

# COSORI

Pro LE 4.7-リットル エアフライヤー

# レシピ



# お買い上げ ありがとうございます!



*Share*

ご自慢の料理写真をタグ付けでシェアしよう!  
<https://www.instagram.com/cosoricooksjp/>



*explore*

レシピ集  
<https://vesync.jp/pages/recipe>



*enjoy*

日本人の食生活によく合うオリジナルレシピを、専属シェフがご提供



## シェフへのお問い合わせ

COSORIの専属シェフがご質問にお答えします!

Eメール: [support.jp@cosori.com](mailto:support.jp@cosori.com)

COSORI一同より

# ハッピークッキング!

機種: CAF-L501 シリーズ

# 目次

4	プリセットガイド一覧
---	------------

## おかず

9	ベイクポットエッグ
10	焼き豆腐
11	コロケ
12	焼き鳥
13	ハニーソイキャロット
14	ポテトウエッジ
15	ローストガーリックブロッコリー

## お肉料理

17	手羽先塩焼き
18	油淋鶏
19	バーベキューベーコン
20	エビフライ
21	フライドチキン
22	ハンバーグ
23	和風ミートボール
24	塩鮭
25	唐揚げ
26	チキン味噌焼き
27	リブアイステーキ
28	鮭の照り焼き
29	とんかつ

## デザート・パン

31	ミニピザ
32	ソーセージロール
33	餅入りミルクあんぱん
35	スイートバタートースト
36	ミルクちぎりパン
38	バナナナッツブレッド
39	ブルーベリーレモンマフィン
40	チョコ餅マフィン
41	ふわふわチーズケーキ
43	どら焼き

## 料理研究家 オリジナルレシピ

46	ハムたまご春巻き
47	ローストビーフ
48	焼きおにぎり
49	秋の味覚のクリームパイ
50	もち入りちくわの磯辺揚げ
51	うずらの卵入りかぼちゃコロケ
52	キャベツと卵のベーコンコロッケ
53	カレーチーズとんかつ
54	ピーマンカップのグラタン風
55	ひと口サイズの照り焼きチキン
56	クミン風味のえび炒め
57	肉団子の野菜炒め
58	旬野菜のだし浸し
59	豆腐としいたけの和風ハンバーグ
60	ジンジャーキャロットケーキ
61	さつまいもと紅茶のスイーツ春巻き
62	のり塩チキンスティック
63	さつまいもチップス
64	えびとじゃがいものアヒージョ風グリル
65	豚バラのBBQグリル
66	生ハムチーズスティック
67	はんぺんとかにかまでびっくりフライ
68	ソーセージと大葉チーズ春巻き
69	白だしおかかチーズ焼きおにぎり

## プリセットガイド一覧

プリセット	食材	重量 / 厚さ	火の通り 具合	調理温度 (°C)	既定時間 (分)	時間範囲 (分)
鶏肉	鶏手羽先	454g / 該当なし	該当なし	195°C	25	25~30
	チキンレッグ (ドラムスティック)	454g / 該当なし	該当なし	195°C	16	16~18
	鶏もも肉、 皮付き骨付き	170g / 該当なし	該当なし	195°C	25	25~28
	鶏もも肉、骨なし 皮なし	142g / 該当なし	該当なし	195°C	20	20~22
	鶏肉のミートボール	43~57g (ボール 状) / 38~51mm	該当なし	195°C	12	12~15
	鶏胸肉、骨なし皮なし	227g / 該当なし	該当なし	195°C	15	15~20
ステーキ	ステーキ:リブアイ、 サーロイン、ヒレ肉 (骨なし)	454g / 25mm	ミディアム レア	205°C	10	9~11
		454g / 25mm	ミディアム	205°C	12	11~13
		454g / 25mm	ウェルダン	205°C	15	14~16
	ステーキ:リブアイ、 サーロイン、ヒレ肉 (骨付き)	454g / 25mm	ミディアム レア	205°C	10	9~11
		454g / 25mm	ミディアム	205°C	12	11~13
		454g / 25mm	ウェルダン	205°C	15	14~16
	ハンバーグ	170g / 19~25mm	ウェルダン	205°C	13	12~15
	ソーセージ	85g / 25mm	ウェルダン	205°C	10	8~12
	ローストビーフ、骨なし 外もも肉	1800g / 100mm	ミディアム レア	160°C	40	40~50
	牛肉のミートボール	45~60g (ボール 状) / 40~50mm	ウェルダン	180°C	15	15~20
豚肉	ポークチャップ、 骨なし	200g / 32mm	ミディアム	205°C	12	12~14
	ポークチャップ、 骨付き	230g / 32mm	ミディアム	205°C	16	16~18
	豚のテンダーロイン	454g / 50mm	ミディアム	180°C	15	15~18

## プリセットガイド一覧（続き）

プリセット	食材	重量 / 厚さ	火の通り 具合	調理温度 (°C)	既定時間 (分)	時間範 囲(分)
魚介類	鮭	140g / 25mm	該当なし	180°C	8	6~8
	白身魚	140g / 15mm	該当なし	180°C	8	6~8
	サバ	100g / 10mm	該当なし	180°C	5	5~7
	ホタテ	300g / 25mm	該当なし	205°C	6	6~8
エビ	エビ	454g / 中	該当なし	190°C	5	5~7
	ボタンエビ	454g / 大	該当なし	190°C	8	6~8
	エビフライ	454g / 大	該当なし	180°C	8	8~10
	イカフライ、リング	454g / 中	該当なし	195°C	12	10~12
	コウイカ	450g / 小	該当なし	195°C	10	9~12
ポテトフ ライ	フライドポテト、 生から、薄切り	300g / 7mm	該当なし	195°C	20	20~25
	フライドポテト、 生から、厚切り	300g / 13mm	該当なし	195°C	25	25~30
	じゃがいも、中	200g / 65mm	該当なし	195°C	45	40~45
	さつまいも、大	454g / 65mm	該当なし	195°C	50	40~50
	さつまいものフライ ドポテト、生から、 薄切り	300g / 7mm	該当なし	195°C	18	18~22
	さつまいものフライ ドポテト、生から、 厚切り	300g / 13mm	該当なし	195°C	20	20~25
	くし形ポテト、生から	300g / 20mm	該当なし	180°C	30	30~32
	ベビーポテト	454g / 32mm	該当なし	205°C	20	20~25
	じゃがいも、角切り	300g / 20mm	該当なし	185°C	18	15~20

## プリセットガイド一覧(続き)

プリセット	食材	重量 / 厚さ	火の通り 具合	調理温度 (°C)	既定時間 (分)	時間 範囲(分)
根菜類	ニンジン	454g / 20mm	該当なし	205°C	12	10~15
	かぼちゃ、角切り	300g / 20mm	該当なし	205°C	15	15~20
	どんぐりかぼちゃ	600g / 50mm	該当なし	150°C	25	25~35
	ピーズ	454g / 40mm	該当なし	150°C	45	45~50
野菜	アスパラガス	454g / 13mm	該当なし	205°C	6	6~8
	トウモロコシ	454g / 該当なし	該当なし	205°C	12	10~15
	シシトウ	225g / 該当なし	該当なし	205°C	6	6~8
	赤パプリカ	296g / 該当なし	該当なし	205°C	25	25~30
	マッシュルーム	340g / 該当なし	該当なし	205°C	10	10~12
	ナス、角切り	227g / 25mm	該当なし	205°C	12	12~15
	ブロッコリー、房	283g / 該当なし	該当なし	150°C	12	10~15
	カリフラワー、房	283g / 該当なし	該当なし	150°C	15	15~20
	芽キャベツ	283g / 該当なし	該当なし	150°C	25	20~30
	豆腐	454g / 25mm	該当なし	185°C	12	12~15
冷凍食品	冷凍エビ	454g / 小~中	該当なし	195°C	7	6~8
	オニオンリング	454g / 該当なし	該当なし	195°C	6	5~7
	チキンナゲット	227g / 該当なし	該当なし	195°C	10	8~12
	テイタートッツ	227g / 該当なし	該当なし	195°C	10	10~15
	フィッシュ スティック	227g / 該当なし	該当なし	195°C	6	6~8
	フライドポテト	454g / 該当なし	該当なし	195°C	15	15~20
	モッツアレラ スティック	227g / 該当なし	該当なし	195°C	6	6~8
	春巻	227g / 該当なし	該当なし	195°C	18	15~20
	餃子	227g / 該当なし	該当なし	195°C	18	15~20

## プリセットガイド一覧（続き）

プリセット	食材	重量 / 厚さ	火の通り 具合	調理温度 (°C)	既定時間 (分)	時間範 囲(分)
デザート	ケーキ (152mmのケーキ型)	該当なし/ 該当なし	該当なし	150°C	40	40～45
	ブラウニー (152mmのケーキ型)	該当なし/ 該当なし	該当なし	150°C	50	50～55
	マフィン	該当なし/ 該当なし	該当なし	150°C	18	15～20
	カップケーキ	該当なし/ 該当なし	該当なし	150°C	16	16～20
	バナナブレッド (1ミニパン型)	該当なし/ 該当なし	該当なし	150°C	45	40～50
	クッキー	該当なし/ 該当なし	該当なし	160°C	8	8～10
	クランブル	該当なし/ 該当なし	該当なし	160°C	18	15～20
	ビスケット	該当なし/ 該当なし	該当なし	180°C	18	18～20
	スコーン	該当なし/ 該当なし	該当なし	175°C	18	18～20
パン	食パン	該当なし/ 該当なし	ライト	160°C	4	4～6
		該当なし/ 該当なし	ミディアム	160°C	8	8～12
		該当なし/ 該当なし	ダーク	160°C	15	15～18
ベーコン	ベーコン	該当なし/ 該当なし	該当なし	160°C	8	8～10
	ベーコン、厚切り	該当なし/ 該当なし	該当なし	160°C	9	9～12
	パンチェッタ	該当なし/ 該当なし	該当なし	160°C	6	6～8
	パルマハム	該当なし/ 該当なし	該当なし	160°C	6	6～8



