

「から揚げ・フライ」のコツとポイント

から揚げ・竜田揚げのポイント

- ・肉の脂肪分を溶かし出す効果の高いウォーターグリル加熱を使用します。
- ・とり肉や豚バラ肉など、肉自体から油が出る素材は、ヘルシオの脱油効果を利用して揚げ油を使用せずにヘルシーに調理することができます。したがって、脂肪分が少ない白身魚などは向きません。

おいしく仕上げるワンポイント

- ・材料を切って加熱する場合、指定の切り方より小さく切ると固く仕上がる場合があります。
- ・調味料の汁気は、キッチンペーパーなどでよく拭き取ります。
- ・粉は全体にまんべんなくまぶしつけ、余分な粉は払います。
- ・粉をつけたあとは、粉が湿らないうちに加熱してください。

フライのポイント

- ・生の素材から出る水分などで、衣がべたつかないように、水を使わないグリル加熱を使用します。
- ・『こんがりパン粉』を用います。
均一な焼き色に仕上げるため、あらかじめ、キツネ色に加熱した『こんがりパン粉』を使います。
- ※白いパン粉のままでは、できません。(白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色はつきません。

【ご注意】『天ぷら』を揚げることはできません。

春巻きのポイント

- ・皮にまんべんなくサラダ油をぬって加熱します。



お弁当のおかずにもいいですよ。

とりのから揚げ（手羽元）

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		中段	
油を減らすメニュー	水位1以上	角皿・アミ	約22分
とりのから揚げ			

・自動メニュー→フライ→とりのから揚げ
でも同じ加熱ができます。

材料(4人分) 237kcal 塩分 1.5g

とり手羽元……………12本(1本60g)

A 酒……………大さじ2

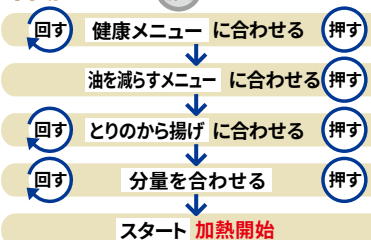
しょうゆ……………大さじ1

から揚げ粉(市販のもの)……………適量

※2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 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10分漬けこむ。
- ③ 別のビニール袋に2の手羽元を入れ、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。
- ④ 角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。
- ⑤ 4を中段に入れる。

自動メニュー 決定(押す) を…



手動でするときは: ウォーターグリル・予熱なしで22~23分(2人分は17~18分)

市販のから揚げ粉を使わないで作るとき

材料(4人分)

とり手羽元……………12本(1本60g)

(とりもも肉の場合は、2枚(500g))

A しょうゆ……………大さじ1 2/3

酒……………大さじ1 1/3

にんにく(すりおろす)……………適量

塩、こしょう……………各少々

B 片栗粉……………大さじ3

コーンスターチ……………大さじ3

- ① とり肉(とりもも肉の場合は、1枚をそれぞれ8等分に切る)はビニール袋にAとともに入れ、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。
- ② 別のビニール袋に1のとり肉を入れ、Bを加えて袋をゆすり、粉をまぶしつける。

骨なしのとりのから揚げを作るときは、76ページをご覧ください。

豚肉のから揚げ

材料(4人分) 524kcal 塩分 1.5g

豚バラ肉(かたまり) 500g
大根おろし 適量
しょうゆ・ドレッシング(市販のもの) 適量
ごま油、七味とうがらし 各適量
青じそ、パプリカ 各適量

* 2人分も自動でできます。

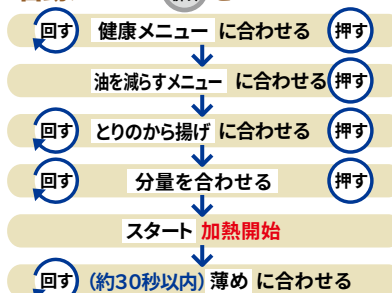
* 市販のから揚げ粉を使うときは、下味をつけずにから揚げ粉をまぶします。
使わないときは、とりのから揚げ(98ページ)の「市販のから揚げ粉を使わないで作るとき」の調味料を参照してください。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 豚肉は3cm角に切り、とりのから揚げ(98ページ)を参照して、粉をまぶしつける。
- ③ 角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		中段	約 20 分
油を減らすメニュー	水位1以上	角皿・アミ	
とりのから揚げ(薄め)			

④ 3を中段に入れる。

自動メニュー を...



