



とりのから揚げ

◆237kcal

材料(2人分)

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。(中ライン)

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両面皿(蒸・受皿)に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。

⑤4を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



——— 手動でするときは ———

ウォーターオープン(ロースト)・予熱なしの250 で約18分(4人分は約23分)

から揚げのポイント

- 調味料をぬぐい、粉をつけたあとは、余分な粉を払ってから網にのせてください。

*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」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、5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わず。

*市販のから揚げ粉を使わないで作るとき

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 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

*4人分も自動でできます。

①水タンクに水を入れる。(中ライン)

②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時間漬けこむ。

③別のビニール袋に2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。

④とりのから揚げ(上記)の4～5と同じようにする。

豚肉のから揚げ

◆483kcal

材料(2人分)

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(上記)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。(中ライン)

②豚肉は3cm角に切り、とりのから揚げ(上記)を参照して、粉をまぶしつける。とりのから揚げ(上記)の4～5と同じようにするが、5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わず。

③混ぜ合わせたAをかける



*酢豚用の肉の加熱も手軽にできます。

材料(2人分)

豚バラ肉(かたまり) 180g

A

酒 大さじ1 1/2

しょうゆ 大さじ1 1/4

片栗粉 適量

*4人分も自動でできます。

①水タンクに水を入れる。(中ライン)

②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粉をまぶしつける。豚肉のから揚げ(上記)と同じようにする。

とりのゆかり衣揚げ

◆140kcal

材料(2人分)

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。

① 水タンクに水を入れる。(中ライン)

② 卵白は少し泡立つくらいにときほぐし、ゆかり粉を加えて混ぜ合わせる。

③ とりもも肉を8等分に切り、2にくぐらせる。両面皿(蒸・受皿)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。とりのから揚げ(94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薄めに合わせる。

とりの
香草パン粉焼き

◆192kcal

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

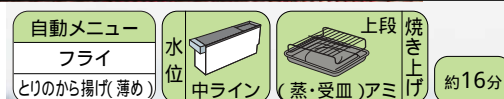
*4人分も自動でできます。

① 水タンクに水を入れる。(中ライン)

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 両面皿(蒸・受皿)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。次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押すを...



——— 手動するとき ———
 ウォーターオープン(ロースト)・予熱なし
 の250 で約16分(4人分は、約21分)
 加熱後、すぐにパセリと青ねぎを混ぜ
 たものを散らす。

こんがりパン粉の作り方

[材料]

- パン粉 30g
- サラダ油 大さじ1¹/₂

●こんがりパン粉は冷凍できます。
余ったら、冷凍保存できます。たくさん作っておくと便利です。

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。

次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



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: 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。

ポテトコロケ

◆383kcal

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(4つ切り)	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。

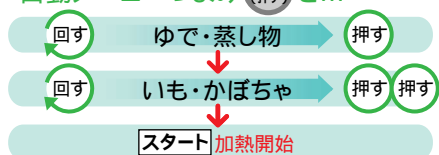
①「こんがりパン粉の作り方」(上記)を参照してこんがりパン粉を作る。

②水タンクに水を入れる。(満水ライン)

③両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせて、じゃがいもを並べる。

④3を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。

—— 手動するとき ——

蒸し物(強)で約25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のせ、レンジ1000Wで5～6分加熱してください。



*じゃがいもをゆでる工程では、水タンクを使います。

⑤耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。 次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



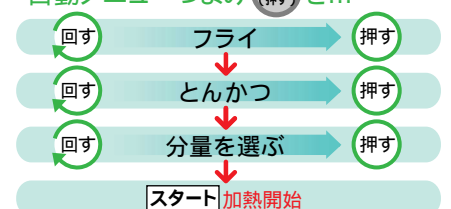
加熱後、4に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。

⑥5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

の順に衣をつけて両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせてコロケを並べる。

⑦6を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



—— 手動するとき ——

オープン・予熱なしの250 で約11分(4人分は約13分)



とんかつ

◆324kcal

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「こんがりパン粉の作り方」(96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。

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。両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせて肉を並べる。

⑤4を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定/押す)を...