おかず





## ベイクドポットエッグ

準備時間:3分  
調理時間:16分

### 材料 (3人分)

クッキングスプレー

卵 3個

豚バラスモークベーコン 6枚(カットしておく)

ベビーほうれん草 60g(洗っておく)

生クリーム 120mL

パルメザンチーズ 15g(すりおろし)

塩胡椒(適量)

### 必要なもの

ココット皿 3個  
(直径 76mm)

### 作り方

- 1 本器の予熱機能を選択し、温度を175°Cに調節して、[開始/一時停止]を押します。
- 2 ココット皿にクッキングスプレーを吹きかけます。
- 3 油を吹きかけたココット皿に1個ずつ卵を割り入れます。
- 4 フライパンでベーコンをカリカリになるまで5分ほど炒めます。
- 5 ほうれん草を加え、しんなりするまで約2分間炒めます。
- 6 生クリームとパルメザンチーズを入れて混ぜ合わせ、2~3分間加熱します。
- 7 この混合物を卵の上にかけます。
- 8 予熱した本器にココット皿を入れ、温度を175°C、時間を6分に設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 9 調理が終わり、卵白が完全に固まったら取り出し、塩胡椒で味を調べて供します。



## 焼き豆腐

準備時間: 15分

調理時間: 18分

### 材料 (2人分)

豆腐 1丁(約227g) (25mmの角切り)

醤油 30mL

米酢 10mL

ゴマ油 10mL

中力粉 30g

片栗粉 30g

粗塩(お好みで)

白胡椒(お好みで)

クッキングスプレー

### 作り方

- 1 浅めのボウルに豆腐、醤油、米酢、ゴマ油を入れて混ぜ合わせます。
- 2 豆腐を室温で10分間漬け込みます。
- 3 別のボウルに中力粉、片栗粉、塩、胡椒を入れ、よく混ぜ合わせます。
- 4 豆腐の漬け汁を切り、キッチンペーパーで水気を取ります。
- 5 豆腐に中力粉の混ぜ物をまぶします。
- 6 予熱機能を選択し、温度を205°Cに設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 7 豆腐の漬け汁を切り、中力粉をまぶします。
- 8 予熱した本器に豆腐を入れ、クッキングスプレーを軽く吹きかけます。
- 9 温度を205°C、時間を16分に調節し、[シェイク]ボタンを押してから[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 10 調理途中で豆腐をシェイクし、クッキングスプレーを吹きかけます。シェイクお知らせ機能がタイミングをお知らせします。
- 11 できあがったら取り出し、すぐに盛り付けます。



## コロッケ

準備時間: 45分

調理時間: 18分

### 材料 (12個分)

粗塩 10g (分けておく、味付け用は分量外)

じゃがいも 450g

無塩バター 30g (溶かしておく)

牛乳 15mL

黒胡椒 2g

ネギ 3本 (みじん切り)

ホワイトチェダーチーズまたはプロヴォローネチーズ 113g (細かくカットしておく)

パン粉 120g (お好みに応じて追加)

オリーブ油のスプレー

### 作り方

- 1 大きな鍋に水を入れ、粗塩5gを加えて沸騰させます。
- 2 じゃがいもの皮をむき、大きめに切ります。
- 3 沸騰した鍋にじゃがいもを入れ、フォークが通るくらい柔らかくなるまで茹でます。
- 4 じゃがいもを水切りし、ボウルに移します。
- 5 じゃがいもを滑らかになるまで潰します。
- 6 バター、牛乳、粗塩5g、胡椒、ネギ、チーズを加えてよく混ぜ合わせます。味見して調整します。
- 7 直径約2.5cmほどのボール状に成形します。
- 8 上下に軽くクッキングスプレーを吹きかけます。
- 9 円形にまぶれるようににパン粉をまぶします。
- 10 手で軽く楕円形に押しつぶして、約1cmの厚さにコロッケ状に成形します。
- 11 コロッケを冷凍庫で15分ほど寝かせます。
- 12 本器の予熱機能を選択し、温度を210°Cに設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 13 コロッケの上からオリーブ油を吹きかけ、予熱した本器に入れます。
- 14 温度を210°C、時間を18分に設定し、[シェイク]ボタンを押してから[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 15 調理途中でコロッケを裏返し、上からオリーブ油を吹きかけます。シェイクお知らせ機能がタイミングをお知らせします。
- 16 できあがったら取り出し、盛り付けます。



## 焼き鳥

準備時間：20分  
調理時間：12分

### 材料 (6串分)

減塩しょうゆ 180mL  
みりん 120mL  
酒 120mL  
黒糖 60g  
にんにく 3片(つぶしておく)  
生姜 10g(薄切り、8切れ程度で)  
コーンスターチ 10g  
鶏もも肉(骨なし、皮なし)  
450g(2.5cm大に切る)  
ネギ 3本

### 必要なもの

竹串 4本  
ざる

### 作り方

- 1 串を水に15分浸します。
- 2 鍋に醤油、みりん、酒、黒砂糖、にんにく、生姜を入れて中火から強火にかけ、沸騰させます。
- 3 8分ほど、またはタレが3分の1ほど煮詰まるまで中火で煮ます。
- 4 小さなボウルに60 mLのタレを入れます。
- 5 ボウルにコーンスターチを加え、溶けるまでかき混ぜます。
- 6 コーンスターチを加えたタレを鍋に戻し、中火でとろみがつくまで混ぜます。
- 7 ボウルの上にざるを載せます。
- 8 タレを火からおろし、ざるでにんにくと生姜を濾し取りながら、ボウルに注ぎます。にんにくと生姜は捨ててください。
- 9 タレの半分を別のボウルに注ぎます。片方のボウルは調理前の鶏肉に塗るために使い、もう片方のボウルは調理後に鶏肉に塗るために取っておきます。
- 10 鶏肉とネギを2.5cm大に切ります。
- 11 6本の串に均等に刺し終えるまで、串に鶏肉とネギを交互に刺します。
- 12 本器で予熱機能を選択し、温度を200°Cに設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 13 予熱した本器に3本の串を入れます。串を2回に分けて調理してください。
- 14 1つめのボウルのタレをたっぷり塗ります。
- 15 温度を200°C、時間を12分に設定して、[シェイク]ボタンを押してから[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 16 調理時間の中ほどで焼き鳥を裏返し、1つめのボウルのタレをたっぷり塗ります。シェイクお知らせ機能がタイミングをお知らせします。
- 17 できあがったら焼き鳥を取り出し、2つめのボウルのタレをかけてから盛り付けます。



## ハニーソイキャロット

準備時間:5分  
調理時間:15分

### 材料 (4人分)

細めのにんじん  
約454g(事前に水で洗う)

### 作り方

- 1 本器の予熱機能を選択して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 2 大きなボウルににんじんを入れて、オリーブオイルをまぶします。
- 3 はちみつと醤油を加え、均等に混ぜ合わせます。
- 4 野菜機能を選択し、時間を15分に設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 5 調理時間の途中でにんじんをシェイクします。シェイクお知らせ機能がタイミングをお知らせします。
- 6 できあがったら取り出し、塩、胡椒で味付けしてから盛り付けます。



## ポテトウエッジ

準備時間: 3分  
調理時間: 20分

### 材料 (4人分)

じゃがいも大 2個 (水洗いして、  
10cm 長のくし形に切っておく)  
サラダ油 15.5g  
ガーリックパウダー 5g  
オニオンパウダー 1.5g  
粗塩 1.5g  
黒胡椒 1g  
パルメザンチーズ 15g (すりおろし)  
ケチャップまたはランチドレッシング (お好みで)

### 作り方

- 1 本器の予熱機能を選択し、温度を195°Cに設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 2 大きめのボウルにじゃがいもとサラダ油を入れて混ぜ合わせます。
- 3 調味料とパルメザンチーズを加え、しっかりとまぶします。
- 4 予熱した本器にじゃがいもを入れます。
- 5 ポテトフライ機能を選択し、時間を20分に設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 6 調理時間の途中でじゃがいもをシェイクします。シェイクお知らせ機能がタイミングをお知らせします。
- 7 できあがったら取り出し、ケチャップかランチドレッシングを添えて盛り付けます。



## ローストガーリックブロッコリー

準備時間:3分  
調理時間:10分

### 材料 (3人分)

ブロッコリー 大1個(小房に切っておく)

オリーブオイル 15g

ガーリックパウダー 3g

塩 3g

黒胡椒 1g

### 作り方

- 1 本器の予熱機能を選択し、温度を150°Cに設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 2 カットしたブロッコリーにオリーブオイルをかけ、よく混ぜ合わせます。
- 3 調味料を加えて、さらに混ぜます。
- 4 野菜機能を選択して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 5 調理時間の途中でブロッコリーをシェイクします。シェイクお知らせ機能がタイミングをお知らせします。
- 6 できあがったら取り出し、盛り付けます。



