A close-up photograph of several pieces of golden-brown, crispy fried chicken. The chicken is served on a piece of light brown parchment paper, with some fresh green herbs visible at the bottom right. The background is a dark, out-of-focus surface.

ヘルシー&クリスピー！
エアークリスピーレシピ集

目次

付属品の使用と食材の置き方	01
---------------	----

メインディッシュ

鶏手羽先	03
ローストチキン	05
焼きラムチョップ	07
胡椒ステーキ	09
ベーコンで巻いたアスパラガス	11
ラザニア	13
和風ステーキ	15
チキン照り焼き	17
鶏の唐揚げ	19
豚カツ	21

朝食&シーフード

卵トースト	23
ベーグル	25
焼きサーモン	27
ノンフライヤー流天ぷら	29

野菜

揚げたチリ味のナス	31
焼き野菜	33

デザート

カボチャケーキ	35
バタークッキー	37
チョコレートチップオートミールクッキー	39

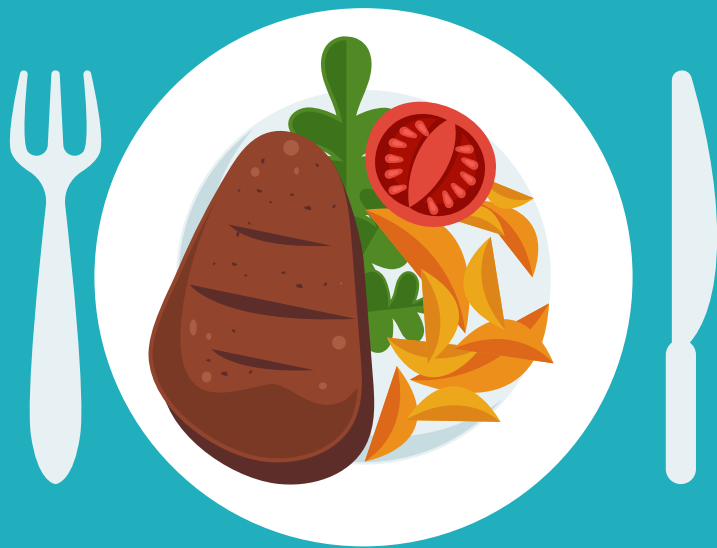
スナック

ケールチップス	41
フライポテト	43
サツマイモフライ	45
コロケ	47

付属品の使用と食材の置き方

プリセット機能	予熱必要	食材の目安	おすすめの付属品	おすすめの配置位置
ノンフライ	はい	選択した食材によって異なる	バスケット	2
トースト	いいえ	4枚	ラック	2
ロースト	はい	選択した食材によって異なる	ベーキングパン/ロティサリーフォーク	4 / 5
ブロイル	はい	選択した食材によって異なる	ベーキングパン/ラック	3
ベイク	はい	選択した食材によって異なる	ベーキングパン/ラック	3
ステーキ	はい	190g	ベーキングパン/ラック	2
発酵	いいえ	選択した食材によって異なる	ベーキングパン/ラック	4
野菜	はい	選択した食材によって異なる	ベーキングパン/ラック	3
乾燥	いいえ	選択した食材によって異なる	ベーキングパン	1 / 2 / 3

メインディッシュ



- 鶏手羽先
- ローストチキン
- 焼きラムチョップ
- 胡椒ステーキ
- ベーコンで巻いたアスパラガス
- ラザニア
- 和風ステーキ
- チキン照り焼き
- 鶏の唐揚げ
- 豚カツ

鶏手羽先



機能：ブロイル



予熱必要：はい

材料

- 鶏手羽先 10本
- 甘口しょうゆ 100ml
- すりおろしたしょうが1個
約2.5cm
- はちみつ 50ml
- オリーブオイル 大さじ1
- クミンパウダー 小さじ1
- 唐辛子パウダー 小さじ1
- 塩胡椒 適量

作り方

- ① すべての材料（鶏手羽先以外）をボウルに混ぜる。
- ② 手羽先を液に漬け、約2時間冷蔵庫で寝かせる。
- ③ 手羽先をバスケットに入れる。
- ④ エアークッキングのプリセットメニューから「ブロイル」を選択し、調理を開始する。
- ⑤ 皮がカリッとするまで、さらに5分程度調理する。



