

フライ



「フライ」のコツとポイント

使いこなしポイント

から揚げ・竜田揚げ

(例) 鶏のから揚げ、さばの竜田揚げ風
●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います。

フライ

(例) とんかつ、えびフライ

●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います。
●「こんがりパン粉」(下記)を使います。
ご注意・白いパン粉のままではフライは、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。
・「天ぷら」を揚げることはできません。
●「こんがりパン粉」までつけて冷凍しておいた生のとんかつ等を解凍せずに焼くこともできます。生から焼く場合と同じ要領・操作で加熱しますが、加熱後、延長で2～5分加熱します。

春巻き・揚げシュウマイ

(例) ツナのおつまみ春巻き、揚げシュウマイ
●皮にまんべんなくサラダ油をぬって加熱します。

おいしく仕上げるワンポイント

- から揚げ・竜田揚げなどのポイント
- 材料を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。
 - 調味料の汁気はよくきります。(から揚げは、キッチンペーパーでよく拭き取るとカラリと焼きあがります。)
 - 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。

おすすめメニュー

鶏のから揚げ (69・99ページ)
酢豚 (70ページ)

- ヘルシオの脱油効果を利用して揚げ油を使わずにヘルシーに調理することができます。

とんかつ (103ページ)

- 油で揚げず「こんがりパン粉」を使うのでヘルシーに調理することができます。また火加減を気にせず、しかも形くずれせずに4人分が一度に作れます。

フライ	ページ数
鶏のから揚げ (もも肉)	69
酢豚	70
こんがりパン粉の作り方	98
鶏のから揚げ (手羽元)	99
鶏のゆかり衣揚げ	99
豚肉のから揚げ	100
豚肉の竜田揚げ風	100
さばの竜田揚げ風	100
肉団子の甘酢あん	101
揚げシュウマイ	101
さばのおろし煮風	102
かれいのあんかけ	102
とんかつ	103
ポテトコロッケ	103
アスパラガスの肉巻きフライ	104
豆腐カツ	104
明太子フライ	104
えびフライ	105
いわしのフライ	105
エリンギのフライ	105
ツナのおつまみ春巻き	106
豚肉とナッツの春巻き	106
フライドポテト	106

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フライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら、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。(角皿は入れません)

レンジのメニュー番号 35 に合わせる → 手動決定 → 1000W

→ 手動決定 → 約1分 → スタート

半量(パン粉30g)を作るときの目安:
約50秒→約40秒→約30秒
2倍量(パン粉120g)を作るときの目安:
約2分→約1分10秒→約50秒

2 加熱後、混ぜて再びフタをせずに延長機能を使ってつまみで約50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つまみで30～40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。



16 鶏のから揚げ を使って

鶏のから揚げ(手羽元)

材料(4人分) 266kcal 塩分1.4g

鶏手羽元……………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。**水位ライン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。

鶏のから揚げ のメニュー番号 **16** で分量を合わせる

※回転つまみを回して「16-4人分」にします

→ **スタート** → **仕上がり** (強め) ※約30秒以内に押す

手動でするときは:ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で26~27分(2人分は22~23分)

焼き上げ 上段
角皿・アミ
目安時間 約26分



市販のから揚げ粉を使わないで作るとき

材料(4人分) 鶏手羽元……………12本(1本60g)
 (鶏もも肉の場合は、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 鶏肉(鶏もも肉の場合は、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**の鶏肉を入れかえ、**B**を加えて袋をゆすり、粉をまぶしつける。

骨なしの鶏のから揚げは、
69ページをご覧ください。

16 鶏のから揚げ を使って

鶏のゆかり衣揚げ

材料(4人分) 276kcal 塩分1.2g

鶏もも肉……………2枚(500g)
A 卵白……………2個分
 ゆかり粉……………10g
 *2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン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 鶏もも肉は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**を上段に入れる。

鶏のから揚げ のメニュー番号 **16** で分量を合わせる

※回転つまみを回して「16-4人分」にします

→ **スタート**

焼き上げ 上段
角皿・アミ
目安時間 約24分



手動でするときは:ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で24~25分(2人分は19~20分)