お肉料理





## 手羽先塩焼き

準備時間:40分  
調理時間:20分

### 材料 (3~4人分)

料理酒 180mL  
手羽先 454g  
サラダ油 5g  
粗塩 5g  
挽きたての黒胡椒 1g  
七味唐辛子 10g(盛り付け用は分量外)  
レモンの串切り(お好みで)

### 作り方

- 1 ジッパー付きのビニール袋に酒と手羽先を入れます。
- 2 手羽先が完全に浸かっていることを確認して、30分間漬け込みます。
- 3 手羽先を取り出し、キッチンペーパーで水分を拭き取り、5gのサラダ油をまぶします。
- 4 手羽先に塩胡椒で下味をつけます。
- 5 本器の予熱機能を選択し、温度を195°Cに設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 6 予熱したノンフライヤーのバスケットに手羽先を入れます。バスケットに入れすぎないように、2回に分けて調理します。
- 7 鶏肉機能を選択し、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 8 できあがったら取り出し、七味唐辛子とレモンのくし切りを添えて盛り付けます。



## 油淋鶏

準備時間: 20分  
調理時間: 15分

### 材料 (2人分)

#### 鶏肉

鶏もも肉 298g (3.8×1.5cmの短冊切り)

酒 15.5mL

醤油 5mL

生姜汁 5mL

塩・白胡椒 (お好みで)

片栗粉 30g (振りかける分は分量外)

中力粉 30g

クッキングスプレー

#### ネギダレ

ネギ 2本 (みじん切り)

生姜 (6mm大) (すりおろし)

にんにく 1片 (すりおろし)

赤とうがらし ½本 (みじん切り)

醤油 7.5mL

水 7.5mL

白ワインビネガー 7.5mL

グラニュー糖 7.5g

ゴマ油 5mL

### 作り方

- 1 大きなボウルに鶏肉、酒、醤油、生姜汁、塩、胡椒を入れて混ぜ合わせます。
- 2 冷蔵庫で約15分間漬け込みます。
- 3 片栗粉と中力粉を混ぜて鶏肉にまぶします。
- 4 両面に追加の片栗粉と中力粉を振りかけておきます。
- 5 本器の予熱機能を**選択**し、温度を180°Cに設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 6 鶏肉の両面に衣の上からクッキングスプレーを**吹きかけて**、予熱した本器に入れます。
- 7 温度を180°Cに設定し、時間を15分に**設定**し、[シェイク]ボタンを押してから[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 8 調理時間の中盤で鶏肉を**裏返し**ます。シェイクお知らせ機能がタイミングをお知らせします。
- 9 ボウルにタレの材料をすべて**混ぜ合わせ**、横に置いておきます。
- 10 できあがったら鶏肉を**取り出し**、ネギダレをかけて盛り付けます。



## バーベキューベーコン

準備時間:2分

調理時間:8分

### 材料 (2人分)

黒糖 13g

チリパウダー 5g

クミンパウダー 1g

カイエンペッパー 1g

ベーコン 4枚 (半分に切っておく)

### 作り方

- 1 中くらいのボウルに、ベーコン以外のすべての材料を入れて混ぜ合わせます。
- 2 調味料をベーコン全体にまぶします。  
一旦脇に置いておきます。
- 3 本器の予熱機能を選択し、温度を160°Cに調節して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 4 予熱が終わったら、ベーコンを本器に入れます。
- 5 ベーコン機能を選択して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 6 できあがったら取り出し、盛り付けます。



## エビフライ

準備時間：15分

調理時間：15分

### 材料 (4人分)

オリーブオイル 15g

パン粉 30g

車海老(大) 8尾

粗塩 3g

白胡椒 1g

中力粉 30g

溶き卵 1個

クッキングスプレー

タルタルまたはとんかつソース(お好みで)

### 作り方

- 1 大きなボウルにオリーブオイルとパン粉を入れてよく混ぜます。
- 2 海老の頭を取り、殻を剥きます。尻尾は残しておいてください。
- 3 海老の背中に切れ目を入れ、背わたを取り除きます。
- 4 塩と胡椒で両面に下味をつけます。
- 5 小麦粉、溶き卵、パン粉を別々の浅いボウルに入れ、各ボウルを並べておきます。
- 6 海老に小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、最後にパン粉をまぶします。その後、一旦脇に置いておきます。
- 7 予熱機能を選択し、温度を175°Cに調節して、[開始 / 一時停止]ボタンを押します。
- 8 海老の衣の上から両側にクッキングスプレーを吹きかけます。
- 9 予熱した本器に衣を付けた海老を置きます。
- 10 魚介類機能を選択し、時間を5分に設定して、[開始 / 一時停止]ボタンを押します。
- 11 調理途中でエビフライを裏返します。シェイクお知らせ機能がタイミングをお知らせします。
- 12 できあがったら取り出し、タルタルソースかとんかつソースを添えて盛り付けます。



## フライドチキン

準備時間:2時間

調理時間:20分

### 材料 (2人分)

チキンレッグ 2本  
鶏もも肉(骨付き、皮付き) 2枚  
バターミルク 225mL  
中力粉 180g  
ガーリックパウダー 3g  
オニオンパウダー 3g  
パプリカ 3g  
黒胡椒または白胡椒 2g  
塩 10g  
サラダ油 40g  
クッキングスプレー

### 必要なもの

網台

### 作り方

- 1 チキンレッグともも肉をバターミルクと一緒に、ジッパーつきのビニール袋に入れてよく混ぜ合わせます。冷蔵庫で1~1時間半ほど漬けてください。
- 2 ボウルに小麦粉、スパイス、塩を入れ、よく混ぜます。
- 3 ビニール袋から取り出した鶏肉に、小麦粉の混ぜ物をしっかりとまぶし、網台に15分ほど置いてなじませます。
- 4 予熱機能を選択し、温度を195°Cに設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 5 チキンレッグともも肉の両側に刷毛で油を塗り、予熱した本器に入れます。
- 6 鶏肉機能を選択し、[シェイク]ボタンを押してから[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 7 調理途中で鶏肉を裏返し、クッキングスプレーを吹きかけます。シェイクお知らせ機能がタイミングをお知らせします。
- 8 できあがったら取り出し、5分ほど冷ましてから盛り付けます。



## ハンバーグ

準備時間：1時間10分

調理時間：13分

### 材料 (2人分)

サラダ油 30mL (分けておく、手につける分は分量外)

玉ねぎ大 ½個 (みじん切り)

パン粉 15g

全乳 25mL

卵 1個

粗塩 5g

挽きたての黒胡椒 1.5g

挽いたナツメグひとつまみ

牛ひき肉 100g (赤身 80%)

豚ひき肉 100g

クッキングスプレー

ウスターソース 30.5mL

ケチャップ 60g

水 15mL

赤ワインビネガー 10mL

グラニュー糖 30g

ディジョンマスタード 5g

醤油 5mL

### 作り方

- 1 フライパンを中火で1分ほど温め、サラダ油と玉ねぎを加えて炒めます。
- 2 柔らかくなるまで5分ほど炒め、火からおろして冷まします。
- 3 大きなボウルにパン粉、全乳、卵、塩、胡椒、ナツメグ、冷ました玉ねぎを入れて混ぜます。
- 4 パン粉の入ったボウルに牛ひき肉と豚ひき肉を加え、サラダ油を手塗って、粘りが出るまで捏ねます。
- 5 半分に分けて2つのパティに成形し、残りのサラダ油をパティの外側に塗ります。
- 6 各ハンバーグの中央に小さなくぼみを作り、調理後も平らに保たれるようにします。
- 7 ハンバーグを冷蔵庫で1時間寝かせます。
- 8 予熱機能を選択し、温度を230°Cに設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 9 本器のバスケットにクッキングスプレーを吹きかけます。
- 10 予熱した本器にハンバーグを入れます。
- 11 ステーキ機能を選択し、時間を13分に調節して、[シェイク]ボタンを押してから[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 12 調理途中でハンバーグを裏返します。  
シェイクお知らせ機能がタイミングをお知らせします。
- 13 ウスターソース、ケチャップ、水、ビネガー、砂糖、ディジョンマスタード、醤油を電子レンジ対応のボウルに入れて泡立て器で混ぜ合わせ、ソースを作ります。
- 14 ソースを3分間、少しとろみがつくまで電子レンジで加熱します。
- 15 できあがったらハンバーグを取り出し、ソースをかけて盛り付けます。



## 和風ミートボール

準備時間: 15分  
調理時間: 10分

### 材料 (4人分)

#### ミートボール

牛ひき肉 454g  
ゴマ油 15g(手につける分は分量外)  
味噌 18g  
ミントの葉 10枚(みじん切り)  
ワケギ 4本(みじん切り)  
塩 10g  
白胡椒 2g

#### タレ

醤油 22mL  
味醂 22mL  
水 22mL  
黒糖 5g

### 作り方

- 1 大きなボウルに牛ひき肉、ゴマ油、味噌、ミントの葉、ワケギ、塩、胡椒を入れ、全体が均一に混ざるまでよく混ぜ合わせます。
- 2 少量のゴマ油を手に塗り、直径約5.1cmのミートボールを作ります。ミートボールは8個分になります。
- 3 ミートボールを10分間冷蔵庫で冷やします。
- 4 別のボウルにタレの材料を混ぜ合わせておきます。
- 5 本器の予熱機能を選択して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 6 冷蔵庫からミートボールを取り出し、予熱した本器に入れます。
- 7 ステーキ機能を選択し、時間を10分に設定し、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 8 できあがったらミートボールを取り出し、タレを添えて盛り付けます。



## 塩鮭

準備時間：8時間5分

調理時間：8分

### 材料 (2人分)

鮭の切り身 2枚(各 180g)

