

自動メニュー  
健康メニュー  
脱油・減油  
とりのから揚げ

水位  
水位1

上段 焼き上げ  
角皿・アミ

約18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。



### 「から揚げ」……………

人気お総菜メニューのひとつである、「とりのから揚げ」。でも、揚げ物は高カロリーなので、「好きだけど我慢している」という方も多いのでは？『ヘルシオ』の“から揚げ”なら油を使わないので、とってもヘルシー。しかも、お肉はふっくら仕上がります。揚げ油の処理も不要です。

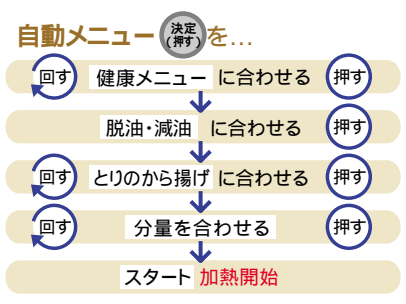
## お弁当のおかずにもいいですよ。 とりのから揚げ

材料(2人分) 237 kcal 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。

### 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。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 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 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。 次の操作をする。



手動でするときは  
 ウォーターグリル・予熱なしで約18分  
 (4人分は約23分)

### \*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**に合やす。

### \*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

- ① とり肉(とりもも肉の場合は、8等分に切る)をビニール袋に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のとり肉を入れかえ、Bを加えて袋をゆすり、粉をまぶしつける。

## 豚肉のから揚げ

材料(2人分) 524 kcal 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・レシリング(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(94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)

② 豚肉は3cm角に切り、とりのから揚げ(94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。

④ 3を上段に入れる。次の操作をする。

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 脱油・減油に合わせる(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17分(4人分は、約21分)

混ぜ合わせたAをかける。

自動メニュー	水位	水位1	上段	焼き上げ	約17分
健康メニュー			角皿・アミ		
脱油・減油					
とりのから揚げ(薄め)					

・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(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。

## とりのゆかり衣揚げ

材料(2人分) 157 kcal 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。

① 水タンクに水を入れる。(水位1)

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。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。

自動メニュー	水位	水位1	上段	焼き上げ	約17分
健康メニュー			角皿・アミ		
脱油・減油					
とりのから揚げ(薄め)					

・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(2人分) 192 kcal 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。

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をとりの肉の表面にぬって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。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	水位	水位1	上段	焼き上げ	約17分
健康メニュー			角皿・アミ		
脱油・減油					
とりのから揚げ(薄め)					

・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)



自動メニュー  
健康メニュー  
脱油・減油  
えびフライ

上段 焼き上げ  
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。

## 「フライ」……

『ヘルシオ』のフライは、少量の油で作るので、胃にもたれにくく食感がとても軽く仕上がります。いつものフライでも、油のカロリーを気にせずに食べられるのは感激ですね。



人気のフライをヘルシーに  
えびフライ

材料(2人分) 145kcal 塩分0.6g

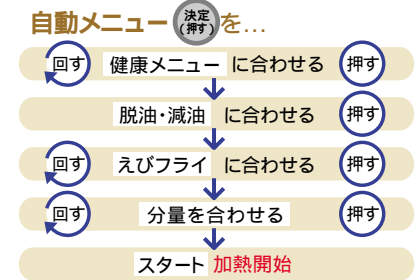
こんがりパン粉  
〔パン粉…………… 30g  
サラダ油…………… 大さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
えび…………… 大4尾(1尾30g)  
塩、こしょう、酒…………… 各少々  
薄力粉、溶き卵…………… 各適量  
\*4人分も自動でできます。

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、こしょうで酒をまぶす。

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を上段に入れる。次の操作をする。



手動するときには  
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  
健康メニュー  
脱油・減油  
えびフライ

上段 焼き上げ  
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<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
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。

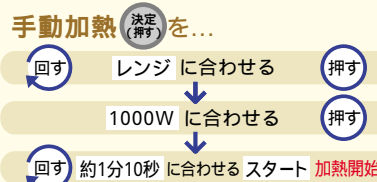
④3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、魚を並べる。

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<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
・こんがりパン粉は冷凍できます。

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。(角皿・浅角皿は入れません)



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まで約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

・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

機能を使って手動加熱つままで約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。

## 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<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
 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。

- 「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。
- エリンギは、たて半分に切り、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。角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。えびフライ(96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に合わず。

手動ですときは  
 グリル・予熱なしで約9分(4人分は約11分)

自動メニュー  
 健康メニュー  
 脱油・減油  
 えびフライ(しっかり)



約9分

・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<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
 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。

- 「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。
- 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ぞり返ります。
- 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。角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。



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  
 健康メニュー  
 脱油・減油  
 とんかつ



約10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。



### 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

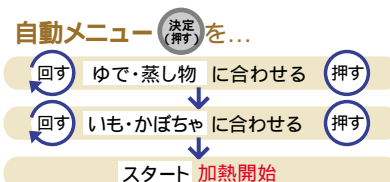
材料(2人分) 383kcal 塩分1.3g

こんがりパン粉

〔パン粉 ..... 30g  
 サラダ油 ..... 大さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
 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<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
 薄力粉、溶き卵 ..... 各適量

