

Belle
life

エアフライヤーコンボ
14Lコンベクションオーブン



手間いらずで簡単

21

レシピ

Recipe Booklet

低脂肪、低カロリーで、味や品質を犠牲にすることなく、素早く調理できるパーソナルシェフが、ご家族全員の食事を用意します。

目次

フライドポテト	01
焼き玉ねぎ	02
ケールチップス	03
Buffalo・カリフラワー	04
ペッパーステーキ	05
ビーフファヒータス	06
チーズステーキホーギー	07
ポークチョップ	08
手羽先のグリル	09
フライドチキン	10

ガーリックサーモン	11
ペパロニピザ	12
グルメクルトン	13
スパイシーピーナッツ	14
フレンチトーストスティック	15
アップルチップス	16
ブルーベリースコーン	17
クルミのブラウニー	18
ポルトガル風エッグタルト	19
カップケーキ	20
丸鶏ロースト	21



○ フライドポテト

● 素材:

じゃがいも ➡ 500g

オリーブオイル ➡ 大さじ1

塩 ➡ 少々

- 1.じゃがいもは皮をむき、15mm幅の斜め切りにします。
- 2.じゃがいもを水に30分浸します。水気を切り、ペーパータオルで軽くたたいて乾かします。
- 3.ボウルにオリーブオイルと塩を入れて混ぜ、じゃがいもにかけます。
- 4.ポテトストリップをメッシュバスケットに広げます。
- 5.タイマーを16～20分に設定し、温度を200℃に設定します。
- 6.調理の途中でポテトストリップを軽く振ってください。
- 7.塩をふりかけます。





◎ 焼き玉ねぎ

● 素材:

玉ねぎ → 1個

小麦粉 → 100g

海塩 → 少々

黒こしょう → 少々

卵 → 2個

パン粉 → 100g

オリーブオイル → 小さじ3

ガーリックパウダー → 小さじ1

パプリカ → 小さじ1

● デイッピングソース

マヨネーズ → 75g

トマトソース → 小さじ1

ガーリックソルト → 適宜

パプリカ → 少々

1. 玉ねぎは皮をむき、上部を切り落とす。均等な間隔で4つの切り込みを入れ、玉ねぎの底から1cmのところまで切り込みを入れる。最後まで切らない。玉ねぎは花が開くようにする。
2. 玉ねぎを氷水に2時間つける。
3. 大きなプラスチックの再封袋に、小麦粉、海塩、黒こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。
4. 玉ねぎを袋に入れ、しっかりとコーティングする。袋からタマネギを取り出し、トレイに乗せる。
5. ボウルで卵を泡立て、タマネギにまんべんなく注ぎます。
6. 小さなボウルにパン粉、オリーブオイル、ガーリックパウダー、パプリカを混ぜ合わせます。パン粉をタマネギにまんべんなくつけ、軽く押さえる。メッシュバスケットに軽く油をひき、タマネギをメッシュバスケットに入れる。
7. タイマーを20~22分に設定し、温度を200℃に設定します。
8. ブルーミングオニオンがカリカリになるまで焼きます。
9. デイッピングソースは、マヨネーズ、トマトソース、ガーリックソルト、パプリカをラムキンに入れ混ぜ、さらにパプリカを乗せます。
10. 盛り付けた玉ねぎの真ん中にマヨネーズを置きます。

◯ ケールチップス

● 素材:

ケール ➡ 450g

オリーブオイル ➡ 大さじ1

塩 ➡ 少々

- 1.ケールを洗い、タオルで乾かします。茎から葉を切り取ります。調理する前に、ケールが完全に乾いていることを確認してください。
- 2.オリーブオイルと塩をボウルで混ぜ合わせ、ケールにかける。
- 3.メッシュバスケットに軽く油をひき、ケールを一段だけ入れる。
- 4.タイマーを3~5分、温度は200℃に設定する。
- 5.ケールがすべてローストされるまで繰り返します。





● Buffalo・カリフラワー

● 素材:

カリフラワー → 1個

オリーブオイル → 大さじ1

海塩 → 少々

Buffalo sauce → 175ml

1. カリフラワーは洗って小房に分ける。
2. オリーブオイル、シーソルト、Buffalo sauceをボウルに入れて混ぜ合わせ、カリフラワーを加え、まんべんなくコーティングする。
3. メッシュバスケットに軽く油を塗り、カリフラワーをメッシュバスケットに入れます。
4. タイマーを15～18分に設定し、温度を150°Cに設定します。
5. セロリやワカモレと相性が良い。

● ペッパーステーキ

● 素材:

サーロインステーキカット → 2枚

黒こしょう → 小さじ1

海塩 → 少々

溶かしバター → 大きじ3

1. サーロインステーキの両面に黒こしょうと海塩をすり込みます。
2. ペッパーステーキの両面に溶かしバターを塗る。
3. メッシュバスケットに軽く油をひき、ペッパーステーキをメッシュバスケットに入れる。
4. タイマーを8～12分、温度を180℃に設定する。
5. レモンとよく合います。





● ビーフファヒータス

● 素材:

オリーブオイル → 大さじ2 グラントクミン → 小さじ1 ブラックペッパー → 小さじ1

海塩 → 小さじ1 ガーリックパウダー → 適宜 ステーキ → 500g 玉ねぎ → 75g

ホワイトコーントルティーヤ → 12枚 唐辛子 → 200g

- 1.オリーブオイル、グラインドクミン、ブラックペッパー、海塩、ガーリックパウダーをボウルに入れ、混ぜ合わせる。
2. ステーキ、みじん切りにした玉ねぎ、唐辛子を調味料ボウルに加え、均等に塗ります。
- 3.メッシュバスケットに軽く油をひき、ステーキミックスをメッシュバスケットに入れる。
- 4.タイマーを12～14分、温度を200℃にセットする。
- 5.好みで、サルサ、ピコデガロ、アボカドやワカモレ、サワークリームやギリシアヨーグルト、香菜、ライムの果汁などを添えて、トルティーヤで包みます。

🍷 チーズステーキホーギー

● 素材:

ランプステーキ ➡ 500g

玉ねぎ (スライス) ➡ 50g

ピーマン (スライス) ➡ 125g

ホーギー・ロール ➡ 2個

チーズ (シュレッド) ➡ 100g

- 1.メッシュバスケットに薄く油を塗り、スライスしたステーキ、玉ねぎ、ピーマンを入れます。
- 2.タイマーを8～10分、温度を170℃にセットする。
- 3.メッシュバスケットからステーキミックスを取り出す。ホーギー・ロールにステーキミックスを入れ、シュレッドチーズをトッピングします。チーズステーキホーギーをメッシュバスケットに入れる。
- 4.タイマーを4～5分、温度を150℃に設定する。





◎ ポークチョップ

● 素材：

ブラウンシュガー → 75g

アップルジュース → 225ml

ウイスキー → 大さじ2

黒こしょう → 小さじ1

海塩 → 小さじ1

ローリエ → 1枚

豚ロースカツ → 4枚

1. 鍋にブラウンシュガー、アップルジュース、ウイスキー、黒こしょう、海塩、ローリエを入れ、中火にかける。完全に混ざるまでかき混ぜながら加熱する。火から下ろし、塩水を室温まで冷ます。
2. 耐熱皿に塩水と豚ロース肉を入れ、豚肉全体に塩水が行き渡るようにする。耐熱皿は一番下のラックに置く。
3. タイマーを18～20分、温度を200℃にセットする。
4. ポークチョップを途中でひっくり返します。
5. パセリとリンゴを添える。

◎ 手羽先のグリル

● 素材:

にんにく (みじん切り) ➡ 1片

マスタード ➡ 大さじ1

パプリカ ➡ 大さじ1

手羽先 ➡ 12枚

オリーブオイル ➡ 大さじ1

1.ボウルにニンニクのみじん切り、マスタード、パプリカを入れて混ぜ合わせ、オリーブオイルを加えて混ぜ合わせる。

2.手羽元に馴染ませ、1時間漬け込んでから調理する。

3.網かごに薄く油を引き、手羽先を網かごに入れます。

4.タイマーを18~20分、温度を180℃に設定する。

5.手羽先を途中でひっくり返す。

6.皮がパリッとキツネ色になるまで焼き続ける。

7.ブルーチーズやセロリスティックと相性が良い。





○ フライドチキン

● 素材:

鶏もも肉 → 1kg

バターミルク → 120ml

黒こしょう → 少々

海塩 → 少々

パン粉 → 100g

1. 鶏もも肉、バターミルク、黒こしょう、海塩を密封できる袋に入れて混ぜ合わせます。鶏肉全体にコーティングされるようにします。その後、冷蔵庫で最低でも2時間以上冷やします。
2. ドラムスティックをボウルに入れ、パン粉をまんべんなくまぶす。
3. メッシュバスケットに軽く油を塗り、チキンドラムスティックをメッシュバスケットに入れる。
4. タイマーを18～22分、温度を180℃に設定する。
5. フライドチキンを途中で裏返す。

● ガーリックサーモン

● 素材:

鮭の切り身 → 4枚

レモン汁 → 大さじ2

溶かしバター → 大さじ3

海塩 → 少々

にんにく (みじん切り) → 2片

オレガノ → 少々

黒こしょう → 少々

レモンスライス → 2枚

イタリアンパセリ (みじん切り) → 大さじ1

1. メッシュバスケットにホイルを敷き、その中に鮭の切り身を入れます。
2. ボウルにレモン汁、溶かしバター、にんにく、オレガノ、黒こしょう、海塩を入れて泡立てる。サーモンの上に注ぎ、ホイルを折りたたんで味付けしたサーモンを密封します。
3. タイマーを10分に設定し、温度を 180°C に設定します。
4. メッシュバスケットを取り外し、ホイルの上部をほどぎます。メッシュバスケットをエアフライヤーに戻します。
5. タイマーを2分にセットし、温度を 200°C に設定して、ガーリックサーモンの上部を焼きます。
6. ガーリックサーモンを皿に盛り、ホイルの内側から残ったバターソースを上からかける。
7. パセリとレモンを飾ります。





◎ ペパロニピザ

● 素材:

ピザベース → 1枚

ピザソース → 1袋

オリーブオイル → 小さじ1

オレガノ → 少々

ピザ用ブレンドチーズ → 50g

ペパロニ → 150g

- 1.ピザ台をワイヤーラックに載せます。
- 2.ボウルにピザソースとオリーブオイルを入れて混ぜます。
- 3.ピザベースの上にソースを塗る。その上にピザ用ブレンドチーズをまんべんなくかけ、最後にペパロニをのせます。
- 3.ワイヤーラックをエアフライヤーの真ん中に置く。
4. タイマーを7~10分、温度を180℃に設定する。
- 5.オレガノを添える。

● グルメクルトン

● 素材:

サワードウブレッド ➡ 3枚

ニンニク (みじん切り) ➡ 1片

オリーブオイル ➡ 大さじ2

オレガノ ➡ 少々

タイム ➡ 少々

海塩 ➡ 少々

1. サワードウパンを2センチ角に切ります。
2. ボウルにんにく、オリーブオイル、オレガノ、タイム、海塩を入れ、混ぜ合わせる。サワードウブレッドをボウルに加え、均一になるように混ぜる。
3. 天板に薄く油を塗り、美味しいクルトンを天板に広げます。
4. タイマーを10～12分、温度を120℃に設定する。
5. スープやサラダにのせて召し上がれ。





◎ スパイシーピーナッツ

● 素材:

ピーナッツ → 200g

砂糖 → 大さじ2

オリーブオイル → 大さじ1

唐辛子 → 大さじ1

海塩 → 少々

1. ボウルにピーナッツ、砂糖、オリーブオイル、唐辛子、シーソルトを入れ、混ぜ合わせる。
2. スパイシーピーナッツをメッシュバスケットに敷き詰める。
3. タイマーを14~16分、温度を150°Cに設定する。
4. スパイシーピーナッツは、加熱の途中で必ず軽く振ってください。
5. ローストしたスパイシーピーナッツが冷めるまで待つ。お召し上がりいただくか、密閉容器に移して保存してください。