酒 15mL

塩 7.5g

クッキングスプレー

ご飯(お好みで)

### 作り方

- 1 キッチンペーパーで鮭の切り身の水分を取ります。
- 2 鮭に酒を振りかけます。
- 3 鮭の両面に塩を振ります。
- 4 鮭の切り身をキッチンペーパーで包み、その後ラップでくるみます。
- 5 切り身を7～8時間、または一晩冷蔵庫で寝かせます。
- 6 鮭を洗い、キッチンペーパーで水分を取ります。
- 7 本器の予熱機能を選択し、温度を180℃設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 8 鮭の切り身の両面にクッキングスプレーを吹きかけます。
- 9 鮭の皮を下にして予熱した本器に入れます。
- 10 魚介類機能を選択し、[シェイク]ボタンを押してから[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 11 調理途中で鮭を裏返します。シェイクお知らせ機能がタイミングをお知らせします。
- 12 できあがったら取り出し、ご飯と一緒に盛り付けます。





## 唐揚げ

準備時間:20分  
調理時間:14分

### 材料 (4人分)

鶏もも肉(骨なし、皮なし) 450g  
醤油 30mL  
酒 45mL  
生姜 15g(みじん切り)  
グラニュー糖 2.5g  
片栗粉 96g  
オイルスプレー  
レモンの串切り(お好みで)  
キューピーマヨネーズ(お好みで)  
七味唐辛子(お好みで)

### 作り方

- 1 鶏肉を5cm角に切り、ボウルに入れます。
- 2 醤油、酒、生姜、砂糖を加えます。
- 3 冷蔵庫で10分間漬け込みます。
- 4 別のボウルに片栗粉を入れます。
- 5 鶏肉を片栗粉にまぶします。
- 6 鶏肉を室温で5分ほど休ませます。
- 7 本器の予熱機能を選択し、温度を195°Cに設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 8 鶏肉にオイルスプレーを吹きかけます。
- 9 予熱した本器のバスケットに鶏肉を入れます。何回かに分けて調理する必要があります。
- 10 鶏肉機能を選択し、時間を14分に[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 11 できあがったら取り出し、熱いうちにレモンの串切りと七味唐辛子を振りかけ、マヨネーズを添えて盛り付けます。



## チキン味噌焼き

準備時間:1日  
調理時間:30分

### 材料 (4人分)

味噌 55g  
みりん 64mL  
酒 60mL  
生姜ひとかけ(13mm大)(すりおろし)  
にんにく 1片(つぶしておく)  
グラニュー糖 15g  
鶏もも肉(骨付き、皮付き) 4枚  
クッキングスプレー  
水 30mL

### 作り方

- 1 ボウルに味噌、みりん、酒、生姜、にんにく、砂糖を入れ、なめらかになるまで混ぜます。
- 2 片手鍋に注ぎ、中火から強火にかけて沸騰させます。
- 3 10~15分ほど煮詰めます。
- 4 火から外し、完全に冷まします。
- 5 ジッパー付きビニール袋に鶏肉を入れ、その上に味噌ダレ120mLを注ぎます。そして、味噌ダレを鶏肉にもみこみます。
- 6 袋のまま冷蔵庫に入れて24時間漬け込みます。
- 7 本器で予熱機能を選択し、温度を195°Cに設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 8 鶏肉を味噌ダレから取り出し、残りのタレは冷蔵庫に保存します。
- 9 鶏肉をキッチンペーパーで拭いてから、クッキングスプレーを軽く吹きかけます。
- 10 鶏肉の皮を下にして、予熱した本器のバスケットに入れます。
- 11 鶏肉機能を選択し、時間を20分に設定して、[シェイク]ボタンを押してから[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 12 調理途中で、鶏肉を裏返します。シェイクお知らせ機能がタイミングをお知らせします。鶏肉の焼き色が早く付く場合は、ホイルで覆ってください。
- 13 中くらいの片手鍋に残りの味噌ダレと水を入れ、鶏肉にかけるタレを作ります。
- 14 中くらいの片手鍋で8分ほどかけて、半量になるまでタレを煮詰めます。
- 15 できあがったら鶏肉を取り出します。
- 16 鶏肉にタレを添えてご飯と一緒に盛り付けます。



## リブアイステーキ

準備時間:5分

調理時間:6分

### 材料 (2人分)

粗塩 5g(お好みに応じて追加)

黒胡椒 2g

ガーリックパウダー 2g

オニオンパウダー 2g

乾燥オレガノ 2g

乾燥ローズマリー少々

カイエンペッパー少々

乾燥セージ少々

骨なしのリブアイステーキ1枚  
(454g)

オリーブ油 15g

### 作り方

- 1 本器の予熱機能を選択して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 2 ステーキの表面全体にオリーブオイルを塗ります。
- 3 調味料を混ぜて、ステーキの両側に均等に振りかけます。
- 4 ステーキ機能を選択し、[シェイク]ボタンを押してから[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 5 調理時間の中ほどで、ステーキを裏返します。シェイクお知らせ機能がタイミングをお知らせします。
- 6 できあがったらステーキを取り出します。
- 7 ステーキを5分ほど休ませてからスライスし、盛り付けます。



## 鮭の照り焼き

準備時間:10分  
調理時間:8分

### 材料 (2人分)

#### 照り焼きのタレ

醤油 118mL  
グラニュー糖 50g  
生姜 1g(すりおろし)  
にんにく 1片(つぶしておく)  
オレンジジュース 60g

#### 鮭

鮭の切り身 2枚(各 142g)  
サラダ油 20g  
塩・白胡椒(お好みで)

### 作り方

- 1 小鍋で照り焼きのタレの材料をすべて混ぜ合わせ、中火から強火にかけます。
- 2 タレが沸騰したら、中火から弱火にします。タレが半量まで煮詰まったら、火からおろして冷まします。
- 3 本器で予熱機能を選択し、温度を175°Cに設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 4 鮭に油を塗り、塩と白胡椒で味を調えます。
- 5 皮を下にして、予熱した本器に鮭を入れます。
- 6 魚介類機能を選択し、時間を8分に設定して、[シェイク]ボタンを押してから[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 7 できあがったら鮭を取り出し、5分間休ませてから照り焼きのタレを塗ります。
- 8 ご飯と一緒に焼き野菜を添えて盛り付けます。



## とんかつ

準備時間：10分  
調理時間：14分

### 材料 (2人分)

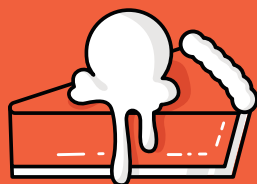
豚ヒレ肉(骨なし) 2枚(各 168g)  
パン粉 64g  
ガーリックパウダー 5g  
オニオンパウダー 5g  
塩 5g  
白胡椒 1g  
中力粉 64g  
溶き卵 2個  
クッキングスプレー

### 必要なもの

麺棒またはミートハンマー

### 作り方

- 1 豚ヒレ肉をジッパー付きビニール袋に入れるか、ラップで包みます。
- 2 麺棒かミートハンマーで豚肉を叩き、13mmの厚さにします。
- 3 ボウルでパン粉と調味料を合わせます。一旦脇に置いておきます。
- 4 小麦粉、溶き卵、パン粉(調味用を混ぜたもの)を別々の浅いボウルに入れ、各ボウルを並べておきます。
- 5 豚ヒレ肉に小麦粉をまぶし、溶き卵に浸し、パン粉を付けます。
- 6 本器で予熱機能を選択し、温度を230°Cに設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 7 とんかつの衣の上から両側にクッキングスプレーを吹きかけます。
- 8 とんかつ1枚を予熱した本器に入れます。何回かに分けて調理する必要があります。
- 9 ステーキ機能を選択し、時間を8分に設定して、[シェイク]ボタンを押してから[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 10 調理時間の中ほどで、とんかつを裏返します。シェイクお知らせ機能がタイミングをお知らせします。
- 11 できあがったらとんかつを取り出し、キッチンペーパーの上に置いて5分ほど休ませます。
- 12 とんかつを切ってカツカレーにするか、マヨネーズかとんかつソースを添えてご飯と一緒に盛り付けます。



デザート・パン



## ミニピザ

準備時間:5分  
調理時間:7分

### 材料 (4人分)

玉ねぎ ¼個 (42g)  
ピーマン ¼個 (30g)  
トマト1個 (62g)  
薄切りベーコン2枚 (小さく刻む)  
餃子の皮 8枚  
とろけるチーズ(モッツァレラなど) 113g  
乾燥オレガノ(お好みで)

### 作り方

- 1 本器の予熱機能を選択し、温度を180°Cに設定し、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 2 玉ねぎ、ピーマン、トマトを薄切りにします。
- 3 ベーコンを細かく切ります。
- 4 まな板に餃子の皮を並べ、その上にチーズ、玉ねぎ、ピーマン、トマト、ベーコンの順に載せます。
- 5 オレガノをお好みで振りかけます。
- 6 予熱した本器にミニピザを入れます。何度かに分けて調理する必要があります。
- 7 温度を180°Cに設定し、時間を7分に設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 8 ミニピザが焼けたら取り出して盛り付けます。