焼き上げ 上段
目安時間 約24分
角皿・アミ



16 鶏のから揚げ を使って

豚肉のから揚げ

材料(4人分) 611kcal 塩分2.1g

豚バラ肉(かたまり)	500g
から揚げ粉(市販のもの)	適量
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わないときは、鶏のから揚げ(99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。水位ライン1以上

2 豚肉は3cm角に切り、鶏のから揚げ(99ページ)を参照して、から揚げ粉をまぶしつける。

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。

鶏のから揚げ のメニュー番号 16 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「16-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の(予熱有)が消灯)で24~25分(2人分は19~20分)

5 混ぜ合わせたAをかける。

焼き上げ 上段
角皿・アミ



豚肉の竜田揚げ風

材料(4人分) 239kcal 塩分2.0g

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・んにく(すりおろす)	各1かけ
青ねぎ(小口切り)	2本分
片栗粉	大さじ2

1 水タンクに水を入れる。水位ライン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、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、肉を並べる。

3 2を上段に入れる。

ウォーターグリル のメニュー番号 40 で

「予熱なし(表示部の(予熱有)消灯)」に合わせる

→ 手動決定 → 17~18分 → スタート

焼き上げ 上段
角皿・アミ



さばの竜田揚げ風

材料(4人分) 292kcal 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	

1 水タンクに水を入れる。水位ライン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。

ウォーターグリル のメニュー番号 40 で

「予熱なし(表示部の(予熱有)消灯)」に合わせる

→ 手動決定 → 17~18分 → スタート

19 詐豚 を使って

肉団子の甘酢あん

材料(4人分) 291kcal 塩分1.5g mL=cc

玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
豚ひき肉	300g
塩	少々
A	
青ねぎ(小口切り)	2本
しょうが(みじん切り)	適量
片栗粉①	大さじ2
ごま油②	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油③	大さじ1
片栗粉④	大さじ2
砂糖	大さじ4
しょうゆ	小さじ4
酢	大さじ2
B	
片栗粉(同量の水で溶く)	小さじ2
鶏がらスープの素	大さじ1
塩	少々
水	70mL

*2人分も自動でできます。

1 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

レンジのメニュー番号 35 に合わせる → 手動決定 → 1000W

→ 手動決定 → 約1分30秒 → スタート

2 加熱後、冷ます。

焼き上げ 角皿・上段 角皿・アミ・下段 目安時間 約28分



3 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

4 ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、2とAをよく混ぜ合わせ、16等分して丸める。ごま油②、片栗粉④の順にまぶしつける。

5 角皿に調理網をのせ、4を並べる。

6 底の平らな耐熱容器にBを順に入れてよく混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。

7 6を上段に入れ、5を下段に入れる。

詐豚のメニュー番号 19 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「19-4人分」にします

→ スタート

手動でするときには:ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の(予熱有)が消灯)で約28分(2人分は約23分)

8 加熱後、肉団子を耐熱容器の調味料に加えてあえる。

19 詐豚 を使って

揚げシュウマイ

材料(4人分)(20個分) 299kcal 塩分1.0g

豚ひき肉	300g
塩	小さじ1/2
A	
たけのこの水煮(みじん切り)	40g
玉ねぎ(みじん切り)	1個(200g)
酒	大さじ1 1/3
片栗粉	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
こしょう	少々
シュウマイの皮	20枚
グリーンピース	20粒
サラダ油	大さじ2

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、Aを加えてよく混ぜ合わせる。

3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押し込み、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。飾り用のグリーンピースをのせる。

焼き上げ 上段 角皿・アミ 目安時間 約28分



4 角皿に調理網をのせてシュウマイを並べ、ハケでサラダ油をまんべんなくぬる。

5 4を上段に入れる。

※表示部は角皿2枚と調理網が表示されますが、このメニューは角皿1枚に調理網をのせて上段に入れます。

詐豚のメニュー番号 19 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「19-4人分」にします

→ スタート

手動でするときには:ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の(予熱有)が消灯)で約28分(2人分は約23分)

