加えてよく混ぜ、水切りヨーグルトを入れよく混ぜる。
- ④ 3に1をふるって入れさっくり混ぜあわせる。
- ⑤ 型に4を入れ、スライスアーモンドをのせる。
- ⑥ 網プレートをセットしたバスケットに5を入れて手動メニュー【180℃/15分】で加熱する。

調理ポイント

水切りヨーグルトはボウルにザルをのせてキッチンペーパーを敷き、プレーンヨーグルトを入れて、ラップをかけ、冷蔵庫で一晩水切りをする。