## ソーセージロール

準備時間:5分

調理時間:8分

### 材料 (4人分)

解凍したパイ生地 ½枚  
スモークソーセージ 16個  
牛乳 15mL

### 作り方

- 1 本器の予熱機能を選択し、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 2 パイ生地を6.4×3.8cmの長方形に切ります。
- 3 ソーセージをパイ生地的一端に置き、生地をソーセージの周りに巻きつけます。
- 4 巻き終わりに水をつけて生地を固定します。
- 5 残りのソーセージにも同じ手順を繰り返します。
- 6 ソーセージの巻き終わりが下になるように裏返し、刷毛で牛乳を塗り、予熱した本器に入れます。
- 7 温度を205°Cに設定し、時間を8分に設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 8 パイ生地が焼けてきつね色になるまで取り出して盛り付けます。





## 餅入りミルクあんぱん

準備時間: 20分  
一次発酵時間: 1時間  
二次発酵時間: 20分  
三次発酵時間: 40分  
調理時間: 18分

### 材料 (大きめのパン8個)

#### 餅

グラニュー糖 50g (砂糖液用)  
水 504mL (分けておく)  
餅粉 85g  
コーンスターチ (餅とり粉)

#### イーストの発酵

インスタントドライイースト 4g  
グラニュー糖 4g  
ぬるま湯 (35~43°C) 45g

#### パン生地

強力粉 230g  
砂糖 40g  
粗塩 1g  
牛乳 100mL  
無塩バター 40g (柔らかくしておく)  
あんこ 430g  
卵 1個 (溶いておく) (ツヤ出し用)  
水 15mL (ツヤ出し用)  
グラニュー糖 (振りかけるため)  
黒ゴマ (振りかけるため)

### 必要なもの

スタンドミキサー用ドゥフック

### 作り方

- 1 小さな片手鍋にグラニュー糖50gと水54mLを入れて、中火にかけます。
- 2 砂糖が完全に溶けるまで混ぜたら、火からおろします。
- 3 甘い餅粉に水450mLを加えて、なめらかになるまで混ぜます。
- 4 餅生地にラップをかけて、電子レンジで1分25秒加熱します。
- 5 電子レンジから取り出して混ぜ合わせてから、もう一度電子レンジで45秒間加熱します。
- 6 温かい餅生地に砂糖液を加え、完全に混ざるまで泡だて器で混ぜます。
- 7 油を引いた耐熱皿に餅生地を流し込み、皿全体に均等に広げて、固まるまで冷まします。
- 8 あんぱん作りに使うまで、カバーをかけて室温で置いておきます。

# 餅入りミルクあんぱん(続き)

## パン

- 1 小さなボウルにイースト、砂糖、ぬるま湯を入れてイーストを発酵させます。10分間置いて、泡が立ち始め、気泡が発生するまで待ちます。
- 2 ドゥフックを取り付けたスタンドミキサーのボウルに強力粉、砂糖、塩、牛乳を入れます。
- 3 スタンドミキサーを低速で回して、他の材料に牛乳を混ぜ込みます。
- 4 材料が混ざってきたら、中速に切り替えます。
- 5 材料が完全にまとまるまで生地を捏ねます。生地は水分量が多くべたつきますが、これ以上小麦粉を加えないようにしてください。
- 6 材料が完全にまとまったらスタンドミキサーから生地を取り出して、大きなまな板の上に置きます。
- 7 柔らかくしておいたバターを生地に加えます。
- 8 バターを生地に練り込み、弾力が出てなめらかになるまで捏ねます。これには10～15分ほどかかります。バターが生地になじむまでには、捏ね始めてから5分ほどかかります。
- 9 生地にやさしく指を差しします。捏ねあがった生地は、ソフトでツヤと多少の粘り気があり、人差し指を差し込んだ後の穴がゆっくりと塞がるはず です。
- 10 油を薄く引いたボウルの中に生地を入れてラップをかぶせ、生地が2倍に膨らむまで温かい場所(32～43℃)で発酵させます(約1時間)。
- 11 生地をガス抜きをして、8等分にします。各生地を丸めて、クッキングシートを敷いたベーキングトレイ上に並べます。軽くカバーをかけて、20分ほど発酵させます。
- 12 各パン生地を平たくし、手のひら大の円形にして、脇に置いておきます。
- 13 あんこの缶を開けて、中サイズのボウルにあんこを入れます。
- 14 あんこを8等分にしてから丸めて、ラップを敷いた天板の上に並べ、生地を発酵させている間、冷蔵庫で冷やします。
- 15 餅を8等分にして、手のひら弱のサイズの円形に伸ばします。餅の中央に丸めたあんこを置きます。あんこを餅でくるみ、丸めたパン生地の中央に入れます。
- 16 あんこ餅をパン生地でくるみ、合わせ目を下にしてまな板の上にパン生地を置きます。
- 17 まな板の上で片手でパン生地を転がすようにして、きれいな円形に成形します。
- 18 クッキングシートを敷いた本器のバスケットに各パン生地を並べ、軽くラップをかけます。
- 19 生地を40分間発酵させてから、ラップを外します。
- 20 生地の上に卵液を塗り、グラニュー糖と黒ゴマを振りかけます。
- 21 本器で予熱機能を選択し、温度を150℃に調節して、[開始/一時停止]を押します。
- 22 パン生地を入れたバスケットを予熱した本器に入れます。
- 23 温度を150℃、時間を25分に設定して、[開始/一時停止]を押します。
- 24 できあがったら本器から取り出し、網台の上で冷まします。
- 25 牛乳またはホットコーヒーと一緒に供します。保存する場合は密閉容器に入れて冷蔵庫で7日間保存できます。おいしくいただくには、3日以内にお召し上がりください。



## スイートバタートースト

準備時間:5分  
調理時間:4分

### 材料 (1~2人分)

厚切り食パン 3枚  
無塩バター大さじ 1(溶かしておく)  
バニラアイスクリーム(お好みで)  
はちみつ(お好みで)

### 作り方

- 1 パンの耳をそのまま残し、パンの内側の部分をくり抜いて、中を空洞にします。パンの耳部分を脇に置いておきます。
- 2 くり抜いたパンを一口大に切り、溶かしたバターを塗り、くり抜いた中に戻します。
- 3 パンの両端にも溶かしたバターを塗ります。
- 4 本器の予熱機能を選択し、温度を160℃に調節して、[開始/一時停止]を押します。
- 5 予熱が終わったら、くり抜いたパンを本器に入れます。
- 6 温度を175℃、時間を4分に設定して、[開始/一時停止]を押します。
- 7 パンがきつね色になったら取り出します。
- 8 食パンをすべて重ねます。
- 9 上にアイスクリームを載せ、はちみつをかけて盛り付けます。



## ミルクちぎりパン

準備時間: 20分

一次発酵: 1時間

二次発酵: 45分~1時間10分

調理時間: 15~18分

### 材料 (8個分)

#### イーストの発酵

インスタントドライイースト 4g

グラニュー糖 4g

ぬるま湯 (35~43°C) 45g

#### パン生地

無塩バター 40g (冷やしたもの、塗分は分量外)

強力粉 230g

グラニュー糖 38g

粗塩 1g

牛乳 100mL (塗る分は分量外)

サラダ油 1g (ボウルに油を引くため)

グラニュー糖またはフレークソルト (振りかけるため)

### 必要なもの

スタンドミキサーと Dough Hook

### 作り方

- 1 小さなボウルにイースト、砂糖、ぬるま湯を入れてイーストを発酵させ、10分間置きます。泡が立ち始め、気泡が出てきます。
- 2 冷蔵しておいたバターを小さなサイコロ状または塊にカットします。
- 3 パン生地を作るために、スタンドミキサーのボウルに強力粉、砂糖、塩、牛乳を入れます。
- 4 材料がすべてまざるまで、Dough Hook を使って低速で生地を捏ねます。
- 5 生地がまとまったら、中速に切り替えます。生地がべたつき、水分量が多く見えますが、これ以上小麦粉を加えないようにしてください。
- 6 低速に切り替え、バターを徐々に加えて完全に混ざるようにします。
- 7 バターが生地に完全になじむまで5分ほど低速で捏ね続けます。生地にツヤが出て、Dough Hook に集まるようになります。
- 8 生地に人差し指を軽く差して、生地をテストします。指を差し込んだ後の穴がゆっくりと塞がるはずです。
- 9 ボウルの内側に軽くサラダ油を引き、生地を中に入れます。ラップをかけます。
- 10 生地が2倍に膨らむまで温かい場所 (約25°C) で1時間ほどかけて発酵させます。
- 11 本器のバスケットにクッキングシートを敷きます。
- 12 生地をボウルからきれいにうつすにくい面にあげます。打ち粉として小麦粉を使う必要はありません。
- 13 生地のガス抜きをして平らにします。
- 14 生地を8等分し、ラップをしてからその上に濡らしたタオルをかけます。
- 15 生地の一つを手のひらで平らにし、端を中央に折り込んでボール状に成形します。合わせ目を下にして本器のバスケットに置きます。
- 16 この手順を繰り返し、8つのボールを作って本器のバスケットに入れます。

# ミルクちぎりパン(続き)

## 作り方(続き)

- 17 バスケットの上にラップをしてからその上に濡らしたタオルをかけた状態で二次発酵させます。生地が2倍に膨らむまで温かい場所に置いておきます。
- 18 本器のバスケットからラップとタオルを外し、発酵させたパンの上に刷毛で牛乳を塗ります。
- 19 本器の予熱機能を選択し、温度を160℃に調節して、開始/一時停止]ボタンを押します。
- 20 予熱した本器にパンを入れます。
- 21 温度を160℃、時間を15分に設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 22 できあがったらすぐにパンを取り出します。パンは上部がきつね色に焼きあがっているはずですが。
- 23 パンの上に刷毛で溶かしバターを塗り、お好みで砂糖かフレークソルトを振りかけます。
- 24 粗熱が取れるまで本器のバスケットに入れたまま冷まします。
- 25 バスケットからパンを取り出して、網台に移してさらに冷まします。
- 26 すぐに盛り付けするか、保存する場合は密閉容器に入れて7日間保存できます。おいしくいただくには、4日以内にお召し上がりください。