ローストチキン



機能：ロースト



予熱必要：はい

材料

- 羽の鶏 1.8kg
- 半分に切ったレモン 1個
- 潰したにんにく 3かけ
- 小粒塩 5g
- エクストラバージンオリーブオイル 5ml
- 粗挽き黒胡椒 2.5g
- プロヴァンスハーブまたは他の乾燥ハーブ 10ml

作り方

- ① ベーキングパンにアルミホイルを敷く。
- ② 鶏肉を水気を拭き取り、塩、胡椒、レモン汁を振りかける。レモンの半分を鶏の腹に入れる。
- ③ ベーキングパンに鶏肉を乗せ、オリーブオイルを回しかける。ハーブとにんにくを擦り込む。残りのにんにくを鶏の腹に入れ、必要に応じて縛る。
- ④ 鶏肉をエアオーブンに乗せたベーキングパンを入れる。
- ⑤ 200°Cで40分間焼く。きつね色になるまで調理する。



焼きラムチョップ



機能：ブロイル



予熱必要：はい

材料

- すりおろしたにんにく 4かけ
- エキストラバージンオリーブオイル 15ml
- 胡椒、挽きたて 少々
- ロインラムチョップ 8枚 約907g
- 粗塩 小さじ 2.5g
- 刻んでいたローズマリー 15ml (3~4枝分の葉っぱ)

作り方

- ① ボウルににんにく、ローズマリー、胡椒、オリーブオイルを混ぜ合わせる。ラムチョップを加え、よく混ぜて全体にコーティングする。室温で約30分休ませる。最大限の味を引き出すために、ラムチョップを冷蔵庫で一晩調味液に浸して味を染み込ませる。
- ② ベーキングパンにアルミホイルを敷く。ラムチョップを並べ、粗塩を均等に振りかける。
- ③ ベーキングパンをエアーオーブンに入れ、230°Cに設定し、10分焼く。
- ④ オーブンから取り出してから約5分間休ませてから食べる。



胡椒ステーキ



機能：ブロイル



予熱必要：はい

材料

- サロインステーキ 200g
厚さ1.5cm×2.5cm
- みじん切りにしたエシャロット 2個
- ウスターソース 30ml
- ブランデー 30ml
- ダブルクリーム 30ml
- ディジョンマスタード 30ml
- オリーブオイル 30ml
- 青胡椒 30g
- 牛肉スープ 100ml
- 無塩バター 50g
- 黒、白胡椒 適量
- 塩、胡椒 適量

作り方

- ① キッチンペーパーでステーキを拭き、両面に黒、白胡椒を振る。アルミホイルまたはラップで覆い、約2~3時間冷蔵庫で寝かせる。
- ② エアオーブンを予熱してから、「二重調理」の「ブロイル」と「保温」のオプションを設定する。
- ③ 調理の準備ができたなら、ステーキをラックに置く。その間に、ソースを作る。
- ④ ソースの準備：フライパンにオイルとバターを加え、中火でエシャロットを炒めて、柔らかくする。ウスターソース、ブランデー、スープを加え、フライパンの底をこそげ落としながら、素材の風味を引き出しす。青胡椒、マスタード、クリームを加え、味を調える。
- ⑤ 好きなタイミングでエアオーブンをから肉を取り出す。食べる直前まで食べ物を保温する「保温」オプションにより、肉を暖かく保つことができる。肉を斜めに切り、ソースを加える。
- ⑥ 肉汁とペッパーコーンソースを混ぜ合わせ、肉を温めす。オーブンから取り出してから約5分間、肉を休ませてから食べる。



ベーコンで巻いたアスパラガス



機能：ロースト



予熱必要：はい

材料

- アスパラガス 450g
- 塩、胡椒
- ベーコン 6枚
- オリーブオイル 小さじ2

作り方

- ① アスパラガスの根元を切り落とし、長さを13~15cmに揃える。ボウルに入れ、オリーブオイルを加えて全体にまんべんなく絡め、塩、胡椒で味を調える。
- ② アスパラガスの一本に、ベーコン1枚を巻き付ける。
- ③ アルミホイルで覆ったベーキングパンに並べる。
- ④ ベーキングパンをエアオーブンにセットする。
- ⑤ 230℃の「ロースト」に設定、約10分間焼く。ベーコンがカリッとするまで焼き、アスパラガスがしっかりと火が通るまで焼く。