手動でするときは
オープン・予熱なしの250 で約11分(4人分は約13分)

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。

豆腐カツ

◆305kcal

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
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。

自動メニュー
フライ
とんかつ(しっかり)
上段 焼き上げ
(蒸・受皿)アミ
約13分



①「こんがりパン粉の作り方」(96ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。

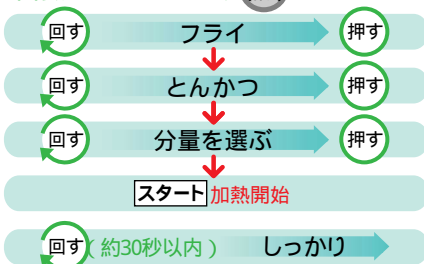
②豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。

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。両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせて、豆腐を並べる。

⑤4を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定/押す)を...



手動でするときは
オープン・予熱なしの250 で約13分(4人分は約15分)



アスパラガスの肉巻きフライ

◆264kcal

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」(96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。

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

⑤4を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



手動でするときは
オープン・予熱なしの250 で約11分
(4人分は約13分)

エリンギのフライ

◆224kcal

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
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」(96ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。

②エリンギは石づきを取って、たてを半分に切り、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。

③2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。両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせてエリンギを並べる。

④3を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



手動でするときは
オープン・予熱なしの250 で約10分
(4人分は約11分)



いわしのフライ

◆276kcal

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	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」(96ページ)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。

④3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせて、魚を並べる。

⑤4を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



手動でするときは
オープン・予熱ありの250 で約8分(4人分は約9分)

明太子フライ

◆282kcal

材料(2人分)

こんがりパン粉	
〔パン粉〕	30g
〔サラダ油〕	大さじ1½
ささ身	4枚(200g)
からし明太子	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」(96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、からし明太子をのせて巻く。

③2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせて、ささ身を並べる。



④3を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押すを...



——— 手動するときには ———
オープン・予熱なしの250℃で約11分
(4人分は約13分)



えびフライ

◆145kcal

材料(2人分)

こんがりパン粉	
〔パン粉〕	30g
〔サラダ油〕	大さじ1½
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」(96ページ)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。両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせて、えびを並べる。

④3を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押すを...



——— 手動するときには ———
オープン・予熱なしの250℃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
フライ
豚肉竜田揚げ風

水位
中ライン

上段 焼き上げ
(蒸・受皿)アミ

約12分

豚肉の竜田揚げ風

◆219kcal

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 水タンクに水を入れる。(中ライン)

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。

両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせて、肉を並べる。

③ 2を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



手動でするときは
ウォーターオープン(ロースト)・予熱なしの250 で、約12分(4人分は約14分)

さばの竜田揚げ風

◆234kcal

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 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 水タンクに水を入れる。(中ライン)

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。

両面皿(蒸・受皿)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。次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



手動でするときは
ウォーターオープン(ロースト)・予熱なしの250 で約12分(4人分は約14分)



自動メニュー
フライ
春巻き

水位
中ライン

上段 焼き上げ
(蒸・受皿)アミ

約13分

ツナのおつまみ春巻き

◆212kcal

材料(2人分)

ツナ(缶詰)	50g
A	
ビザ用チーズ	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。(中ライン)

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なくぬる。両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせて春巻きを並べる。

⑥ 5を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



手動でするときは
ウォーターオープン(ロースト)・予熱なしの250 で、約13分(4人分は約15分)

梅じそ味もお試ください

ツナ	50g
青じそ	4枚
B	
梅肉	大さじ1 ¹ / ₂
練りわさび	大さじ1 ¹ / ₂
白ごま	小さじ1

汁気をきったツナと、Bを混ぜ合わせる。皮に青じそを1枚ずつのせて、同様に巻く。



豚肉とナッツの春巻き

◆230kcal

材料(2人分)

