

「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ことがあります。
- ・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、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。
- ※白いパン粉のままフライは、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 油を減らすメニュー とりのから揚げ | 水位1以上 | 上段 角皿・アミ | 約16分 |

▶ ・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(2人分) 237kcal 塩分 1.5g
 とり手羽元……………6本(1本60g)
 A 酒……………大さじ1
 しょうゆ……………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 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分漬ける。
- 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。
- ④ 角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。
- ⑤ 4を上段に入れる。



手動でするときは: ウォーターグリル・予熱なしで約17分(4人分は約22分)

*市販のから揚げ粉を使わないで作る時

材料(2人分)
 とり手羽元……………6本(1本60g)
 (とりもも肉の場合は、1枚(250g))
 A しょうゆ……………小さじ2 1/2
 酒……………小さじ2
 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1 1/2
 コーンスターチ……………大さじ1 1/2

- ① とり肉(とりもも肉の場合は、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時間漬ける。
- ② 別のビニール袋に1のとり肉を入れかえ、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時は、76ページをご覧ください。

豚肉のから揚げ

材料(2人分) 524kcal 塩分 1.5g

豚バラ肉(かたまり)……………250g
 A 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

* 4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 油を減らすメニュー とりのから揚げ(薄め) | 水位1以上 | 上段 角皿・アミ | 約15分 |

▶ ・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。

- ④ 3を上段に入れる。

自動メニュー(決定)を押す

① 健康メニュー に合わせる (押す)

② 油を減らすメニュー に合わせる (押す)

③ とりのから揚げ に合わせる (押す)

④ 分量を合わせる (押す)

スタート 加熱開始

⑤ (約30秒以内) 薄め に合わせる

手動ですときは: ウォーターグリル・予熱なしで約16分 4人分は約20分)

- ⑤ 混ぜ合わせたAをかける。



材料(2人分)

豚バラ肉(かたまり)……………180g
 A 酒……………大さじ1/2
 しょうゆ……………大さじ1/4
 片栗粉……………適量

* 4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。

* 酢豚用の肉の加熱も手軽にできます。

とりのゆかり衣揚げ

材料(2人分) 157kcal 塩分 1.4g

とりもも肉……………1枚(250g)
 A 卵白……………1個分
 ゆかり粉……………5g

* 4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 油を減らすメニュー とりのから揚げ(薄め) | 水位1以上 | 上段 角皿・アミ | 約15分 |

▶ ・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。

- 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を上段に入れる。豚肉のから揚げ(上記)の④と同じ操作をする。



とりの香草パン粉焼き

材料(2人分) 192kcal 塩分 1.2g

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
 トマトケチャップ……………大さじ1
 B 〔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。

| 自動メニュー | 水位 | 焼き上げ | 目安時間 |
|------------------------------------|-------|-------------|------|
| 健康メニュー 油を減らすメニュー とりのから揚げ(薄め) | 水位1以上 | 上段 角皿・アミ | 約15分 |

▶ ・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。

- 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を上段に入れる。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。





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 油を減らすメニュー えびフライ | 上段 角皿・アミ | 約8分 |

▶ 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(2人分) 145kcal 塩分 0.6g

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 「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。
- 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、えびを並べる。
- 4 3を上段に入れる。

自動メニュー **決定(押す)** を...



手動でするときは: グリル・予熱なしで約8分(4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 油を減らすメニュー えびフライ | 上段 角皿・アミ | 約8分 |

▶ 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(2人分) 276kcal 塩分1g

こんがりパン粉
 パン粉……………30g
 サラダ油……………大さじ1 1/2
 いわし……………4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 「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 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。

- 4 3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。

- 5 4を上段に入れる。えびフライ(上記)の4と同じ操作をする。

こんがりパン粉の作り方

材料

パン粉……………30g
 サラダ油……………大さじ1 1/2

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

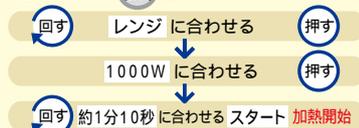
こんがりパン粉の材料をよく混ぜ合わせてフライパンに入れ、混ぜながら火にかけ、全体をきつね色にする。

・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・浅角皿は入れません)

手動加熱 **決定(押す)** を...