ラザニア



機能1：ベイク
機能2：ブロイル



予熱必要：はい

材料

- ラザニアの乾麺 12枚
- モッツアレラチーズ 500g
- パルメザンチーズ 70g
- 【トマトソース】
- 牛ひき肉 230g
- イタリアンソーセージ 230g
- みじん切りにした玉ねぎ 1個
- みじん切りにしたんにく 2かけ
- パスタソース 1kg
- イタリアンシーズニング 5g

【チーズミックス】

- リコッタチーズ 250g
- 刻んだパセリ 40g
- 溶いておいた卵 1個

作り方

- ① 塩を加えたお湯でラザニアの乾麺をを少し歯ごたえが残る程度まで茹で、冷水ですすいでおく。
- ② フライパンに中火で牛ひき肉、イタリアンソーセージ、玉ねぎ、んにくを炒め、色がなくなるまで煮る。余分な油を捨てる。
- ③ パスタソース、トマトペースト、イタリアンシーズニングを加え、5分間煮る。
- ④ チーズミックスを作る。モッツアレラチーズ、パルメザンチーズ、リコッタチーズ、パセリ、卵を混ぜ合わせる。
- ⑤ ベーキングディッシュに125gのミートソースを加え、その後ラザニアのパスタシート3枚、1/3のチーズミックスを重ねる。このプロセスをさらに2回繰り返してください。
- ⑥ ベーキングパンにアルミホイルをかけ、「ベイク」機能を選択し、45分間焼く。
- ⑦ アルミホイルを取り、残りのチーズミックスをのせる。「ブロイル」機能を選択し、さらに10～15分焼き、表面を茶色くする。15分間休ませてから食べる。



