

自動メニュー
フライ
とりのから揚げ(薄め)

予熱
付属品は
入れません

焼き上げ
低アミ

約12分

とりの 香草パン粉焼き

◆192kcal ◆塩分1.2g

材料(2人分)

とりもも肉(皮なし) 1枚(200g)
塩、こしょう 各適量
オリーブオイル 大さじ1/2

A
パン粉 15g
にんにく(みじん切り) 小さじ1/2

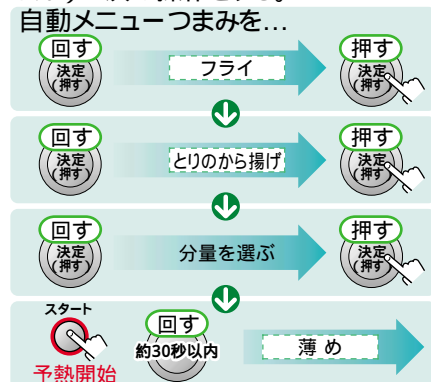
B
トマトケチャップ 大さじ1
粒マスタード 小さじ1/2
プレーンヨーグルト 大さじ1
パセリ、青ねぎ(各みじん切り) 各大さじ1/2

*4人分も自動でできます。



- ①給水タンクに水を入れる。(満水)
- ②とり肉はフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうし、しばらくおく。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱して、Aをこまめに混ぜながら中火できつね色になるまで炒める。
- ④受皿に低網をのせ、肉をのせる。混ぜ合わせたBをとりの表面にぬって3のパン粉をのせる。

- ⑤予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



- ⑥予熱が完了すれば、受皿ごと肉を庫内に入れる。スタートを押す。

——— 手動でするときは ———
ウォーターオープン(ロースト)・予熱ありの250で約12分(4人分は約16分)加熱後、すぐにパセリと青ねぎを混ぜたものを散らす。

自動メニュー
フライ
とりのから揚げ

予熱
付属品は
入れません

焼き上げ
低アミ

約13分



とりのから揚げ

◆237kcal ◆塩分1.5g

材料(2人分)

とり手羽元 6本(1本60g)
A
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1/2
から揚げ粉(市販のもの) 適量

*4人分も自動でできます。

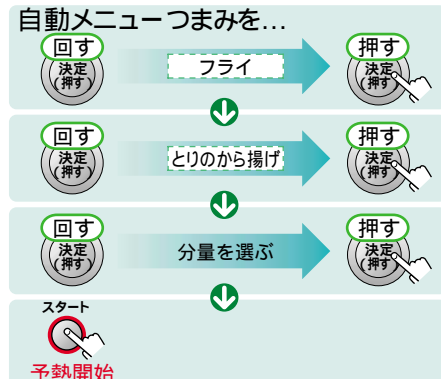
- ①給水タンクに水を入れる。(満水)
- ②ビニール袋に、フォークで皮に穴をあけた手羽元とAを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けこむ。

骨なしのとりのから揚げを作るとき(2人分)

- ①とりもも肉1枚(250g)を8等分に切り、「とりのから揚げ」の1~3と同じようにする。
- ②「とりのから揚げ」の4、5と同じようにするが、4でスタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して、薄めに合す。

- ③別のビニール袋に2の手羽元を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまぶしつける。受皿に油をぬった低網をのせ、肉を並べる。

- ④予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



- ⑤予熱が完了すれば、受皿ごと肉を庫内に入れる。スタートを押す。

——— 手動でするときは ———
ウォーターオープン(ロースト)・予熱ありの250で約13分(4人分は約18分)

自動メニュー
フライ
とんかつ

予熱
付属品は
入れません

焼き上げ
低アミ

約8分



フライのポイント

から揚げ粉や、薄力粉などの粉をまぶしてから加熱するメニューは、余分な粉を払ってから網にのせてください。

フライ類は、連続して加熱すると、表面のパン粉が焦げることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

とんかつ

◆324kcal ◆塩分0.7g

材料(2人分)