アドバイス…市販の冷凍シュウマイにハケでサラダ油をまんべんなくぬっても同じ操作でできます。



焼き上げ
角皿・上段
角皿・アミ
下段
目安時間
約28分

19 豚豚 を使って

さばのおろし煮風

材料(4人分) 281kcal 塩分1.6g mL = cc

さば……………4切れ(1切れ100g)
しょうゆ……………小さじ2
片栗粉……………大さじ2
大根……………160g
だし汁……………120mL
A しょうゆ、みりん……………各大さじ1
塩……………少々
青ねぎ(小口切り)……………1/2本

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 さばは皮に切り目を入れる。大根はおろして軽く水気をきっておく。
- 3 バットや皿などに、しょうゆを入れ2のさばを加えてからめながら下味をつけ、別の皿に片栗粉を入れて表面にまぶし余分な粉を払う。
- 4 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の表側を上にして並べる。

- 5 底の平らな耐熱容器にAと2の大根おろしを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。

- 6 5を上段に入れ、4を下段に入れる。

豚豚 のメニュー番号 19 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「19-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の(予熱有)が消灯)で約28分(2人分は約23分)

- 7 加熱後、さばを器に入れ、耐熱容器の調味料をかけ、青ねぎを散らす。



焼き上げ
角皿上段
角皿下段
目安時間
約28分

20 豚肉のしょうが焼き を使って

かれいのおんかけ

材料(4人分) 160kcal 塩分1.9g

かれい……………4切れ(1切れ100g)
しょうゆ、サラダ油……………各小さじ2
片栗粉……………大さじ2
A にんじん(せん切り)……………30g
生しいたけ(薄いそぎ切り)……………4枚
絹さや(筋を取って細切り)……………12枚
だし汁……………1カップ
しょうゆ、みりん……………各大さじ2 1/2
片栗粉……………大さじ1
砂糖……………小さじ1 1/2

青ねぎ(斜め切り)……………2本
しょうが(せん切り)……………2かけ
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。**水位ライン1以上**
- 2 かれいは皮に切り目を入れる。
- 3 バットなどに、しょうゆ、サラダ油を入れ、2のかれいを加えてからめながら下味をつけ、別の皿に片栗粉を入れて表面にまぶし余分な粉を払う。
- 4 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷き、魚の表側を上にして並べる。

※かれいは身がくずれやすいので、調理網は使わずに角皿に並べます。

- 5 底の平らな耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。

- 6 5を上段に入れ、4を下段に入れる。

豚肉のしょうが焼き のメニュー番号 20 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「20-4人分」にします

→ スタート → 仕上がり (強め) ※約30秒以内に押す

手動ですときは:ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の(予熱有)が消灯)で約28分(2人分は約23分)

- 7 加熱後、かれいを器に入れ、耐熱容器のあんかに青ねぎを混ぜ合わせたものをかけてしょうがを天盛りにする。

カロリーダウン 

とんかつ

材料(4人分) 613kcal 塩分0.6g

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」(98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。

焼き上げ  上段
目安時間 約20分
角皿・アミ



- 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。

フライのメニュー番号24で分量を合わせる

※回転つまみを回して「24・4人分」にします

→ スタート

手動でするときは：グリル(メニュー番号「39」)・予熱なし(表示部の「予熱有」が消灯)で約20分(2人分は約18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。

24 フライ を使って

ポテトコロッケ

材料(4人分) 438kcal 塩分0.5g

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

- 1 「こんがりパン粉の作り方」(98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。[水位ライン2](#)
- 3 角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べる。
- 4 3を上段に入れる。

ゆで根菜のメニュー番号28に合わせる → スタート

手動でするときは：蒸し物(メニュー番号「36」)「強」で約22分

焼き上げ  上段
目安時間 約20分
角皿・アミ



- ※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)、レンジ(メニュー番号「35」)・1000Wで10～11分加熱してください。
- 5 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。
 - 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)

レンジのメニュー番号35に合わせる → 手動決定 → 1000W

→ 手動決定 → 2分30秒～3分 → スタート

- 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を上段に入れる。

フライのメニュー番号24で分量を合わせる

※回転つまみを回して「24・4人分」にします

→ スタート

手動でするときは：グリル(メニュー番号「39」)・予熱なし(表示部の「予熱有」が消灯)で約20分(2人分は約18分)



24 フライ を使って

アスパラガスの肉巻きフライ

材料(4人分) 423kcal 塩分1.0g

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
 梅肉……………20g
 A 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」(98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。