和風ステーキ



機能：ステーキ



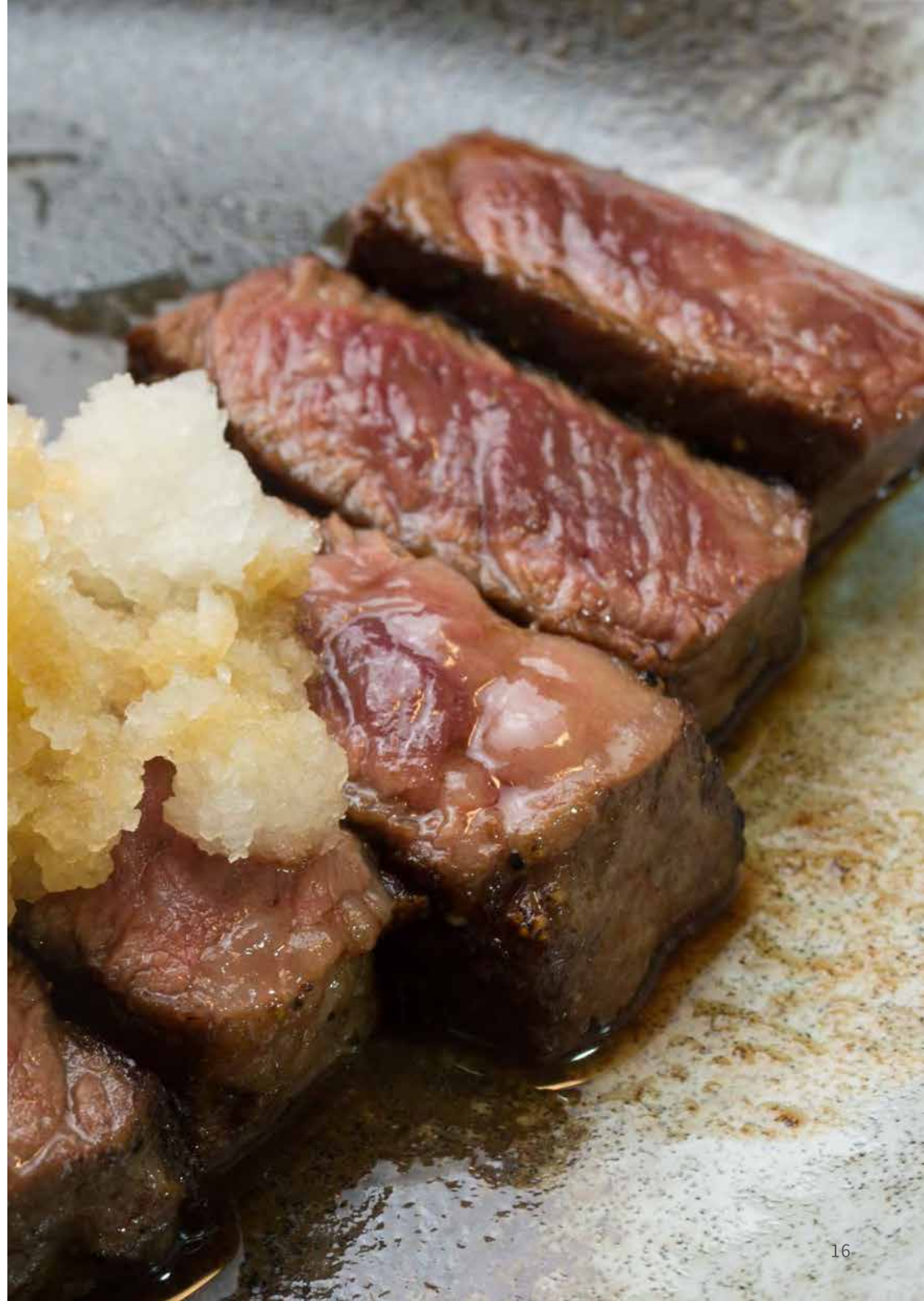
予熱必要：はい

材料

- 骨なしステーキ用肉 2枚 (2.5cm厚)
- 塩 小さじ1
- 胡椒 小さじ1
- ガーリックパウダー 小さじ¼
- オリーブ油 大さじ1
- 大根おろし 2.5cm
- ポン酢 大さじ2
- 薄切りにしたネギ 1本

作り方

- ① ペーパータオルでステーキを軽く叩いて水分を取る。両面に塩、胡椒、ガーリックパウダーで味付けする。室温で15分寝かせる。
- ② 「予熱」を選択し、エアーオーブンを事前に熱しておく。
- ③ ステーキ肉にオリーブオイルを刷毛で塗る。
- ④ 予熱したオーブンに「ステーキ」をセットする。
- ⑤ 温度を180°Cに設定し、時間を10分に調節して調理を開始する。
- ⑥ ステーキを取り出して5分間休ませる。
- ⑦ 薄く切った大根おろし、ポン酢、ネギを載せる。



チキン照り焼き



機能：ステーキ



予熱必要：はい

材料

- 骨付き・皮付き鶏もも肉 4本
- 味噌 64g
- みりん 64ml
- 料理酒 60ml
- すりおろした生姜 1かけ(1cm)
- 潰したんにく 1かけ
- 砂糖 大さじ1
- 中性オイルスプレー
- 水 大さじ2

作り方

- ① 味噌、みりん、料理酒、生姜、にんにく、砂糖を滑らかになるまで泡だて器でよく混ぜる。ソースをパンに材料を入れ、中火から強火で加熱する。沸騰したら、火を弱めて10～15分間煮詰める。その後、常温まで冷ます。
- ② 鶏肉を密封袋に入れ、調味液120mlを注ぐ。鶏肉に調味液を揉み込む。冷蔵庫で24時間寝かせ、残りの調味液は冷蔵庫で保存する。
- ③ 「予熱」を選択してエアオーブンを予熱する。
- ④ 鶏肉を調味液から取り出し、ペーパータオルで軽く叩く。中性オイルスプレーを軽く吹きかける。
- ⑤ 皮側を下にして鶏肉をオーブンに入れる。
- ⑥ 温度を195℃に設定し、時間を20分にして調理を開始する。
- ⑦ 調理時間の途中で鶏肉をひっくり返す。鶏肉が早く焦げるようなら、アルミホイルを被せる。アルミホイルの端を鶏肉の下に入れるようにする。そうすれば、持ち上がって加熱部に接触しないようになる。
- ⑧ バasketを引き出し、肉用温度計が鶏肉の温度が73℃になっていることを示したら取り出す。
- ⑨ (お好みで) タレと一緒に食べる。残りの調味液と水大さじ2を加えたタレをフライパンに入れ、タレが煮詰まったら火を止め、鶏肉にかける。



鶏の唐揚げ



機能：ステーキ



予熱必要：はい

材料

- 鶏もも肉 1枚(300g)

