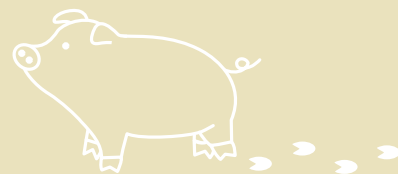


フライ



「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分追加加熱します。

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場合があります。
- 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(70ページ)(107ページ)
酢豚(71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(112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).....	70	揚げシュウマイ.....	109	豆腐カツ.....	113
酢豚.....	71	さばのおろし煮風.....	110	明太子フライ.....	113
こんがりパン粉の作り方.....	106	かれいのあんかけ.....	110	えびフライ.....	114
鶏のから揚げ(手羽元).....	107	さばの竜田揚げ風.....	111	エリンギのフライ.....	114
鶏のゆかり衣揚げ.....	107	なすの揚げびたし.....	111	いわしのフライ.....	114
豚肉のから揚げ.....	108	とんかつ.....	112	ツナのおつまみ春巻き.....	115
豚肉の竜田揚げ風.....	108	ポテトコロッケ.....	112	豚肉とナッツの春巻き.....	115
肉団子の甘酢あん.....	109	アスパラガスの肉巻きフライ.....	113	フライドポテト.....	115

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)

手動 → レンジ → 1000W

→ 約1分30秒 → スタート

半量(パン粉30g)を作るときの目安:
約1分10秒→約40秒→30～40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。



No.068 鶏のから揚げ(もも肉) 70ページ

お総菜

焼き物・フライ
フライ

No.069 カロリーダウン メニュー

鶏のから揚げ(手羽元)

材料(4人分) 約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分漬けておく。

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を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.069 鶏のから揚げ(手羽元)

→ 分量を合わせる → スタート

焼き上げ

中段

目安時間

約23分

約42kcal減

約224kcal



手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約23分(2人分は約19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))

しょうゆ……………大さじ1 2/3

A 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時間漬けておく。

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、70ページをご覧ください。

No.070 カロリーダウン メニュー

鶏のゆかり衣揚げ

材料(4人分) 約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を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.070 鶏のゆかり衣揚げ → 分量を合わせる → スタート

焼き上げ

中段

目安時間

約21分

約39kcal減

約237kcal



手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約21分(2人分は約17分)



約130kcal減
約481kcal

焼き上げ



目安時間

約21分

No.071 カロリーダウン メニュー

豚肉のから揚げ

材料(4人分) 約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
A 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(107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。水ライン以上
- 2 豚肉は3cm角に切り、鶏のから揚げ(107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を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.071 豚肉のから揚げ

→ 分量を合わせる → スタート

酢豚用に肉だけを No.071 豚肉のから揚げ で加熱することができます。
酢豚(71ページ)を参照して肉に下味をつけ、粉をまぶしつけてから右記3~4と同じ要領で加熱する。

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約21分(2人分は約17分)

5 混ぜ合わせたAをかける。



約31kcal減
約208kcal

焼き上げ



目安時間

約15分

No.072 カロリーダウン メニュー

豚肉の竜田揚げ風

材料(4人分) 約239kcal 塩分2g

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1かけ
青ねぎ(小口切り) 2本分
片栗粉 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。水ライン以上
- 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を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.072 豚肉の竜田揚げ風

→ 分量を合わせる → スタート

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約15分(2人分は約13分)

No.073 酢豚 71ページ

No.074 カロリーダウン メニュー

肉団子の甘酢あん

材料(4人分) 約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
青ねぎ(小口切り)	2本
しょうが(みじん切り)	適量
A 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。

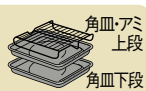
1 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。
(角皿は入れません)

手動 → レンジ → 1000W

→ 約1分30秒 → スタート

2 加熱後、冷ます。

焼き上げ



目安時間

約23分

約62kcal減
約229kcal

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、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 5を上段に入れ、6を下段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.074 肉団子の甘酢あん

→ 分量を合わせる → スタート

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約23分(2人分は約19分)

8 加熱後、肉団子を耐熱容器の調味料に加えてあえる。

No.075 カロリーダウン メニュー

揚げシュウマイ

材料(4人分)(20個分) 約299kcal
塩分1g

豚ひき肉	300g
塩	小さじ1/2
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
A 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

焼き上げ



目安時間

約23分

約29kcal減
約270kcal

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。

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を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.075 揚げシュウマイ

→ 分量を合わせる → スタート

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約23分(2人分は約19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。

約44kcal減
約237kcal

焼き上げ



目安時間

約22分



No.076 カロリーダウンメニュー

さばのおろし煮風

材料(4人分) 約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 4を上段に入れ、5を下段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.076 さばのおろし煮風

→ 分量を合わせる → スタート

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約22分(2人分は約18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。

約14kcal減
約146kcal

焼き上げ



目安時間

約25分



No.077 カロリーダウンメニュー

かれいのあんかけ

材料(4人分) 約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
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
A 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 バットや皿などにしょうゆ、サラダ油を入れ、2のかれいに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 4を上段に入れ、5を下段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.077 かれいのあんかけ

→ 分量を合わせる → スタート

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約25分(2人分は約20分)

7 加熱後、かれいを器に入れ、耐熱容器のあん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。

No.078 カロリーダウン メニュー

さばの竜田揚げ風

材料(4人分) 約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

*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。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.078 さばの竜田揚げ風