こんがりパン粉	
〔パン粉	30g
〔サラダ油	大さじ1 1/2
豚ロース肉	2枚(1枚130g)
塩、こしょう	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

*4人分も自動でできます。

①フライパンにこんがりパン粉の材料を入れ、こまめに混ぜながら中火できつね色になるまで炒める。

②豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。

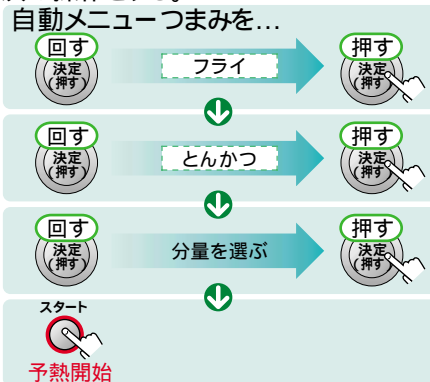
ポイント:筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。

③肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。

ポイント:肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。

④3の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。受皿に低網をのせ、肉を並べる。

⑤予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



⑥予熱が完了すれば、受皿ごと肉を庫内に入れる。スタートを押す。

—— 手動でするときは ——
オープン・予熱ありの250 で8~10分
(4人分は12~14分)

ポテトコロッケ

◆383kcal ◆塩分1.3g

材料(2人分)

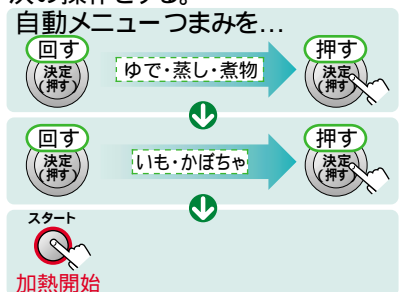
こんがりパン粉	
〔パン粉	30g
〔サラダ油	大さじ1 1/2
じゃがいも	2個(300g)
A	
〔玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
〔牛ひき肉(ほぐす)	50g
〔バター	適量
塩、こしょう、ナツメグ	各少々
マヨネーズ	大さじ1 1/2
薄力粉、溶き卵	各適量

*4人分も自動でできます。

①給水タンクに水を入れる。(満水)

②フライパンにこんがりパン粉の材料を入れ、こまめに混ぜながら中火できつね色になるまで炒める。

③じゃがいもは4つ切りにして低網にのせる。庫内に受皿と低網を入れる。次の操作をする。



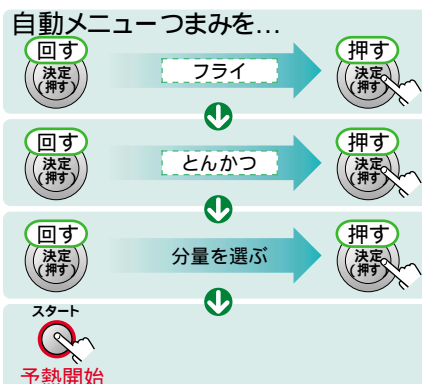
加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。

—— 手動でするときは ——
蒸し物(強)で約30分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

④フライパンにバターを溶かして、玉ねぎと牛ひき肉を炒める。加熱後、3に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。

⑤4を6等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、2のこんがりパン粉の順に衣をつけて受皿に低網をのせ、コロッケを並べる。

⑥予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



⑦予熱が完了すれば、受皿ごとコロッケを庫内に入れる。スタートを押す。

—— 手動でするときは ——
オープン・予熱ありの250 で8~10分
(4人分は12~14分)

自動メニュー
フライ
えびフライ(ひかえめ)

予熱 付属品は
入れません

焼き上げ
低アミ

約5分



わかさぎのフライ

◆251kcal ◆塩分1.3g

材料(2人分)