【A】

- 酒 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- しょうが汁 小さじ1
- 塩、胡椒 少々

【B】

- 小麦粉 大さじ3
- 片栗粉 大さじ3
- サラダ菜、レモン 適量

作り方

- 1 鶏肉を一口サイズに切り、ボウルに入れる。【A】を加えてもみ込み、15分ほどおく。
- 2 【B】を加えてからよく絡める。さらに1切れずつ小麦粉(分量外)を薄くまぶす。
- 3 オーブンで「予熱」を選択し、エアオーブンを予熱する。
- 4 予熱したバスケットに並べ入れ、180°Cに設定し、12~13分間調理を開始する。器に盛りつけ、サラダ菜と切ったレモンを添える。



豚カツ



機能：ステーキ



予熱必要：はい

材料

- 豚ロースとんかつ用肉 2枚(200g)
- 塩、胡椒 各少々
- 小麦粉、溶き卵、パン粉 各適量
- キヤベツ、かいわれ菜、ミニトマト 各適量
- 中濃ソース 適量
- 練り辛子 適量

作り方

- ① 豚肉は筋を切り、塩と胡椒をふる。小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ② オーブンで「予熱」を選択し、エアオーブンを予熱する。バスケットに豚肉を並べ入れ、200°Cで10～12分調理する。
- ③ 豚肉を食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。せん切りにしたキヤベツとかいわれ菜を軽く混ぜあわせたもの、ミニトマトを添える。お好みで中濃ソースをかけ、練り辛子を添える。



朝食 & シーフード



- 卵トースト
- ベーグル
- 焼きサーモン
- ノンフライヤー流天ぷら

卵トースト



機能：トースト



予熱必要：いいえ

材料

- パン 2枚
- 塩、胡椒
- 卵 1つ
- バター
- チーズの破片

作り方

- ① スプーンを使ってパンの中央を平らにし、バターを塗る。
- ② 卵を平らな部分に割り入れ、塩と胡椒を振る。
- ③ 卵と卵白の周りにチーズの破片を振りかける。
- ④ 卵トーストをバスケットに置く。バスケットをエアオーブンに入れ、「トースト」を選択し、希望の焼き加減に調整する。



ベーグル



機能：ベイクまたは野菜



予熱必要：はい

材料

- 卵 1個
- 塩 小さじ1.5
- ドライイースト 小さじ2
- グラニュー糖 大さじ1.5
- 強力粉 700g (こねるための余分な強力粉)
- 温水 250ml (1/4の水を追加する場合があります)
- ごま、細かい塩、シュレッドチーズなどの好きな調味料

作り方

- 1 温水に砂糖とイーストを加え、かき混ぜて5分間休ませる。
- 2 大きなボウルで粉と塩を混ぜる。中央に穴を開けてイーストの混合物を注ぎ、保温水を少しずつ加え、生地が湿っていて堅く、やや毛羽立っている状態になるまで混ぜる。
- 3 粉の上でこね、しっかりと堅くなるまで約7分間こねる。
- 4 大きなボウルに軽く油を塗り、生地をくるりと巻いて全体に油を塗る。湿った台布でボウルを覆い、保温場所に置いて1~2時間発酵させる。
- 4 大きなボウルに軽く油を塗り、生地をくるりと巻いて全体に油を塗る。湿った台布でボウルを覆い、保温場所に置いて1~2時間発酵させる。
- 5 生地を叩いて10分間休ませる。生地を8つに分け、それぞれ丸める。
- 6 指に小麦粉をつけ、生地の中央に押し込んで輪の形に伸ばす。台布で包んで10分間休ませる。
- 7 大きな鍋で湯を沸かす。ベーグルをそっと沸騰した水に入れ、1~2分置いてからひっくり返し、さらに1~2分間置く(水に浸かっている時間が長いほど、モチモチした食感になる)。
- 8 水から取り出し、オイルを塗ったバスケットに入れる。卵液(溶き卵1個と水大さじ1)を塗る。必要に応じて調味料を加える。
- 9 オープンを予熱する。バスケットをエアーオープンに置く。230°Cに設定し、13分間焼く。



焼きサーモン



機能：ロースト



予熱必要：はい

材料

- ワイルドサーモン 227g
- 先を切り落としたアスパラガス ½束
- スライスしたにんにく 1かけ
- オリーブオイル 大さじ 15~30ml
- 粗挽き黒胡椒 小さじ 1g
- カラマタオリーブ 125ml
- チェリートマト 250ml
- 粗塩 小さじ 2.5g

作り方

- ① ベーキングパンにアルミホイルを敷く。サーモン、トマト、アスパラガス、オリーブ、にんにくをのせる。オリーブオイルを回しかけ、塩と胡椒をふりかける。
- ② サーモン入りのベーキングパンをエアオーブンに置き、「ロースト」機能を選択して、230°Cで10~12分間焼く。サーモンが不透明になり、野菜がこんがりと焼けるまで調理する。