## バナナナッツブレッド

準備時間: 10分  
調理時間: 30分

### 材料 (ミニサイズ 1200グラム)

無塩バター 57g (柔らかくしておく)  
グラニュー糖 100g  
溶き卵 1個  
熟したバナナ 2本 (潰しておく)  
バニラエッセンス 2g  
中力粉 90g  
重曹 3g  
塩 2g  
クルミ 60g (刻んでおく)  
焦げ付き防止用クッキングスプレー

### 必要なもの

ミニパン型 2個 (14×8.8×5cm)  
網台  
爪楊枝

### 作り方

- 1 ボウルにバターと砂糖を入れ、クリーム状になるように混ぜます。
- 2 卵、潰したバナナ、バニラエッセンスを入れて混ぜ合わせます。一旦脇に置いておきます。
- 3 本器の予熱機能を選択し、温度を140°Cに調節して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 4 別のボウルに小麦粉、重曹、塩をふるい入れます。
- 5 バナナを混ぜたものに粉類を加え、混ぜ入れます。
- 6 刻んだクルミを混ぜ込みます。
- 7 両方のパン型にクッキングスプレーを吹きかけます。
- 8 各ミニパン型にマフィン生地を225gずつ入れます。
- 9 予熱した本器に片方のパン型を入れます。2回に分けて焼く必要があります。
- 10 温度を140°C、時間を40分に設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 11 爪楊枝を差し、生地が付着しなければ取り出します。
- 12 パン型を5分ほど置いて冷ましてから、網台の上に移します。
- 13 パン型からバナナブレッドを取り出し、完全に冷ましてからスライスします。
- 14 すぐに供するか、保存する場合は密閉容器に入れて7日間保存できます。



## ブルーベリーレモンマフィン

準備時間:10分

調理時間:15分

### 材料 (6~8人分)

レモン1個(果汁(5mL)を取り、皮を摩りおろしておく)

ココナッツミルクまたは豆乳 112 mL

中力粉 120g

ベーキングパウダー4g

重曹 2g

塩 1g

グラニュー糖 50g

ココナッツオイル 60mL(溶かしておく)

バニラエッセンス 5mL

新鮮なブルーベリー 75g

クッキングスプレー

### 必要なもの

個別のマフィンカップ 8個

### 作り方

- 1 小さなボウルにレモン汁とココナッツミルクか豆乳を混ぜておきます。
- 2 別のボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、重曹、塩を混ぜ合わせておきます。
- 3 別のボウルに砂糖、ココナッツオイル、レモンの皮、バニラエッセンスを入れて混ぜます。
- 4 砂糖を混ぜたボウルに、ココナッツミルクとレモン汁を混ぜ合わせたものを合わせ入れます。
- 5 この中に粉類を混ぜたものを少しずつ加え、まとまるまで軽く混ぜます。ブルーベリーを潰さないように混ぜこみます。
- 6 本器で予熱機能を選択し、温度を150°Cに設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 7 クッキングスプレーでマフィン型に油を塗り、型の¾まで生地を流し入れます。
- 8 予熱した本器にマフィン型をそっと入れます。場合によっては何回かに分けて調理する必要があります。
- 9 温度を150°C、時間を15分に設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 10 できあがったら取り出し、10分ほど冷まします。残りのマフィンにも8~10の手順を繰り返して盛り付けます。



## チョコレート餅マフィン

準備時間:10分

調理時間:16分

### 材料 (6個分)

黒糖 64g

牛乳 120mL

卵(大) 1個

バニラエッセンス 3mL

無塩バター 42g(溶かしておく)

餅粉 128g

ココア 16g

ベーキングパウダー 4.5g

粗塩 1g

ピターズイート

チョコレートチップ 64g

クッキングスプレー

### 作り方

- 1 中くらいのボウルに黒糖、牛乳、卵、バニラエッセンスを入れて、なめらかになるまで泡立て器で混ぜます。
- 2 バター、餅粉、ココア、ベーキングパウダー、塩を入れて混ぜます。
- 3 チョコチップをへらでやさしく混ぜ入れます。
- 4 本器の予熱機能を選択し、温度を150°Cに設定して、[開始 /一時停止]ボタンを押します。
- 5 マフィンラッパーにマフィン生地を84gずつ入れます。
- 6 予熱した本器にマフィンカップを入れます。
- 7 温度を150°C、時間を16分に設定して、[開始 /一時停止]ボタンを押します。
- 8 マフィンの真ん中にケーキテスターか爪楊枝を差し、生地が付いてこなければ取り出します。
- 9 すぐに供するか、完全に冷まして密閉容器で保管します。7日間保存できますが、おいしくいただくには、5日以内にお召し上がりください。

### 必要なもの

マフィンラッパー 6個

ケーキテスターまたは爪楊枝





## ふわふわチーズケーキ

準備時間: 30分  
調理時間: 55分

### 材料 (ミニチーズケーキ2個分)

無塩バター 30g(溶かしておく)  
薄力粉 50g(分けておく)  
クリームチーズ 110g(室温)  
無塩バター 30g(室温のもの、型に塗る分は分量外)  
全乳 70mL  
卵(大) 3個(卵黄と卵白に分けておく)  
バニラエッセンス 3g  
コーンスターチ 10g  
レモン汁 3mL  
グラニュー糖 50g  
水 240mL(調理1回分)  
粉砂糖、トッピング用(お好みで)

### 必要なもの

ミニケーキ型 2個(13×5cm)  
スタンドミキサー

### 作り方

- 1 ミニケーキ型にバターを塗ります。
- 2 ケーキ型に薄力粉15gを振り、余分な粉を払い落とします。
- 3 鍋の中ほどまで水を注ぎ、中火から弱火にかけて沸騰させます。
- 4 クリームチーズ、無塩バター、牛乳を耐熱ボウルに入れて混ぜます。
- 5 沸騰した鍋の上にボウルをセットし、湯煎にかけます。
- 6 材料が滑らかになるまで泡立て器で約3~4分混ぜます。
- 7 卵黄とバニラエッセンスを泡立て器でやさしく混ぜます。
- 8 生地が滑らかになったら湯煎からボウルを外します。
- 9 残りの薄力粉20gとコーンスターチをふるい入れ、よく混ぜるまで静かに泡立て器で混ぜ、脇に置いておきます。
- 10 スタンドミキサーのボウルにレモン汁と卵白を入れ、高速で泡立てます。
- 11 砂糖を三分の一ずつ卵白に加え、砂糖を全部加え、メレンゲに柔らかい角が立つようになるまでゆっくり泡立てます。
- 12 卵白を生地に加え、生地を切るようにやさしく混ぜ入れます。
- 13 卵白の固まりがなくなりなめらかにまとまったら、準備しておいたケーキ型に生地を流し入れます。
- 14 串で切るようにしてケーキ生地の気泡を取り除きます。
- 15 テーブルにケーキ型を軽く数回落とし、気泡を完全に取り除きます。
- 16 本器の予熱機能を選択し、温度を125°Cに設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 17 本器のバスケットに熱湯240mLを注ぎ入れ、予熱した本器にケーキ型1個をセットします。  
何回かに分けて調理する必要があります。
- 18 温度を125°C、時間を40分に設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 19 できあがったら取り出します。ケーキは中まで火が通り、表面がきつね色に焼きあがっているはずですが、

# ふわふわチーズケーキ(続き)

## 作り方(続き)

- 20 クッキングシートを敷いたプレートの上にケーキを慎重にひっくり返します。ケーキが熱いので、細心の注意を払ってください。
- 21 もう一度ケーキをひっくり返して、正しい面が上に来るようにします。5分間置いて冷まします。
- 22 お好みで粉砂糖をかけて温いうちに盛りつけます。



## どら焼き

準備時間: 20分  
調理時間: 36分

### 材料 (6個分)

卵2個  
グラニュー糖 70g  
蜂蜜 20g  
中力粉 80g  
ベーキングパウダー 2.5g  
水 4.5mL  
クッキングスプレー  
あんこ 132g

### 必要なもの

ココット皿または小さな円形耐熱皿  
(直径 7.6cm) 4個

### 作り方

- 1 ボウルに卵、砂糖、蜂蜜を入れて泡立て器で混ぜます。
- 2 小麦粉とベーキングパウダーをふるい入れて、混ぜ合わせます。
- 3 ボウルをラップで覆い、冷蔵庫で15分ほど冷やします。
- 4 ラップを外し、水を加えて生地を少し緩めます。
- 5 本器で予熱機能を選択し、温度を200°Cに設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 6 ココット皿かお皿にクッキングスプレーを軽く吹きかけておきます。
- 7 各ココット皿に生地15gを入れます。
- 8 予熱した本器にココット皿を入れます。何回かに分けて調理する必要があります。
- 9 温度を200°C、時間を4分に設定して、[開始/一時停止]ボタンを押します。
- 10 どら焼きができあがったらお皿に取り、ラップをかけます。
- 11 生地が全部焼けるまで6~8の手順を繰り返します。
- 12 どら焼きの濃く焼けている面を下側にし、中央にあんこ60gを広げ、その上にもう一枚のどら焼きをかぶせて(濃く焼けている面を上側にして)、どら焼きを作ります。
- 13 残りのどら焼きにも手順12を繰り返します。
- 14 どら焼きは、盛り付けるまでラップで覆っておきます。
- 15 保存する場合は密閉容器に入れて常温で3日間保存できます。