こんがりパン粉	
〔パン粉	30g
〔サラダ油	大さじ1 1/2
わかさぎ	10尾
塩、こしょう	各少々
青じそ	10枚
薄力粉、溶き卵	各適量

*4人分も自動でできます。

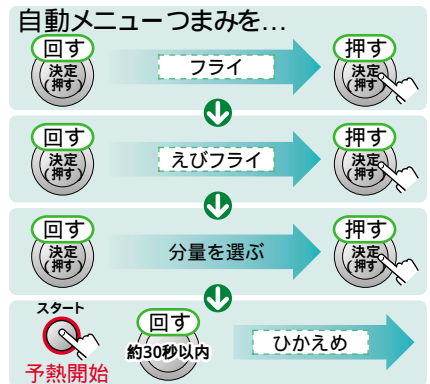
ヘルシー
わかさぎは、カルシウムや鉄が大変豊富で、特にフライにすると丸ごと食べられるため、大切な栄養素が無駄なく摂れます。ヘルシオでのフライなら、油量も少なくカロリーが抑えられるのでさらにヘルシー。発育盛りのお子様や骨がもろくなりがちなお年寄りにおすすめのメニューです。鉄はビタミンCとともに摂ると効果的に摂取できるので、レモン汁をかけて食べると吸収がよくなりますよ。

①フライパンにこんがりパン粉の材料を入れ、こまめに混ぜながら中火できつね色になるまで炒める。

②わかさぎに塩、こしょうする。青じそで巻いて巻き終わりに薄力粉を水で溶いたものをつけて止める。

③2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。受皿に低網をのせ、魚を並べる。

④予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



⑤予熱が完了すれば、受皿ごと魚を庫内に入れる。スタートを押す。

————— 手動するときには —————
オープン・予熱ありの250 で5~6分(4人分は6~7分)

えびフライ

◆145kcal ◆塩分0.6g

材料(2人分)

こんがりパン粉	
〔パン粉	30g
〔サラダ油	大さじ1 1/2
えび	大4尾(1尾30g)
塩、こしょう、酒	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

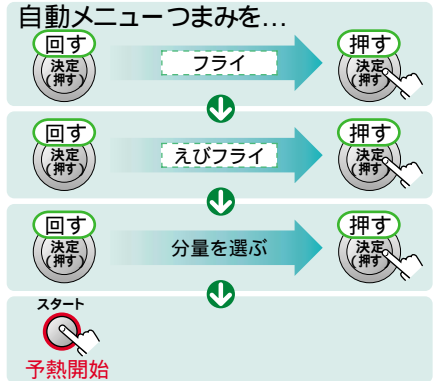
*4人分も自動でできます。

①フライパンにこんがりパン粉の材料を入れ、こまめに混ぜながら中火できつね色になるまで炒める。

②えびの殻と背ワタを取り、塩、こしょうして酒をまぶす。

③2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。受皿に低網をのせ、えびを並べる。

④予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



⑤予熱が完了すれば、受皿ごとえびを庫内に入れる。スタートを押す。

————— 手動するときには —————
オープン・予熱ありの250 で6~7分(4人分は8~9分)

自動メニュー
フライ
えびフライ

予熱 付属品は
入れません

焼き上げ
低アミ

約6分



いわしのフライ

◆354kcal ◆塩分1g

材料(2人分)

こんがりパン粉	
パン粉	30g
サラダ油	大さじ1 ¹ / ₂
いわし	6尾(1尾60g)
塩、こしょう、カレー粉	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

*4人分も自動でできます。

①フライパンにこんがりパン粉の材料を入れ、こまめに混ぜながら中火できつね色になるまで炒める。

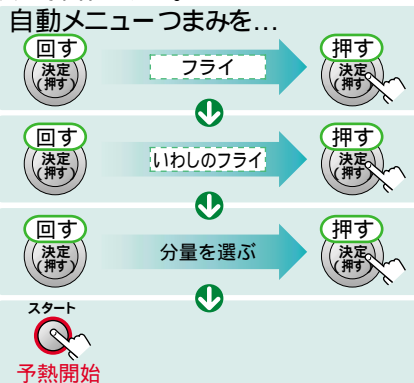
②いわしは頭を取り、腹を切って内臓を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。