ノンフライヤー流天ぷら



機能：ノンフライ



予熱必要：はい

材料

- 揚げ玉 180g

【A】

- 小麦粉 70g
- 水 大さじ3
- エビ 4尾
- ししとうがらし 4本
- かぼちゃ 50g
- 小麦粉 適量

【B】

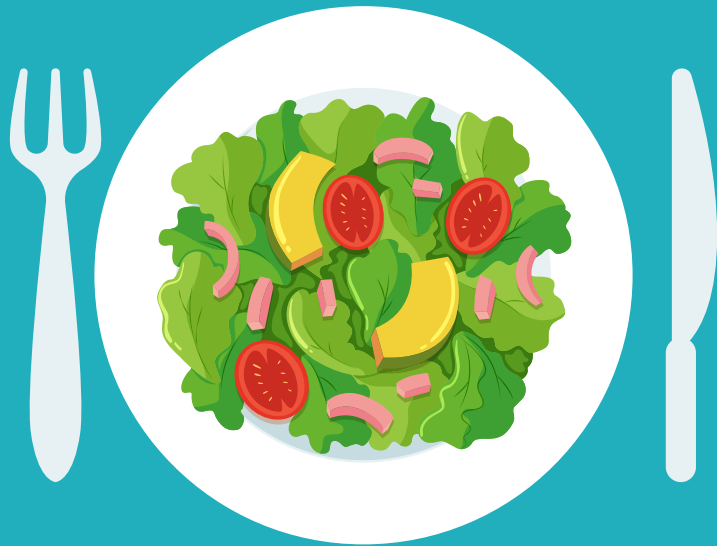
- 塩、天つゆ、しょうが（すりおろし） 各適量

作り方

- 揚げ玉をポリ袋に入れ、綿棒などで粗く砕く。【A】を混ぜあわせる。
- エビは尾を残して殻をむき、背中を浅く切って背ワタを取る。腹側に斜めに切り込みを入れ、背中に折りたたみ、筋を切るようにして伸ばす。尾の先を切り、包丁の先でしごいて水分を出す。ししとうがらしは包丁の先で切り込みを入れ、かぼちゃは5mm厚さの薄切りにする。
- エビに小麦粉をまぶす。【A】に絡め、揚げ玉をまぶして手でしっかりと押さえる。
- オーブンで「予熱」を選択し、エアーオーブンを予熱する。
- バスケットにエビとかぼちゃを並べ入れ、ししとうがらしをのせる。140°Cで10-11分調理する。途中、ししとうがらしとかぼちゃは、5〜6分したところで先に取り出す。
- 器に天ぷらを盛りつけ、【B】を添える。



野菜



- 揚げたチリ味のナス
- 焼き野菜

揚げたチリ味のナス



機能：野菜



予熱必要：はい

材料

- ナス 400g
- にんにく 1片
- みじん切りにした小さな唐辛子 1本
- オリーブオイル 小さじ1
- 黒胡椒 小さじ½
- クミン 小さじ½
- 醤油 小さじ1
- みじん切りにした生姜 適量

作り方

- ① ナスの茎を切り落とし、水で洗い、細切れにする。
- ② にんにく、生姜、唐辛子を刻み、醤油、クミン、オリーブオイルを加え、よく混ぜる。ナスの肉に均等に塗る。
- ③ バスケットにナスを入れる。
- ④ エアオーブンの「野菜」のオプションを選択して調理する。
- ⑤ ナスの肉は柔らかくなる。調味料の黒胡椒とクミンを半分の調理時間で振りかけ、残りの時間を調理する。



焼き野菜



機能：野菜



予熱必要：はい

材料

- きゅうり 1本
- きのこ 10個
- ブロッコリー 1個
- 皮をむいた玉ねぎ 1個
- とうもろこし 1本
- アスパラガス 5本
- 塩 小さじ½
- オリーブオイル 大きじ2
- にんにくパウダー 小さじ1

作り方

- ① アルミホイルでベーキングパンを敷く。
- ② 野菜を同じサイズに切り、均等に調理できるようにする。
- ③ オリーブオイルを回しかけ、塩とにんにくパウダーを振りかける。
- ④ エアオーブンにベーキングパンを入れる。エアオーブンで230℃で15分間焼く。