豚ひき肉	80g
玉ねぎ	50g
ニラ	1/3束
好みのナッツ	15g
A	
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。(中ライン)
- 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。
- ④2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。
- ⑤4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせて春巻きを並べる。
- ⑥5を上段に入れる。ツナのおつまみ春巻き(100ページ)の6と同じ操作をする。

さつまいものデザート春巻き

◆100kcal

材料(2人分)

さつまいも	1/4本(50g)
りんご	1/8個
砂糖	大さじ1/2
レーズン	大さじ1
シナモン	適量
春巻きの皮	2枚
薄力粉、水	各適量
溶かしバター	適量

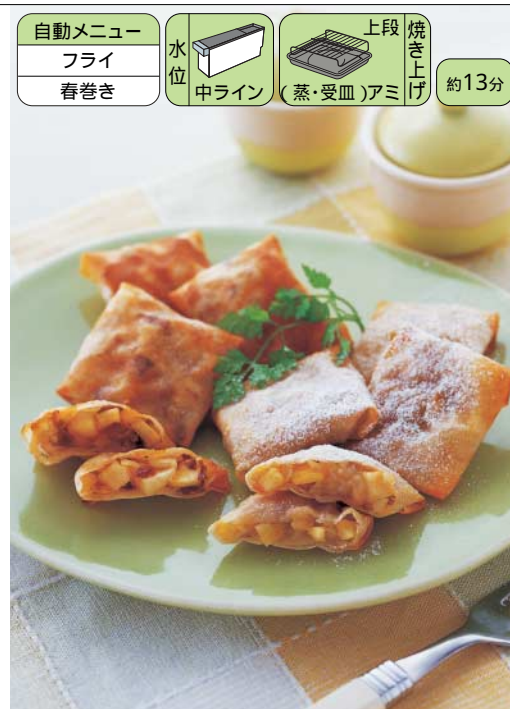
*4人分も自動でできます。

- ①水タンクに水を入れる(中ライン)
- ②さつまいも、りんごは皮をむいて小豆大に切り、レーズンは湯でもどして刻む。砂糖、シナモンとともにあえる。
- ③薄力粉を同量の水で溶く。
- ④春巻きの皮は、1枚を4等分の正方形に切り、2を8等分して写真のように包み、巻き終わりを3でとめる。皮にハケで溶かしバターをまんべんなくぬる。両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせて春巻きを包み目を下にして並べる。
- ⑤4を上段に入れる。ツナのおつまみ春巻き(100ページ)の6と同じ操作をする。

バナナ味もお試ください

さつまいも	1/4本(50g)
バナナ	1/2本
好みのナッツ、マーマレード	各大さじ1

さつまいもとバナナは小豆大に切り、ナッツは粗くきざんで炒って同様に包む。



サモサ

◆213kcal

材料(2人分)

じゃがいも	1/3個(50g)
にんじん	20g
玉ねぎ	1/4個(50g)
グリーンピース	大さじ1
牛ひき肉	60g
A	
ピザ用チーズ	30g
カレー粉	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
春巻きの皮	3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。(中ライン)
- ②じゃがいも、にんじんは1cmの角切り、玉ねぎは粗みじんに切る。
- ③牛ひき肉と玉ねぎ、Aをよく混ぜ合わせて、6等分しておく。そこに、じゃがいも、にんじん、グリーンピースをうめこむように、等分に分ける。
- ④薄力粉を同量の水で溶く。
- ⑤春巻きの皮は1枚ずつはがし、対角線で半分に切る。切った部分に4をつけ、真ん中を中心にして円すい形に巻く。3を詰め、出ている皮を押し込む。詰め口の内側に4をぬって、口を押さえて閉じる。
- ⑥皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせてサモサを並べる。
- ⑦6を上段に入れる。ツナのおつまみ春巻き(100ページ)の6と同じ操作をする。