(なるほど! 中骨を包丁で細かく刻んで、いわしの身にぬりつけて使うと無駄がなく、カルシウムもたっぷり摂れます。)

③いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおく。

④3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。受皿に低網をのせ、魚を並べる。

⑤予熱する(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



自動メニュー
フライ
いわしのフライ

予熱
付属品は
入れません

焼き上げ
低アミ

約8分



⑥予熱が完了すれば、受皿ごと魚を庫内に入れる。スタートを押す。

——— 手動でするときは ———
ウォーターオープン(ロースト)で8~10分(4人分は10~12分)

自動メニュー
フライ
豚肉の竜田揚げ風

予熱
付属品は
入れません

焼き上げ
低アミ

約9分



(なるほど!“竜田揚げ”は、しょうゆの色があざやかに仕上がりと、奈良の竜田川のもみじを思わせることから名づけられました。)

豚肉の竜田揚げ風

◆219kcal ◆塩分1.3g

材料(2人分)

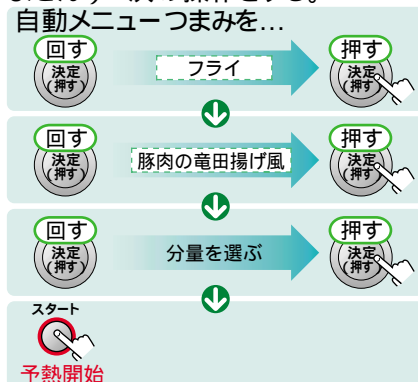
豚肉しょうが焼き用(半分に切る)	150g
たれ	
しょうゆ	大さじ1 ¹ / ₂
みりん・酒	各小さじ1
砂糖	小さじ1 ¹ / ₃
しょうが・にんにく(すりおろす)	各ひとかけ
青ねぎ(小口切り)	1本分
薄力粉	適量

*4人分も自動でできます。

①給水タンクに水を入れる。(満水)

②ボールに豚肉とたれを入れて混ぜ、肉を10等分につまんで、表面に薄力粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。受皿に油をぬった低網をのせ、肉を並べる。

③予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



④予熱が完了すれば、受皿ごと肉を庫内に入れる。スタートを押す。

——— 手動でするときは ———
ウォーターオープン(ロースト)・予熱ありの250で、約9分(4人分は約11分)

さばの竜田揚げ風

◆234kcal ◆塩分1.4g

材料(2人分)

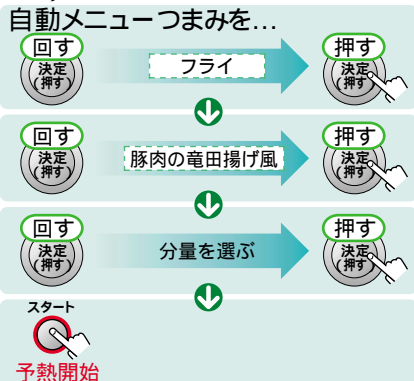
さば(三枚におろした片身)	200g
たれ	
しょうゆ	小さじ2 ¹ / ₄
酒	大さじ1 ¹ / ₂
青ねぎ	1/2本分
しょうが(すりおろす)	大さじ1 ¹ / ₂
一味とうがらし	少々
片栗粉	大さじ1 ¹ / ₂
オープン用クッキングペーパー	

*4人分も自動でできます。

①給水タンクに水を入れる。(満水)

②さばは骨を取り、2cm厚さのそぎ切りにする。ボールにさばとたれを入れて10分ほどおいたのち、表面に片栗粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。受皿に低網をのせ、オープン用クッキングペーパーを敷き、魚を並べる。

③予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



④予熱が完了すれば、受皿ごと魚を庫内に入れる。スタートを押す。

——— 手動でするときは ———
ウォーターオープン(ロースト)・予熱ありの250で約9分(4人分は約11分)

自動メニュー
フライ
豚肉の竜田揚げ風

予熱
付属品は
入れません

焼き上げ
低アミ

約9分