デザート



- カボチャケーキ
- バタークッキー
- チョコレートチップオートミルククッキー

カボチャケーキ



機能：バイク



予熱必要：はい

材料

- 卵 2個
- ヨーグルト 125g
- かぼちゃのピューレ 250g
- 砂糖 125g
- 小麦粉 250g
- オリーブオイル 60ml
- ベーキングパウダー 小さじ¼
- 皮をすりおろしたレモン
- 粉砂糖

作り方

- ① 卵、ヨーグルト、かぼちゃのピューレ、オイル、砂糖をミキサーや泡立て器でよく混ぜる。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダー、レモンの皮を少しずつ加え、混ぜ合わせる。
- ③ エアオーブンを予熱してから、「バイク」オプションを選択する。
- ④ 円形型のオープンペーパーを用意し、生地を流し込む。
- ⑤ カボチャケーキを焼く。
- ⑥ ナイフや串などで中心部分を刺し、生地がしっかり焼けているか確認する。
- ⑦ 冷ましてから粉砂糖を振りかける。
- ⑧ 小さな切り分けたものを用意して提供する。



バタークッキー



機能：ベイク



予熱必要：はい

材料

- 牛乳 10ml
- バニラエキス 5ml
- 卵黄 2個分
- 小麦粉 280g
- 砂糖 140g
- 無塩バター（室温で柔らかくなるように） 226g
- 塩 1g

作り方

- ① 電動ミキサーのボウルにバター、砂糖、塩を入れ、クリーム状になるまで混ぜ合わせる。
- ② 卵黄とバニラを混ぜ込む。
- ③ 小麦粉を加え、ひねりがある状態になるまで混ぜたら、牛乳を加え、絞り出し可能な状態になるまで混ぜる。
- ④ 大口径の星形の先端を取り付けた40cmの絞り袋に生地を入れ、ベーキングパンに生地を絞り出す。
- ⑤ エアーオーブンを予熱し、ベーキングパンを置く。オーブンを「ベイク」に設定し、底が金色になるまで焼く。



チョコレートチップオートミールクッキー



機能：バイク



予熱必要：はい

材料

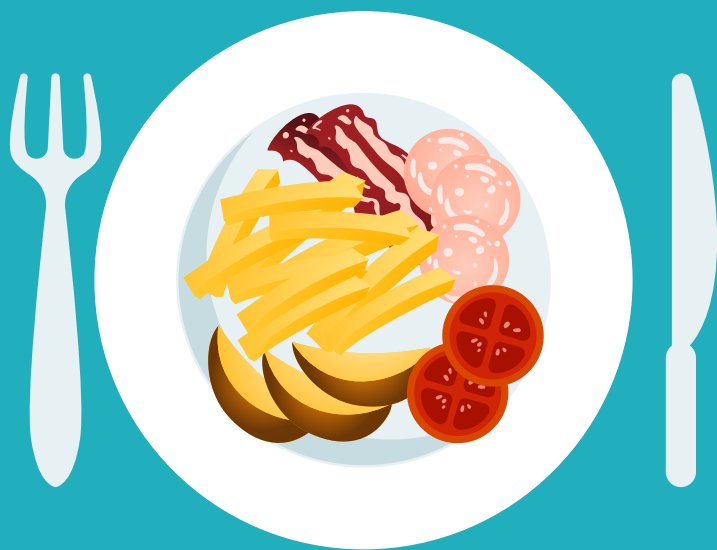
- 柔らかくしたバター 200g
- 砂糖 150g
- 梅糖 150g
- 大きめの卵 2個
- バニラエクストラクト 小さじ1
- クイッククッキングオート麦 600g
- 小麦粉 300g
- 重曹 小さじ1
- 塩 小さじ1
- セミスweetチョコレートチップ 400g
- 刻んだナッツ 200ml
- インスタントバニラプリンミックス 100g

作り方

- ① 大きめのボウルに、バターと砂糖を5~7分間クリーム状になるまで混ぜ合わせる。卵とバニラエクストラクトを加えて混ぜる。別のボウルに、オート麦、小麦粉、ドライプリンミックス、重曹、塩を混ぜ合わせ、クリーム状になった混合物に徐々に加えていく。チョコレートチップとナッツを加えて混ぜる。
- ② エアオーブンを予熱してから「バイク」のオプションを選択する。
- ③ スプーンですくい、ベーキングパンに生地を置き、やや平らにする。グリースしたベーキングパンに分けて、少しずつクッキー生地を並べていく。
- ④ 焼き色がついたら、ワイヤーラックに移して冷ます。