● フレンチトーストスティック

● 素材:

白いトーストパン → 4枚

卵 → 2個

シナモン → 少々

ナツメグ → 少々

海塩 → 少々

1. ホワイトトーストパンをスティック状にカットする。
2. ボウルに卵を入れて軽く溶きます。シナモン、ナツメグ、海塩を混ぜ合わせます。
3. トーストバーを卵液に浸します。トーストバーを浸しすぎないでください。
4. フレンチトーストスティックをベーキングパンとワイヤーラックに並べます。エアフライヤーの底にワイヤーラックを置きます。
5. タイマーを5~7分、温度を170℃にセットする。
6. 途中でフレンチトーストを裏返す。
7. フレッシュベリーとアイシングシュガーを添える。メープルシロップがよく合います。





● アップルチップス

● 素材:

ピンクアップル → 1個

ブラウンシュガー → 大きじ2

シナモン → 小さじ1

1. ピンクのリンゴは皮をむき、芯を取る。薄切りにする。
2. ボウルにブラウンシュガーとシナモンを入れて混ぜる。リンゴのスライスを加え、全体に均等にまぶします。
3. メッシュバスケットに軽く油を塗り、リンゴのスライスをメッシュバスケットに入れます。
4. タイマーを60分に設定し、温度を120°Cに設定します。
5. アップルチップスを冷ます。気密容器に入れるか保管してください。アーモンドバターとよく合います。

● ブルーベリースコーン

● 素材:

小麦粉 → 240g

ベーキングパウダー → 大さじ1

海塩 → 少々

砂糖 → 大さじ2

生クリーム → 250ml

ブルーベリー → 150g

粗糖 → 大さじ2

バター → 70g

- 1.ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、海塩、砂糖、バターを入れ、フォークで混ぜ合わせる。生クリームを加え、ヘラで生地を混ぜ合わせ、ブルーベリーを折り込んで生地を形成する。
- 2.薄く打ち粉をした台に生地をのせ、厚さ1cmの円形に成形する。生地を7等分にする。
- 3.網かごに薄く油をひき、ブルーベリースコーンを網かごに入れる。
- 4.タイマーは10～12分、温度は200℃に設定する。
- 5.ブルーベリースコーンを途中で裏返す。
- 6.ブルーベリースコーンを冷ます。粗糖をかける。密閉容器に入れ、保存する。





● クルミのブラウニー

● 素材:

ピュアチョコレート → 70g

無塩バター → 70g

卵（軽く溶く）→ 1個

小麦粉 → 50g

ブラウンシュガー → 50g

バニラエッセンス → 小さじ1

キャラメルトッピング → 大きじ3

クルミ（刻んだもの）→ 30g

1. 鍋にピュアチョコレートと無塩バターを入れて弱火で溶かし、よく混ぜ合わせる。完全に冷まして脇に置きます。
2. 卵、ブラウンシュガー、バニラエッセンスを別のボウルで、淡い色のクリーム状になるまで混ぜ合わせる。
3. 卵液にチョコレートを加え、小麦粉を少量ずつ加えて混ぜる。
4. 小さなケーキ型にベーキングペーパーを敷き、ブラウニーミックスを詰めます。ケーキ型を一番下のラックに置きます。
5. タイマーを18～20分、温度を180℃にセットする。
6. 表面がカリカリになるまで焼く。
7. ケーキ型から取り出し、完全に冷まします。冷めたら小さな正方形にスライスします。
8. トッピングのキャラメルをフォークでさっと振りかけ、すぐに刻んだクルミをのせる。数分後、固まるまで待つ。
9. お食事をお楽しみください。牛乳とよく合います。

● ポルトガル風エッグタルト

● 素材:

牛乳 → 70g

ライトクリーム → 60g

生卵の黄身（卵白は入れない） → 2個

上白糖 → 18g

コンデンスミルク → 5g

タルト生地 → 6枚

- 1.オーブンを200度で10分以上予熱する。
- 2.エッグタルト液：エッグタルトクラスト以外の材料を混ぜ合わせ、よく混ぜてから一度ふるう。
- 3.タルト生地を天板に敷き、エッグタルト液を8割程度から9割まで流し込みます。（必ずオーブンの予熱を待ち、10分後にエッグタルト液を流し込みます）
- 4.予熱したオーブンに入れ、棚を下段にし、200度で25分焼きます。
- 5.時間が経った後、色が付かない場合は上段に移動して、色がつくまで数分さらに焼きます。





◎ カップケーキ

● 素材:

卵 → 4個

牛乳 → 45g

植物油 → 40g

低グルテンの小麦粉 → 65g

砂糖 → 50g

レモン汁 → 数滴

- 1.卵の黄身と白身を分ける。
- 2.植物油、卵黄、牛乳、低グルテンの小麦粉を混ぜ合わせ、ペースト状にする。
- 3.卵白にレモン汁を数滴加えて生臭さを消し、砂糖を3回に分けて加え、泡立て器で卵白を泡立てる。
- 4.泡立てた卵白と卵黄を混ぜ合わせる。
- 5.紙コップの約80%の量に混ぜた生地を注ぎます。
- 6.オーブンを120度で5分予熱し、紙コップの生地を120度のオーブンで30分焼く。

丸鶏ロースト

● 素材:

鶏 → 1羽 (約1.2kg)

にんにく → 1/2個

レモン → 小2個

マジョラム → 1/2パック

イタリアンパセリ → 1/2パック

タイム(ハーブ) → 1/2パック

オリーブオイル → 大さじ1

塩 → 大さじ1

白こしょう → 適宜

タコ糸 → 1m

ローリエ → 2枚

● チーズソース

バター → 15g

薄力粉 → 15g

牛乳 → 250cc

卵黄 → 1個分

パルミジャーノ(粉) → 大さじ2

塩 → 小さじ1/2

白こしょう → 少々

クレソン → 適宜

1. 鶏は腹の中を洗い、ペーパータオルで水気をとる。

2. にんにくは横半分に切り、フライパンにオリーブオイル(分量外)を熱し、焼き目をつける。レモンは洗って半分に切る。マジョラム、イタリアンパセリ、タイムは、飾り用だけ残して、葉を粗く刻む。

3. 鶏の胸の上の皮をつかみ、破らないようにゆっくり引き上げ、もう片方の手で肉と皮をはがす。できた隙間に塩小さじ1/2をふって、2で粗く刻んだハーブを少量だけ残して広げ、オリーブオイルを小さじ1ふる。

4. 3の腹の中に塩小さじ1/2をふり、2のにんにくとレモン1個分、ローリエを入れる。

5. 4の手羽を背中中で組み合わせ、その上に首の皮をのせて、ひっくり返す。両足をタコ糸で縛り、続けて足の付け根に糸を通して、鶏を裏返し、背中の中真ん中で結ぶ。

6. 表面にオリーブオイル小さじ2をすりこみ、塩小さじ2・白こしょうをしたら、ももに包丁で3~4箇所切り目を入れて、そこに3で刻んだハーブの残りをまぶす。

7. オープンは天板を入れたまま、220℃に温める。

8. 7の天板にオリーブオイル(分量外)を少々ひき、片側の胸を上にして天板に置いて5分焼いたら、反対側の胸を上にして5分焼き、胸を下にしてさらに5分焼いたら、胸を上にして30~40分焼く。

9. チーズソースを作る。鍋にバターを溶かして薄力粉を入れ、泡が立つまで炒め、牛乳を少しずつ加える。とろみが出るまでかき混ぜてなめらかにします。




10. 9を火から下ろし、そこに卵黄・パルミジャーノを少しずつ加えながらしっかりと混ぜ、塩・白こしょうで調味する。

11. 皿に8・クレソン・ハーブを刺したレモンを飾り、10のソースを添える。





www.bellelife.jp

-
-  Web:<https://www.bellelife.jp>
 -  Email:bellelife@godone.co.jp
 -  Address:102 2-11-24,Honcho, Kawasaki-ku, Kawasaki,
Kanagawa 210-0001, Japan