\*4人分も自動でできます。

- 「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。
- 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べる。
- 3を上段に入れる。 次の操作をする。

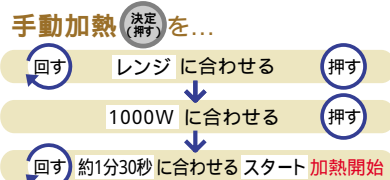


加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。

手動ですときは  
 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。

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。(角皿・浅角皿は入れません)



自動メニュー  
 健康メニュー  
 脱油・減油  
 とんかつ



約10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。  
 \*じゃがいもをゆでる工程では、水タンクを使います。



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角皿に調理網をのせてコロッケを並べる。

⑦6を上段に入れる。とんかつ(上記)の5と同じ操作をする。



自動メニュー  
健康メニュー  
脱油・減油  
とんかつ



上段  
焼き上げ

約10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。

## 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



材料(2人分) 321 kcal 塩分1.9g

こんがりパン粉  
〔パン粉 ..... 30g  
サラダ油 ..... 大さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
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」(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、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。角皿に調理網をのせて、ささ身を並べる。
- ④3を上段に入れる。とんかつ(97ページ)の5と同じ操作をする。

自動メニュー  
健康メニュー  
脱油・減油  
とんかつ



上段  
焼き上げ

約10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) 273 kcal 塩分1.8g

こんがりパン粉  
〔パン粉 ..... 30g  
サラダ油 ..... 大さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
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。

- 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。角皿に調理網をのせて肉巻きを並べる。
- ⑤4を上段に入れる。とんかつ(97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」(96ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。

自動メニュー  
健康メニュー  
脱油・減油  
とんかつ(しっかり)



上段  
焼き上げ

約12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) 309 kcal 塩分1.1g

こんがりパン粉  
〔パン粉 ..... 30g  
サラダ油 ..... 大さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
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。

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を上段に入れる。とんかつ(97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に合す。

- 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豆腐は乾いたふきんか、キッチンペー

手動ですときは  
グリル・予熱なしで約12分(4人分  
は13~15分)





## ツナのおつまみ春巻き

材料(2人分) 196 kcal 塩分0.7g

ツナ(缶詰)	50g
ピザ用チーズ	15g
A 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

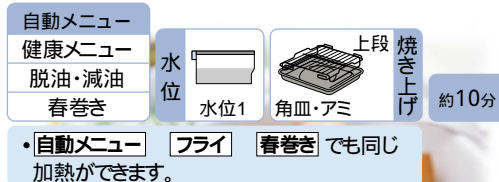
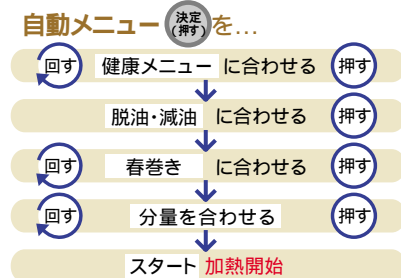
\*4人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 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。次の操作をする。



・自動メニュー フライ 春巻き でも同じ加熱ができます。



手動ですときは  
ウォーターグリル・予熱なしで約10分(4人分は約12分)

(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。

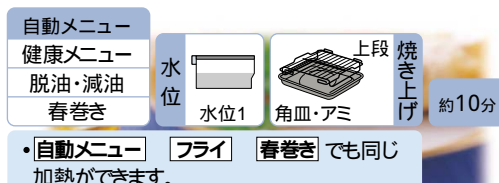
## 豚肉とナッツの春巻き

材料(2人分) 272 kcal 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)
- 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、炒めておく。
- 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 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

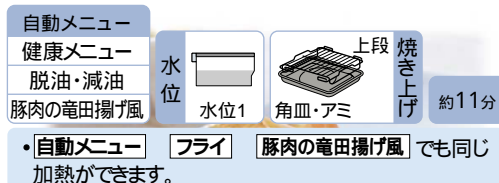
豚肉しょうが焼き用(半分に切る)	150g
たれ	
しょうゆ	大さじ1 1/2
みりん・酒	各小さじ1
砂糖	小さじ1/3
しょうが・にんにく(すりおろす)	各ひとかけ
青ねぎ(小口切り)	1本分
薄力粉	適量

\*4人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)

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。次の操作をする。



・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。



手動ですときは  
ウォーターグリル・予熱なしで約11分(4人分は約13分)

## さばの竜田揚げ風

材料(2人分) 234kcal 塩分1.4g

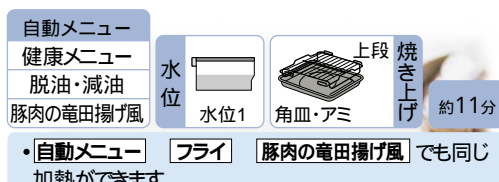
さば(三枚におろした片身)	200g
たれ	
しょうゆ	小さじ2 1/4
酒	大さじ1/2
青ねぎ(小口切り)	1/2本分
しょうが(すりおろす)	大さじ1/2
一味とうがらし	少々
片栗粉	大さじ1 1/2
オープン用クッキングペーパー	

\*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)

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 フライ 豚肉の竜田揚げ風 でも同じ加熱ができます。