・2倍量作るときの目安: 約1分50秒 約40秒 約40秒
 ・3倍量作るときの目安: 約2分10秒 約1分 約40秒

- 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まみで約40秒に合わせ、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まみで約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。

エリンギのフライ

材料(2人分) 290kcal 塩分 1.4g

こんがりパン粉
 〔パン粉……………30g
 サラダ油……………大さじ1 1/2
 エリンギ……………3本
 ハム……………2枚
 スライスチーズ……………2枚
 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「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を上段に入れる。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み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10分(4人分は約11分)

| 自動メニュー | 焼き上げ | 目安時間 |
|-------------|---|------|
| 健康メニュー | 上段 | 約10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(2人分) 324kcal 塩分 0.7g

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「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を上段に入れる。

自動メニュー **決定** を…① 健康メニュー に合わせる **押す**油を減らすメニュー に合わせる **押す**② とんかつ に合わせる **押す**③ 分量を合わせる **押す**スタート **加熱開始**

手動ですときは: グリル・予熱なしで約11分(4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 | 上段 | 約11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。

ポテトコロッケ

材料(2人分) 383kcal 塩分 1.3g

こんがりパン粉
 〔パン粉……………30g
 サラダ油……………大さじ1 1/2
 ジャがいも(4つ切り)……………2個(300g)
 玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個(100g)
 A 〔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1/2
 薄力粉、溶き卵……………各適量

* 4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 水タンクに水を入れる。(水位が満水)

③ 角皿に調理網をのせて、ジャがいもを並べる。

④ 3を上段に入れる。

自動メニュー **決定** を…① ゆで・蒸し物 に合わせる **押す**② いも・かぼちゃ に合わせる **押す**スタート **加熱開始**

⑤ 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。

手動ですときは: 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・浅角皿は入れません)手動のレンジ1000Wで5~6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・浅角皿は入れません)

手動加熱 **決定** を…① レンジ に合わせる **押す**② 1000W に合わせる **押す**③ 約1分30秒に合わせる **スタート 加熱開始**

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

| 自動メニュー | 焼き上げ | 目安時間 |
|-----------|---|------|
| 健康メニュー | 上段 | 約11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。

* ジャがいもをゆでる工程では、水タンクを使います。



熱を取って冷蔵庫で冷やす。

⑧ 7を6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を上段に入れる。とんかつ(上記)の5と同じ操作をする。

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 油を減らすメニュー とんかつ | 上段 角皿・アミ | 約11分 |

▶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(2人分) 321kcal 塩分 1.9g

こんがりパン粉
 〔パン粉……………30g
 サラダ油……………大さじ1 1/2
 ささ身……………4枚(200g)
 明太子……………50g
 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「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を上段に入れる。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 油を減らすメニュー とんかつ | 上段 角皿・アミ | 約11分 |

▶自動メニュー「フライ」「とんかつ」でも同じ
加熱ができます。



アスパラガスの 肉巻きフライ

材料(2人分) 273kcal 塩分 1.8g

こんがりパン粉
 〔パン粉……………30g
 サラダ油……………大さじ1 1/2
 豚もも肉(薄切り)……………8枚(100g)
 アスパラガス……………4本
 青じそ……………8枚
 塩、こしょう……………各少々
 A 〔梅肉……………10g
 練りわさび……………10g
 白ごま……………適量
 薄力粉、溶き卵……………各適量

*4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1本作る。
- ④ 3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。
- ⑤ 4を上段に入れる。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 油を減らすメニュー とんかつ(しっかり) | 上段 角皿・アミ | 約14分 |