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。

フライ のメニュー番号 24 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「24・4人分」にします

→ スタート

手動ですときは：グリル(メニュー番号「39」)・予熱なし(表示部の(予熱有)が消灯)で約20分(2人分は約18分)



24 フライ を使って

豆腐カツ

材料(4人分) 408kcal 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」(98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 豆腐は縦半分にし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。

5 4を上段に入れる。

フライ のメニュー番号 24 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「24・4人分」にします

→ スタート → (強め) ※約30秒以内に押す

手動ですときは：グリル(メニュー番号「39」)・予熱なし(表示部の(予熱有)が消灯)で約22分(2人分は約20分)



24 フライ を使って

明太子フライ

材料(4人分) 355kcal 塩分1.8g

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」(98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。

フライ のメニュー番号 24 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「24・4人分」にします

→ スタート

手動ですときは：グリル(メニュー番号「39」)・予熱なし(表示部の(予熱有)が消灯)で約20分(2人分は約18分)

24 フライ を使って

えびフライ

材料(4人分) 142kcal 塩分0.5g

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」(98ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。

かきフライ

かき(400g)も同じ操作ができます。

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。

フライ のメニュー番号 24 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「24-4人分」にします

→ スタート → 仕上がり (弱め) ※約30秒以内に押す

手動ですときは：グリル(メニュー番号「39」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で約16分(2人分は約15分)

焼き上げ 上段
角皿・アミ
目安時間 約16分



24 フライ を使って

いわしのフライ

材料(4人分) 316kcal 塩分0.5g

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」(98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、いわしの身にめ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。

フライ のメニュー番号 24 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「24-4人分」にします

→ スタート → 仕上がり (弱め) ※約30秒以内に押す

手動ですときは：グリル(メニュー番号「39」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で約16分(2人分は約15分)

焼き上げ 上段
角皿・アミ
目安時間 約16分



24 フライ を使って

エリンギのフライ

材料(4人分) 269kcal 塩分1.3g

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」(98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。

フライ のメニュー番号 24 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「24-4人分」にします

→ スタート → 仕上がり (弱め) ※約30秒以内に押す

手動ですときは：グリル(メニュー番号「39」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で約16分(2人分は約15分)

焼き上げ 上段
角皿・アミ
目安時間 約16分





焼き上げ 上段 目安時間 約22分
角皿・アミ

カロリーダウン

ツナのおつまみ春巻き

材料(4人分) 511kcal 塩分1g

ツナ(缶詰)	200g
ピザ用チーズ	60g
パセリ	少々
カレー粉	小さじ4
マヨネーズ	大さじ4
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。水位ライン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。

春巻き のメニュー番号 23 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「23-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の(予熱有)が消灯)で約22分(2人分は約18分)

梅じそ味

汁気をきったツナ200gと、梅肉、練りわさび各大さじ2、白ごま小さじ4を混ぜ合わせる。青じそ16枚は1枚ずつ皮ののせて、同様に巻く。



焼き上げ 上段 目安時間 約22分
角皿・アミ

23 春巻き を使って

豚肉とナッツの春巻き

材料(4人分) 397kcal 塩分0.8g

玉ねぎ	100g
ニラ	2/3束
好みのナッツ	30g
豚ひき肉	160g
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。水位ライン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、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を上段に入れる。

春巻き のメニュー番号 23 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「23-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の(予熱有)が消灯)で約22分(2人分は約18分)



焼き上げ 上段 角皿

フライドポテト

材料(4人分) 85kcal 塩分0.8g

じゃがいも	2個(300g)
サラダ油	小さじ2
塩	適量
アルミホイル	

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
- 2 じゃがいもは皮をよく洗って1個を8等分のくし切りにし、ビニール袋に入れてサラダ油を加えて袋をゆすり、表面に油をからめる。

3 アルミホイルを敷いた角皿に2を重ならないように広げる。

4 3を上段に入れる。

ウォーターオープン・発酵 のメニュー

番号 38 で「1段」予熱なし(表示部の(予熱有)消灯)に合わせる

→ 手動決定

→ 温度 250°C → 30~35分 → スタート

5 加熱後、すぐに塩をふる。

※お好みで加熱後バターを加えてからめてもよいでしょう。