→ 分量を合わせる → スタート

焼き上げ

中段



角皿・アミ

目安時間

約15分

約44kcal減

約248kcal



手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約15分(2人分は約13分)

No.079 カロリーダウン メニュー

なすの揚げびたし

材料(4人分) 約129kcal 塩分1.8g
mL = cc

なす 2本(200g)

ピーマン 4個

A サラダ油 大さじ1

しょうゆ 小さじ2

だし汁 120mL

B しょうゆ、みりん 各大さじ2

しょうが(すりおろす) 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 なすは、へたを取り、横半分に切って縦に3等分に切る。ピーマンは、縦半分に切り、種とへたを取る。

3 ビニール袋に2とAを入れ、調味料をまぶしつける。

4 角皿に調理網をのせ、なすとピーマンの皮を上にして並べる。

5 耐熱容器にBを入れて、混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。

6 4を上段に入れ、5を下段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.079 なすの揚げびたし

→ 分量を合わせる → スタート

焼き上げ

角皿・アミ
上段
角皿下段

目安時間

約17分

約54kcal減

約75kcal



手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約17分(2人分は約15分)

7 加熱後、なすとピーマンを器に入れだし汁をかける。

※お好みで、針しょうが、かつおぶしなどをかけてもよいでしょう。



No.080 カロリーダウン メニュー とんかつ

材料(4人分) 約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」(106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 → 焼き物・フライ → No.080 とんかつ
→ 分量を合わせる → スタート

手動ですときは：グリル・予熱なしで約16分(2人分は約15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。



No.081 カロリーダウン メニュー ポテトコロッケ

材料(4人分) 約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」(106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を中段に入れる。

自動メニュー → ゆで・蒸し・煮物 → No.094 ゆでいも・ゆでかぼちゃ
→ スタート

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・煮物」のNo.094 ゆでいも・ゆで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。

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)

手動 → レンジ → 1000W
→ 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を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.081 ポテトコロッケ
→ 分量を合わせる → スタート

手動ですときは：グリル・予熱なしで約16分(2人分は約15分)

No.082 カロリーダウン メニュー

アスパラガスの肉巻きフライ

材料(4人分) 約423kcal 塩分1g

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」(106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を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.082 アスパラガスの肉巻きフライ

→ 分量を合わせる → スタート

焼き上げ 中段 目安時間 約16分 約91kcal減 約332kcal



手動ですときは：グリル・予熱なしで約16分(2人分は約15分)

No.083 カロリーダウン メニュー

豆腐カツ

材料(4人分) 約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」(106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を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.083 豆腐カツ

→ 分量を合わせる → スタート

焼き上げ 中段 目安時間 約18分 約138kcal減 約270kcal



手動ですときは：グリル・予熱なしで約18分(2人分は約17分)

No.084 カロリーダウン メニュー

明太子フライ

材料(4人分) 約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」(106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。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.084 明太子フライ

→ 分量を合わせる → スタート

手動ですときは：グリル・予熱なしで約16分(2人分は約15分)

焼き上げ 中段 目安時間 約16分 約124kcal減 約231kcal





約44kcal減
約98kcal

焼き上げ



中段

目安時間

約 12分

No.086 カロリーダウン メニュー

えびフライ

材料(4人分) 約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。

かきフライ

かき(400g) も同じ操作でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」(106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。

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を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.086 えびフライ

→ 分量を合わせる → スタート

手動ですときは：グリル・予熱なしで約12分(2人分は約11分)



約84kcal減
約185kcal

焼き上げ



中段

目安時間

約 14分

No.087 カロリーダウン メニュー

エリンギのフライ

材料(4人分) 約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」(106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。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.087 エリンギのフライ

→ 分量を合わせる → スタート

手動ですときは：グリル・予熱なしで約14分(2人分は約13分)



約94kcal減
約222kcal

焼き上げ



中段

目安時間

約 12分

No.088 カロリーダウン メニュー

いわしのフライ

材料(4人分) 約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」(106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を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.088 いわしのフライ

→ 分量を合わせる → スタート

手動ですときは：グリル・予熱なしで約12分(2人分は約11分)

No.089 カロリーダウン メニュー

ツナのおつまみ春巻き

材料(4人分) 約511kcal 塩分1g

ツナ(缶詰)	200g
ピザ用チーズ	60g
A 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を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.089 ツナのおつまみ春巻き

→ 分量を合わせる → スタート

手動ですときは：ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約17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枚ずつ皮にのせて、同様に巻く。

焼き上げ 中段 目安時間 約20分 約12kcal減 約499kcal



No.090 カロリーダウン メニュー

豚肉とナッツの春巻き

材料(4人分) 約397kcal 塩分0.8g

玉ねぎ	100g
ニラ	2/3束
好みのナッツ	30g
A 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を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.090 豚肉とナッツの春巻き

→ 分量を合わせる → スタート

焼き上げ 中段 目安時間 約20分 約86kcal減 約311kcal



手動ですときは：ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約17分)

No.091 カロリーダウン メニュー

フライドポテト

材料(4人分) 約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	

*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 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を重ねないように広げる。

4 3を上段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.091 フライドポテト

→ スタート

手動ですときは：ウォーターオープン・1段予熱なしの250℃で約28分

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。

焼き上げ 上段 目安時間 約28分 約10kcal減 約75kcal