スナック



- ケールチップス
- フライポテト
- サツマイモフライ
- コロッケ

ケールチップス



機能：ノンフライまたはベーク



予熱必要：はい

材料

- 茎、硬い茎を除いたケール 4本
- オリーブオイル（スプレー用）
- 粗塩 小さじ1

作り方

- ① ケールの葉をバスケットに均等に敷き詰め、オリーブオイルをたっぷりとスプレーする。
- ② バスケットをエアークロージャーにセットする。175°Cに設定し、5分間調理する。ケールが明るくパリッとするまで調理する。
注：ケールはとても早くパリッとするので、注意してください。
- ③ ケールチップスができたなら、オープンから取り出し、塩を振りかける。すぐにお召し上がりください。



フライポテト



機能：ノンフライ



予熱必要：はい

材料

- ポテト 450g
- オリーブオイル スプレー用
- コーシャー塩または調味料入り塩 小さじ5

作り方

- ① ポテトを皮をむき、ストリップに切る。
- ② ポテトを水に浸け、30分間浸けたら、十分に水を切ってキッチンペーパータオルで水気を取る。
- ③ 乾いたポテトをバスケットに入れる。たっぷりの油をスプレーし、塩を振りかけ、よく混ぜる。一枚の層に広げる。
- ④ バスケットをエアーオープンに置く。
- ⑤ エアーオープンのプリセットメニューから「ノンフライ」オプションを選択し、230°Cで18分間ポテトを揚げる。
- ⑥ フライポテトが完成したら、食器に移し、お好みで味を調える。



サツマイモフライ



機能：ノンフライ



予熱必要：はい

材料

- オリーブオイル、スプレー用 適量
- コーシャ塩 小さじ 2.5ml
- 長さ10cmに切ったさつまいも 2個

【チポトレマヨネーズ】

- マヨネーズ 240ml
- チポトレペッパーソース 大さじ2（お好みで調整可）
- レモン汁 小さじ1
- 塩 少々

作り方

- ① チポトレマヨネーズの準備をする：ボウルにマヨネーズとレモン汁を入れ、辛さの好みに合わせてチポトレペッパーソースを加える。塩を少々加える。（マヨネーズにも既に塩が含まれている場合があるため、適量を把握しよう）。よく混ぜ合わせる。
- ② さつまいもフライの作成：カットしたさつまいもをバスケットに入れ、オイルをたっぷりとスプレーする。塩を振りかけてからよく混ぜる。一層に広げる。
- ③ バスケットをエアオーブンに置く。230°Cに設定し、21分間金色になるまで調理する。
- ④ さつまいもができたら、盛り付け用のボウルに移す。チポトレマヨネーズを添えてすぐに食べる。



コロッケ



機能：ノンフライ



予熱必要：はい

材料

- ジャガイモ 450g
- 塩 小さじ2 (分けておく)
- 無塩バター 大さじ2 (溶かしておく)
- 牛乳 大さじ1
- 胡椒 小さじ1
- ネギ 2本 (みじん切り)
- 小さくカットしたチーズ 113g (ホワイトチェダーまたはプロボローネ)
- オリーブ油のスプレー
- パン粉 120g

作り方

- ① ジャガイモの皮を剥き、大きめにカットする。鍋にジャガイモと水を入れる。塩小さじ1を加えて沸騰させ、ジャガイモがフォークで刺せるくらい柔らかくなるまで煮ます。煮たジャガイモを水切りし、ボウルに移す。大きな塊がなくなるまでジャガイモを潰す。
- ② バター、牛乳、塩小さじ1、胡椒、ネギ、チーズを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 2.5cmのコロッケ状に成形する。表面に軽くオリーブオイルをスプレーし、パン粉をまぶす。
- ④ オーブンで「予熱」を選択し、あらかじめ熱しておく。
- ⑤ 衣の上からオリーブオイルを吹きかけ、予熱したオーブンに入れる。
- ⑥ 200°Cで20分に設定し、調理を開始する。
- ⑦ 調理時間の中間くらいでコロッケをひっくり返し、表面にオリーブオイルをスプレーする。
- ⑧ コロッケがカリッときつね色に仕上がったら取り出す。





www.ecozy.com