手動ですときは: ウォーターグリル・予熱なしで20~21分(2人分は16~17分)

⑤ 混ぜ合わせたAをかける。

・自動メニュー→フライ→とりのから揚げ(薄め)でも同じ加熱ができます。



* 酢豚用の肉の加熱も手軽にできます。

材料(4人分)

豚バラ肉(かたまり) 360g
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
片栗粉 適量

* 2人分も自動でできます。

① 豚肉は3cm角に切り、Aで下味をつけ、片栗粉を入れたビニール袋に入れて片栗粉をまぶしつける。

② 豚肉のから揚げ(上記)と同じ要領で加熱する。

とりのゆかり衣揚げ

材料(4人分) 157kcal 塩分 1.4g

とりもも肉 2枚(500g)
卵白 2個分
ゆかり粉 10g

* 2人分も自動でできます。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		中段	約 20 分
油を減らすメニュー	水位1以上	角皿・アミ	
とりのから揚げ(薄め)			

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 卵白は少し泡立つくらいに溶きほぐし、ゆかり粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③ とりもも肉は1枚をそれぞれ8等分に切り、2にくぐらせる。角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。
- ④ 3を中段に入れる。豚肉のから揚げ(上記)の4と同じ操作をする。

・自動メニュー→フライ→とりのから揚げ(薄め)でも同じ加熱ができます。



とりの香草パン粉焼き

材料(4人分) 192kcal 塩分 1.2g

とりもも肉(皮なし) 2枚(400g)
塩、こしょう 各適量
オリーブオイル 大さじ1
A [パン粉 30g
にんにく(みじん切り) 小さじ1
トマトケチャップ 大さじ2
B [粒マスタード 小さじ1
プレーンヨーグルト 大さじ2
パセリ、青ねぎ(各みじん切り) 各大さじ1

* 2人分も自動でできます。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー		中段	約 20 分
油を減らすメニュー	水位1以上	角皿・アミ	
とりのから揚げ(薄め)			

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 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 角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。混ぜ合わせたBをとり肉の表面にぬって3のパン粉をのせる。
- ⑤ 4を中段に入れる。豚肉のから揚げ(上記)の4と同じ操作をする。
- ⑥ 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(薄め)でも同じ加熱ができます。





人気のフライをヘルシーに えびフライ

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	 中段	約 10 分
油を減らすメニュー		
えびフライ		
	角皿・アミ	

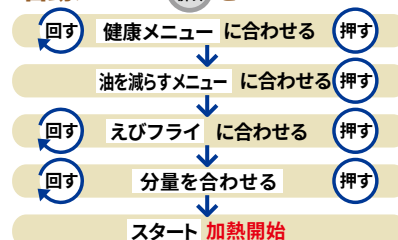
・自動メニュー→フライ→えびフライでも同じ加熱ができます。

材料(4人分) 145kcal 塩分 0.6g

こんがりパン粉
 パン粉……………60g
 サラダ油……………大さじ3
 えび……………大8尾(1尾30g)
 塩、こしょう、酒……………各少々
 薄力粉、溶き卵……………各適量
 *2人分も自動でできます。

- ①「こんがりパン粉の作り方」(下記)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 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。角皿に調理網をのせて、えびを並べる。
- ④3を中段に入れる。

自動メニュー  を…



手動でするとき: グリル・予熱なしで約10分(2人分は約9分)

アドバイス…かきフライも同じ操作でできます。

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	 中段	約 10 分
油を減らすメニュー		
えびフライ		
	角皿・アミ	

・自動メニュー→フライ→えびフライでも同じ加熱ができます。



いわしのフライ

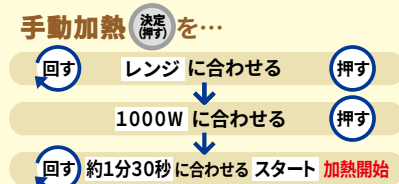
材料(4人分) 276kcal 塩分1g

こんがりパン粉
 パン粉……………60g
 サラダ油……………大さじ3
 いわし……………8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
 *2人分も自動でできます。

- ①「こんがりパン粉の作り方」(下記)を参照してこんがりパン粉を作る。

・レンジ加熱で作る場合

①耐熱容器(直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)