▶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。



豆腐カツ

材料(2人分) 309kcal 塩分 1.1g

こんがりパン粉
 〔パン粉……………30g
 サラダ油……………大さじ1 1/2
 もめん豆腐……………1/2丁(150g)
 八丁みそ……………小さじ2
 酒……………少々
 青じそ……………4枚
 豚もも肉(薄切り)……………100g
 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「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 豆腐は横半分に切り、酒でのばしたみそをぬって、重ねなおし、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こみ、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。
- ⑤ 4を上段に入れる。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合わせる。

手動でするときは: グリル・予熱なしで約14分(4人分は16~19分)

ツナのおつまみ春巻き

材料(2人分) 196kcal 塩分 0.7g

ツナ(缶詰).....50g
 A ピザ用チーズ.....15g
 パセリ.....少々
 カレー粉.....小さじ1
 マヨネーズ.....大さじ1
 春巻きの皮.....2枚
 薄力粉、水.....各適量
 サラダ油.....適量

*4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、ゆる

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。

- 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を上段に入れる。

自動メニュー (決定 押す) を...

手動でするときには: ウォーターグリル・予熱なしで約9分(4人分は約11分)

| 自動メニュー | 水位 | 焼き上げ | 目安時間 |
|----------------------------|-------|-------------|------|
| 健康メニュー 油を減らすメニュー 春巻き | 水位1以上 | 上段 角皿・アミ | 約9分 |

▶▶ ・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50gと、梅肉、練りわさび各大さじ1/2、白ごま小さじ1を混ぜ合わせる。青じそ4枚は1枚ずつ皮にのせて、同様に巻く。

豚肉とナッツの春巻き

材料(2人分) 272kcal 塩分 1.5g

玉ねぎ.....50g
 ニラ.....1/3束
 好みのナッツ.....15g
 A 豚ひき肉.....80g
 しょうゆ.....大さじ1/2
 ごま油.....小さじ1/3
 片栗粉.....大さじ1
 塩、こしょう.....各少々
 春巻きの皮.....4枚
 薄力粉、水.....各適量
 サラダ油.....適量

*4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、炒しておく。
- ③ 薄力粉を同量の水で溶く。
- ④ 2とAをよく混ぜ合わせ、4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を上段に入れる。ツナのおつまみ春巻き(上記)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 油を減らすメニュー 春巻き | 水位1以上 | 上段 角皿・アミ | 約9分 |

▶▶ ・自動メニュー **フライ** **春巻き**でも同じ加熱ができます。

豚肉の竜田揚げ風

材料(2人分) 219kcal 塩分 1.3g

豚肉しょうが焼き用(半分に切る)・150g
 たれ
 A しょうゆ.....大さじ1 1/2
 みりん・酒.....各小さじ1
 砂糖.....小さじ1/3
 しょうが・んにく(すりおろす)・各ひとつかけ
 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 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10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を上段に入れる。

自動メニュー (決定 押す) を...

手動でするときには: ウォーターグリル・予熱なしで約11分(4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 油を減らすメニュー 豚肉の竜田揚げ風 | 水位1以上 | 上段 角皿・アミ | 約11分 |

▶▶ ・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(2人分) 234kcal 塩分 1.4g

さば(三枚におろした片身).....200g
 たれ
 A しょうゆ.....小さじ2 1/4
 酒.....大さじ1/2
 青ねぎ(小口切り).....1/2本分
 しょうが(すりおろす).....大さじ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 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を上段に入れる。豚肉の竜田揚げ風(上記)の3と同じ操作をする。

| 自動メニュー | 水位 | 焼き上げ | 目安時間 |
|---------------------------------|-------|-------------|------|
| 健康メニュー 油を減らすメニュー 豚肉の竜田揚げ風 | 水位1以上 | 上段 角皿・アミ | 約11分 |

▶▶ ・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。