料理研究家  
オリジナルレシピ

# 料理研究家プロフィール

## 子供が喜ぶご飯



うさぎ

2022年8月 Nadia Monthly MVPで「Nadia 編集部賞」を受賞! 誰でも簡単に美味しい、物価上昇に負けない節約レシピを提案。



nari  
(なりごはん)

6日間夕食費5000円以内で作る時短節約レシピを発信! 料理が苦手な方でも好きになれるような真似しやすい献立を心がけています。

## お弁当レシピ



にぎりっ娘。

チャンネル登録者100万人超のお弁当 YouTuber 兼料理研究家。家にある調味料、手に入りやすい材料で作るみんなが喜ぶ簡単でおいしいレシピを発信。【著書】「頑張らないお弁当」他2冊。



となりりん

BENTO Artist、日本キャラベニスト協会所属、お弁当学マスター認定講師、キャラ弁マスター取得、食品衛生責任者、食育インストラクター-Primary。

## ヘルシーレシピ



西岡麻央

野菜の料理家。食べてからだを整えるお野菜レシピ、忙しくてもできる、10分以内のぱぱっと副菜、野菜苦手な子供がぱくぱく食べてくれる1品を発信。



おこめ

調理師、フードコーディネーター。ダイエット中でも罪悪感なく思いっきり食べたい! そんな願いを叶えるレシピを提案。書籍「マグカップひとつでレンチン! オートミールレシピ」。

## お酒が進むレシピ



MYON(みよん)

たった一品で褒められる大満足ごはん、誰でも今日から真似できるガッツリ料理を紹介。「おかわり!」と笑顔が増える簡単レシピを発信。



ひろこ

作って時間ゲット! 得しかない時短テク。幼児も大人も満足! 子育てママの時短レシピ、子供が喜ぶ食材で夫も満足おかず、親子時間になる子供と作れるヘルシーおやつを提案。



## ハムたまご春巻き

準備時間:9分

調理時間:16分

### 材料 (3~4人分)

春巻きの皮 10枚

卵 4個 (M~Lサイズを使用)

【A】マヨネーズ 大さじ2

【A】味付き塩こしょう 少々

ハム 5枚

水溶き小麦粉 適量

(小麦粉と水を1:1の割合で混ぜたもの)

### Tips

- バケットには1回で10本は入らないため、2回に分けて焼いています。
- 綺麗な焼き色がつかない場合は、加熱時間を1~2分足して様子を見ながら焼いてください。

### 作り方

- 1 鍋にたっぷりの湯を沸かし、卵をそっと入れて10分ゆでたら冷水に取り、殻をむく。
- 2 ゆで卵をフォークで粗めにつぶし、【A】を加えて混ぜる。
- 3 春巻きの皮を角を手前にして斜めに置き、ハム、2の卵を順にのせる。ひと巻きし、両端を中に折り込んで細めに巻く。巻き終わりに水溶き小麦粉を塗って閉じる。同様に計10本作る。
- 4 予熱機能を選択し、温度を200℃、時間を3分に調節して開始/一時停止を押す。バスケットに3を5本入れ、温度を200℃、時間を8分に調節して開始/一時停止を押す。残りの5本も同様に焼く。



## ローストビーフ

準備時間:5分

調理時間:10分

### 材料 (3~4人分)

牛もも肉(塊) 350g

粗塩 小さじ1

粗びき黒こしょう 少々

### Tips

粗塩と粗びき黒こしょうは肉の表面全体にすり込むことで味が均一に仕上がります。丁寧にすり込んでください。

## 作り方

### 下準備

牛もも肉(塊)は冷蔵庫から出し、常温に戻しておく。

- 1 粗塩、粗びき黒こしょうを全体にまぶし、手でなじませる。
- 2 予熱機能を選択し、温度を200°C、時間を3分に調節して開始/一時停止を押す。予熱が完了したら、温度を200°C、時間を10分に調節して開始/一時停止を押すノンフライヤー内で10分休ませて取り出し、薄く切る。



## 焼きおにぎり

準備時間:10分  
調理時間:10分

### 材料 (3人分)

かいご飯 450g  
【A】醤油 大さじ1  
みりん 大さじ1  
【A】和風顆粒だしの素 小さじ1/2  
【A】ごま油 少々

### Tips

- バスケットにクッキングシートを敷くことでくっつき防止になります。
- おにぎりが崩れないよう、しっかりめに握ってください。

### 作り方

- 1 温かいご飯を6等分にし、おにぎりを6個作る。
- 2 【A】を混ぜ、刷毛でおにぎりの両面にまんべんなく塗る。  
※調味料がなくなるまで、おにぎりに染み込ませるように塗ってください。
- 3 【A】を混ぜ、刷毛でおにぎりの両面にまんべんなく塗る。 ※調味料がなくなるまで、おにぎりに染み込ませるように塗ってください。
- 4 バスケットにクッキングシートを敷く。おにぎりを並べ、温度を200°C、時間を5分に調節して開始/一時停止を押す。上下を返して同様に焼く。





## 秋の味覚のクリームパイ

準備時間:10分  
調理時間:10分

### 材料 (3人分)

冷凍パイシート 2枚  
(18cm×18cmのものを使用)  
生鮭(刺身用) 120g  
ほうれん草 1/3束  
さつまいも 1/3本(100g)  
しめじ 1/3パック  
有塩バター 20g  
薄力粉 大さじ2  
【A】牛乳 300ml  
【A】コンソメ(顆粒) 小さじ1  
バター(有塩)  
適量(溶かしバター用)

### Tips

- ・鮭は刺身用を使用するため、面倒な臭い取りは不要です。
- ・さつまいもやほうれん草は電子レンジでやわらかくしたり、アク抜きをしたりするので調理時間の短縮に繋がります。
- ・ダメにならないように、薄力粉を加えたら粉っぽさがなくなるまでしっかりと全体を混ぜてください。
- ・クリームは必ず粗熱をよく取ってからパイシートにのせてください。パイシートを重ねて端をとめる時は、多少具材がはみ出てもOKです。

### 作り方

#### 下準備

- ・冷凍パイシートは冷蔵庫で解凍しておく。
  - ・バター(有塩)適量を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で20秒加熱し、溶かしバターを作る。
- 1 ほうれん草はざく切りにする。耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分30秒加熱したら冷水に取り、水けを絞る。さつまいもは1cm角に切り、5分程度水にさらす。水を捨てて耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
  - 2 生鮭(刺身用)は1cm厚さに切り、しめじは石づきを落として食べやすい大きさにほぐしておく。
  - 3 フライパンにバター(有塩)20gを熱し、溶けたらしめじ、さつまいも、鮭を入れて中火で炒める。しめじがしんなりとして鮭に火が通ったら、薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで全体を混ぜる。
  - 4 【A】を加えて煮立たせたら、とろみがつくまで弱めの中火で煮詰める。クリーム状になったら、ほうれん草を加えて混ぜ、粗熱が取れるまで冷ます。
  - 5 冷蔵庫で解凍したパイシートをそれぞれ6等分に切り、麺棒でよく伸ばす。1枚に4のをせ、その上にパイを1枚かぶせてフォークで端を押さえて閉じる。同様に計6個作り、溶かしバターをそれぞれの表面に塗る。 ※多少具材がはみ出てもOKです。
  - 6 予熱機能を選択し、温度を190℃、時間を4分に調節して開始/一時停止を押す。予熱が完了したらバスケットに5を並べ、温度を190℃、時間を13分に調節して開始/一時停止を押す。表面がパリッとしたら上下を返し、10分に設定して再度開始する。



## もち入りちくわの磯辺揚げ

準備時間：25分

調理時間：5分

### 材料 (3人分)

ちくわ 4~5本

切りもち 1個 50g

【A】薄力粉、水 各大さじ3

【A】片栗粉 大さじ1と1/2

【A】青のり、マヨネーズ 各小さじ2/3

【A】塩 ふたつまみ

### Tips

- ・加熱時間が長いともちが膨らみすぎたり、水分が抜けてもち感がなくなりパサパサしやすいので注意してください。
- ・時間が経つともちが少しかたくなるので、出来立てをぜひ食べてください。

### 作り方

- 1 ちくわをひと口大に切る。切りもちはちくわの穴に入る程度の大きさに切り、中に詰める。
- 2 ボウルに【A】を混ぜ合わせ、1を入れて衣をつける。  
※うずらの卵は破裂防止のため、数か所穴を開けるとよいです。
- 3 予熱機能を選択し、温度を200℃、時間を3分に調節して開始/一時停止を押す。予熱が完了したらバスケットに2を並べ、温度を200℃、時間を4分に調節し、シェイク機能を選択、開始/一時停止を押す。音が鳴ったら上下を返して、再度開始を押す。



## うずらの卵入りかぼちゃコロッケ

準備時間: 25分

調理時間: 5分

### 材料 (4人分)

かぼちゃ 1/2カット (700g)

うずらの卵(水煮) 12個

【A】砂糖 小さじ1

【A】醤油 小さじ1/2

薄力粉 大さじ2

溶き卵 1個分

パン粉 30g

### Tips

- ・かぼちゃの電子レンジ加熱時間は、かぼちゃの大きさによって異なるため、かたければ1分ずつ追加してください。
- ・ノンフライヤーで調理した時にうずらの卵がはみ出さないようにかぼちゃペーストでしっかりと包んでください。
- ・今回はシェイク機能を使用したのかぼちゃを裏返す時間を自動で教えてくれました。シェイク機能を使用しない場合は、6分程度したら上下を返してください