- 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。角皿に調理網をのせて、魚を並べる。

- ⑤4を中段に入れる。えびフライ(上記)の4と同じ操作をする。

②加熱後、混ぜて再びフタをせずに延長機能を使って手動加熱つみて約1分に合わせ、スタートを押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに延長機能を使って手動加熱つみて約30秒に合わせ、スタートを押して加熱を続け、全体をきつね色にする。



ポイント…色がつき始めると急に黒くなるので、レンジのそばから離れずに様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。

こんがりパン粉の作り方

材料

パン粉……………60g
 サラダ油……………大さじ3

●こんがりパン粉は冷凍できます。たくさん作っておくと便利です。

・フライパンで作る場合

こんがりパン粉の材料をよく混ぜ合わせてフライパンに入れ、混ぜながら火にかけ、全体をきつね色にする。

半量作るときの目安: 約50秒→約40秒→約30秒
 2倍量作るときの目安: 約2分→約50秒→約50秒→約30秒

エリンギのフライ

材料(4人分) 290kcal 塩分 1.4g

こんがりパン粉
 パン粉……………60g
 サラダ油……………大さじ3
 エリンギ……………6本
 ハム……………4枚
 スライスチーズ……………4枚
 塩、こしょう……………各少々
 薄力粉、溶き卵……………各適量

* 2人分も自動でできます。

①「こんがりパン粉の作り方」(100ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。

② エリンギは、縦半分に切り、切ったものの真ん中に切り込みを入れる。ハムとチーズは、1枚を3等分に切り、エリンギにそれぞれ1枚ずつはさむ。

③ 2に塩、こしょうをして、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせてエリンギを並べる。

④ 3を中段に入れる。えびフライ(100ページ)の4と同じ操作をするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまりを回してしっかりと合わせる。

手動ですときは:グリル・予熱なしで約11分(2人分は約10分)

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	 中段	約 11 分
油を減らすメニュー		
えびフライ(しっかり)		
角皿・アミ		

・自動メニュー→フライ→えびフライ(しっかり)でも同じ加熱ができます。



とんかつ

材料(4人分) 324kcal 塩分 0.7g

こんがりパン粉
 パン粉……………60g
 サラダ油……………大さじ3
 豚ロース肉……………4枚(1枚130g)
 塩、こしょう……………各少々
 薄力粉、溶き卵……………各適量

* 2人分も自動でできます。

①「こんがりパン粉の作り方」(100ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。

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。

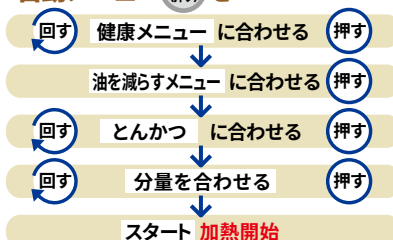
③ 肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。

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。

④ 3の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉を並べる。

⑤ 4を中段に入れる。

自動メニュー(決定)を…



手動ですときは:グリル・予熱なしで約13分(2人分は約12分)

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	 中段	約 13 分
油を減らすメニュー		
とんかつ		
	角皿・アミ	

・自動メニュー→フライ→とんかつでも同じ加熱ができます。



フライのポイント

- 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。

サクサクの衣と、ピリ辛明太子の しっとりさがやみつきになる味 明太子フライ

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	中段	約 13 分
油を減らすメニュー	角皿・アミ	
とんかつ		

・自動メニュー→フライ→とんかつでも同じ加熱ができます。

材料(4人分) 321kcal 塩分 1.9g

こんがりパン粉

〔パン粉〕……………60g
〔サラダ油〕……………大さじ3
ささ身……………8枚(400g)
明太子……………100g
塩、こしょう……………各少々
薄力粉、溶き卵……………各適量

*2人分も自動でできます。

- ①「こんがりパン粉の作り方」(100ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- ② ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。
- ③ 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、ささ身を並べる。
- ④ 3を中段に入れる。とんかつ(101ページ)の5と同じ操作をする。

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	中段	約 13 分
油を減らすメニュー	角皿・アミ	
とんかつ		

・自動メニュー→フライ→とんかつでも同じ加熱ができます。
*じゃがいもをゆでる工程では、水タンクを使います。

ポテトコロッケ

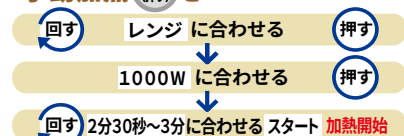
材料(4人分) 383kcal 塩分 1.3g

こんがりパン粉

〔パン粉〕……………60g
〔サラダ油〕……………大さじ3
じゃがいも(4つ切り)……………4個(600g)
玉ねぎ(みじん切り)……………1個(200g)
A〔牛ひき肉(ほぐす)〕……………100g
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
薄力粉、溶き卵……………各適量

*2人分も自動でできます。

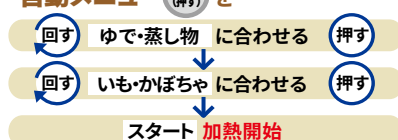
手動加熱 決定(押す)を…



- ⑦ 加熱後、5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、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。
- ⑧ 7を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、1のこんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に調理網をのせてコロッケを並べる。
- ⑨ 8を中段に入れる。とんかつ(101ページ)の5と同じ操作をする。

- ①「こんがりパン粉の作り方」(100ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- ② 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- ③ 角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べる。
- ④ 3を中段に入れる。

自動メニュー 決定(押す)を…



- ⑤ 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。

手動でるときは: 蒸し物(強)で約22分

※自動メニューのゆで・蒸し物のいも・かぼちゃで加熱すると甘みが増します。急ぐ場合は、皿にのせてラップをして庫内中央に置き(角皿は入れません)、手動のレンジ1000Wで10~11分加熱してください。

- ⑥ 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

アスパラガスの肉巻きフライ

材料(4人分) 273kcal 塩分1.8g

こんがりパン粉
 パン粉……………60g
 サラダ油……………大さじ3
 豚もも肉(薄切り)………16枚(200g)
 アスパラガス……………8本
 青じそ……………16枚
 塩、こしょう……………各少々
 A 梅肉……………20g
 練りわさび……………20g
 白ごま……………適量
 薄力粉、溶き卵……………各適量
 *2人分も自動でできます。

①「こんがりパン粉の作り方」(100ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。

②アスパラガスは根元の固い部分を切り落とす。

③豚肉を少し重なるくらいに4枚ひろげ、塩、こしょうをし、混ぜ合わせたAをぬって青じそを4枚敷きつめる。その上にアスパラガスを2本のせて、端から巻く。同じものをもう3本作る。

④3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉巻きを並べる。

⑤4を中段に入れる。とんかつ(101ページ)の5と同じ操作をする。

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	 中段	約 13 分
油を減らすメニュー		
とんかつ		
	角皿・アミ	

・自動メニュー→フライ→とんかつでも同じ加熱ができます。



豆腐カツ

材料(4人分) 309kcal 塩分1.1g

こんがりパン粉
 パン粉……………60g
 サラダ油……………大さじ3
 もめん豆腐……………1丁(300g)
 八丁みそ……………小さじ4
 酒……………少々
 青じそ……………8枚
 豚もも肉(薄切り)………200g
 塩、こしょう……………各少々
 薄力粉、溶き卵……………各適量
 *2人分も自動でできます。

①「こんがりパン粉の作り方」(100ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。

②豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。

③豆腐は縦半分に切ってから横半分に切り、酒でのばしたみそをぬって、重ねなおし、それぞれ4等分に切って、青じそで巻く。

④豚肉に塩、こしょうをしっかりとめにふり、豆腐を巻いて、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、豆腐を並べる。

⑤4を中段に入れる。とんかつ(101ページ)の5と同じ操作をするが、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しっかりとに合わせる。

手動でするときは：グリル・予熱なしで約14分(2人分は約13分)

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	 中段	約 14 分
油を減らすメニュー		
とんかつ(しっかり)		
	魚皿・アミ	

・自動メニュー→フライ→とんかつ(しっかり)でも同じ加熱ができます。



ツナのおつまみ春巻き

材料(4人分) 196kcal 塩分0.7g

ツナ(缶詰)……………100g
 ピザ用チーズ……………30g
 A パセリ……………少々
 カレー粉……………小さじ2
 マヨネーズ……………大さじ2
 春巻きの皮……………4枚
 薄力粉、水……………各適量
 サラダ油……………適量
 *2人分も自動でできます。

①水タンクに水を入れる。(水位1以上)
 ②汁気をきったツナと、Aを混ぜ合わせる。
 ③薄力粉を同量の水で溶く。
 ④春巻きの皮は、対角線で半分に切る。

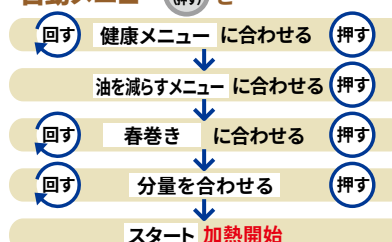
皮の切った部分を手前にして、中心より手前に具をのせ、両端を折りこんで、ゆめに巻き、巻き終わりを3でとめる。

※ 固く巻き過ぎると加熱中に皮が破れて、具が出てしまうことがあります。

⑤4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。

⑥5を中段に入れる。

自動メニュー(凍結解凍)を…



手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約14分(2人分は約12分)

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	 水位1以上	 中段 角皿・アミ	約14分
油を減らすメニュー			
春巻き			

・自動メニュー→フライ→春巻きでも同じ加熱ができます。



(梅じそ味) 汁気をきったツナ100gと、梅肉、練りわさび各大さじ1、白ごま小さじ2を混ぜ合わせる。青じそ8枚は1枚ずつ皮にのせて、同様に巻く。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	水位1 以上	中段 角皿・アミ	約 14 分
油を減らすメニュー			
春巻き			

・自動メニュー→フライ→春巻きでも同じ加熱ができます。



豚肉とナッツの春巻き

材料(4人分) 272kcal 塩分 1.5g

玉ねぎ 100g
 ニラ 2/3束
 好みのナッツ 30g
 豚ひき肉 160g
 A しょうゆ 大さじ1
 ごま油 小さじ2/3
 片栗粉 大さじ2
 塩、こしょう 各少々
 春巻きの皮 8枚
 薄力粉、水 各適量
 サラダ油 適量
 * 2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 玉ねぎはみじん切り、ニラは1cmのざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒っておく。
- ③ 薄力粉を同量の水で溶く。
- ④ 2とAをよく混ぜ合わせ、8等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを3でとめる。
- ⑤ 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
- ⑥ 5を中段に入れる。ツナのおつまみ春巻き(103ページ)の6と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	水位1 以上	中段 角皿・アミ	約 14 分
油を減らすメニュー			
豚肉の竜田揚げ風			

・自動メニュー→フライ→豚肉の竜田揚げ風でも同じ加熱ができます。



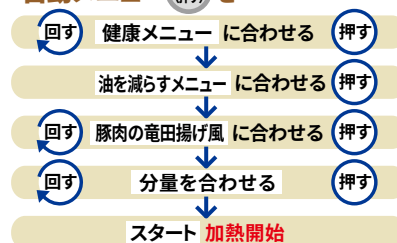
豚肉の竜田揚げ風

材料(4人分) 219kcal 塩分 1.3g

豚肉しょうが焼き用(半分に切る)・300g
 たれ
 しょうゆ 大さじ3
 みりん・酒 各小さじ2
 砂糖 小さじ2/3
 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) 2本分
 薄力粉 適量
 * 2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② ボールに豚肉とたれを入れて混ぜ、肉を20等分につまんで、薄力粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。角皿に調理網をのせて、肉を並べる。
- ③ 2を中段に入れる。

自動メニュー(淡味)を...



手動でするときは: ウォーターグリル・予熱なしで約14分(2人分は約12分)

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー	水位1 以上	中段 角皿・アミ	約 14 分
油を減らすメニュー			
豚肉の竜田揚げ風			

・自動メニュー→フライ→豚肉の竜田揚げ風でも同じ加熱ができます。



さばの竜田揚げ風

材料(4人分) 234kcal 塩分 1.4g

さば(三枚におろしたもの) 400g
 たれ
 しょうゆ 大さじ1 1/2
 酒 大さじ1
 青ねぎ(小口切り) 1本分
 しょうが(すりおろす) 大さじ1
 一味とうがらし 少々
 片栗粉 大さじ3
 オープン用クッキングペーパー
 * 2人分も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 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、片栗粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。角皿に調理網をのせて、オープン用クッキングペーパーを敷き、魚を並べる。
- ③ 2を中段に入れる。豚肉の竜田揚げ風(上記)の3と同じ操作をする。