### 作り方

- 1 かぼちゃはラップに包んで電子レンジ(600W)で10分加熱する。温かいうちに種や皮を取り除いてマッシャーでなめらかになるまでつぶし、【A】を混ぜる。
- 2 うずらの卵(水煮)の水けをペーパータオルで拭き取り、竹串で数か所穴をあける。かぼちゃペーストの1/12量を手に取り、中央にうずらの卵をのせて包み、丸く成形する。同様に計12個作る。  
※うずらの卵は破裂防止のため、数か所穴を開けるとよいです。
- 3 2に薄力粉、溶き卵、パン粉の順番で衣をつける。
- 4 予熱機能を選択し、温度を210℃、時間を5分に調節して開始/一時停止を押す。3をバスケットに並べ、温度を210℃、時間を5分に調節し、シェイク機能を選択、開始/一時停止を押す。音が鳴ったら上下を返して、再度開始する。



## キャベツと卵のベーコンココット

準備時間：10分  
調理時間：5分

### 材料 (4人分)

卵 4個  
キャベツ 50g  
ベーコン(薄切り) 4枚  
味付き塩こしょう 適量  
マヨネーズ 小さじ2程度

### Tips

- ・直接卵を割り入れるのが難しい場合は、小さいボウルなどに割り入れてからカップに入れるようにしてください。
- ・ベーコンの代わりにハムに切れ込みを入れてカップにして作っていただいても良いです。
- ・お弁当に入れる際は、衛生上必ず火が通っているか確認して入れてください。

### 作り方

#### 下準備

キャベツをせん切りにしておく。

- 1 9号のシリコンカップにベーコン(薄切り)を1枚ずつ敷く。
- 2 1にキャベツを入れて中央を少し窪ませ、味付き塩こしょう適量をふる。  
※うずらの卵は破裂防止のため、数か所穴を開けるとよいです。
- 3 マヨネーズを小さじ1/2程度ずつかけ、その上に卵を割り入れる。
- 4 卵にも味付き塩こしょう適量をふる。
- 5 予熱機能を選択し、温度を190℃、時間を3分に調節して開始/一時停止を押す。
- 6 バスケットに4を入れ、温度を185℃、時間を8分に調節して開始/一時停止を押す。
- 7 音が鳴ったら保温機能を選択し、温度を75℃、時間を5分に調節して余熱で完全に火を通す。 ※爪楊枝を刺して火が通っているかを確認する。



## カレーチーズとんかつ

準備時間: 3分  
調理時間: 12分

### 材料 (4人分)

豚ロース肉(しょうが焼き用) 8枚  
スライスチーズ 4枚  
小麦粉 適量  
味付き塩こしょう 適量  
【A】小麦粉、水 各大さじ6  
【A】マヨネーズ 大さじ1  
【A】カレー粉 小さじ1  
パン粉 適量  
オイルスプレー 適量  
【B】ケチャップ、ウスターソース 各適量 (1:1の割合)

### Tips

- ・チーズが豚肉から出ないように包んでください。
- ・チーズはスライスチーズの代わりにピザ用チーズでも代用可能です。・豚ロース肉の代わりに、ささみをたたいて伸ばしても◎
- ・少し厚めの豚ロース肉の場合、包丁の後ろで両面をたたいてやわらかくしてください。

### 作り方

#### 下準備

スライスチーズは半分に切って、半分に折りたたむ。

- 1 豚ロース肉(しょうが焼き用)に小麦粉をまんべんなくふる。
- 2 肉の幅が広い方にスライスチーズをのせ、肉を半分に折りたたんで包む。同様に計8つ作る。
- 3 2に味付き塩こしょうをふる。
- 4 ボウルに【A】を混ぜ合わせる。
- 5 3を4にくぐらせ、パン粉を全体にまぶす。
- 6 予熱機能を選択し、温度を230℃、時間を4分に調節して開始/一時停止を押す。
- 7 予熱が完了したら、バスケットにクッキングシートを敷き、5を4つ並べてオイルスプレーを吹きかける。
- 8 スターキ機能、温度を230℃、時間を12分に調節し、シェイク機能を選択、開始/一時停止を押す。
- 9 音が鳴ったら上下を返し、オイルスプレーを吹きかけ、開始/一時停止を押す。残り4つも同様に加熱する。
- 10 器に盛りつけ、お好みで【B】を混ぜたソースをかけていただく。



## ピーマンカップのグラタン風

準備時間:4分

調理時間:6分

### 材料 (4人分)

ピーマン 4個

【A】ツナ缶(油漬け) 2缶

1缶70g×2缶

【A】マヨネーズ 大さじ1~2

【A】コーン 20g

【A】ピザ用チーズ 50~60g

【A】めんつゆ(4倍濃縮) 小さじ1/2

【A】味付き塩こしょう 適量

パン粉 適量

オイルスプレー 適量

### Tips

- ・加熱しすぎると、ピーマンがふにやふにやになってしまうので注意してください。
- ・ツナマヨ以外に、ポテトサラダなどを詰めても◎

### 作り方

#### 下準備

ツナ缶は油を切っておく。

- 1 ボウルに【A】を合わせる。
- 2 ピーマンは縦半分になり、ヘタと種を取り除く。
- 3 ピーマンに1を詰める。これを計8個作る。
- 4 3にパン粉をのせる。
- 5 予熱機能を選択し、温度を205°C、時間を4分に調節して開始/一時停止を押す。
- 6 バスケットに4を4個並べ、オイルスプレーを吹きかける。
- 7 温度を205°C、時間を6分に調節して開始/一時停止を押す。残り4個も同様に加熱する。



## ひと口サイズの照り焼きチキン

準備時間：27分

調理時間：28分

### 材料 (4人分)

鶏もも肉 3枚(約 880g)

【A】おろしにんにく 3g

【A】味付き塩こしょう 2g

小麦粉 40g

【B】醤油 大さじ3

【B】酒、みりん 各大さじ2

【B】砂糖 25g

いりごま(白) 2g

### Tips

鶏肉の余分な脂を取り除くひと手間がポイント!脂の独特の匂いが軽減され、脂っこさを防ぎます。

## 作り方

### 下準備

鶏もも肉の余分な脂を取り除き、4~5cm角程度に切る。

- 1 ポリ袋に鶏肉、【A】を入れてもみ込み、10分おく。予熱機能を選択し、温度を205℃、時間を4分に調節して開始/一時停止を押す。
- 2 1の鶏もも肉に小麦粉を加えてまんべんなくまぶす。
- 3 2をバスケットに入れ、鶏肉機能、温度を190℃、時間を14分に調節し、シェイク機能を選択、開始/一時停止を押す。
- 4 調理時間が半分ほど経過したら、鶏肉をシェイクする。 ※シェイクお知らせ機能がタイミングを知らせてくれます。 ※材料が多いため、半分に分けて工程3~4の作業を2回繰り返す。
- 5 フライパンに【B】を入れて中火で加熱し、沸騰させる。
- 6 5に4を入れてからめる。
- 7 器に盛りつけ、いりごま(白)をかける。



## クミン風味のえび炒め

準備時間：18分

調理時間：7分

### 材料 (3人分)

むきえび 20匹 約 250g(バナメイエビを使用)

酒 大さじ2

【A】白ワイン 大さじ1

【A】おろしにんにく 2g

【A】塩、粗びき黒こしょう、クミンシード 各 1g

米油 大さじ1(お好みの油で代用可)

### Tips

えびに油をひと塗りすることでプリっとした食感になります。

### 作り方

#### 下準備

むきえびを酒で洗い、汚れを取る。

- 1 ポリ袋にえび、【A】を入れてもみ込み、10分おく。予熱機能を選択し、温度を205°C、時間を4分に調節して開始/一時停止を押す。
- 2 1の水けをペーパータオルで拭き取り、刷毛で米油を塗る。
- 3 2のえびをバスケットに入れる。エビ機能、温度を175°C、時間を7分に調節し、シェイク機能を選択、開始/一時停止を押す。
- 4 調理時間が半分ほど経過したら、えびをシェイクする。※シェイクお知らせ機能がタイミングを知らせてくれます。
- 5 器に盛りつける。





## 肉団子の野菜炒め

準備時間：15分

調理時間：25分

### 材料 (3人分)

豚こま切れ肉 450g  
パプリカ(赤) 1個(約 130g)  
玉ねぎ 1個(約 180g)  
味付き塩こしょう 1g  
小麦粉 20g  
【A】バルサミコ酢 50ml  
【A】白ワイン 30ml  
【A】はちみつ 50g

### Tips

野菜を一度「COSORI PRO LE 4.7L ノンフライヤー」で焼くことで甘味が増します。

### 作り方

- 1 豚こま切れ肉に味付き塩こしょうをまぶし、1個30gの団子を15個作る。
- 2 1に小麦粉をまぶす。
- 3 パプリカ(赤)、玉ねぎは細切りにする。予熱機能を選択し、温度を205°C、時間を4分に調節して開始/一時停止を押す。
- 4 パプリカ、玉ねぎをバスケットに広げて入れ、野菜機能を選択、温度を170°C、時間を10分に調節し、シェイク機能を選択、開始/一時停止を押す。
- 5 調理時間が半分ほど経過したら、野菜をシェイクする。 ※シェイクお知らせ機能がタイミングを知らせてくれます。
- 6 5の野菜を一旦取り出す。
- 7 2の肉団子をバスケットに並べ、温度を180°C、時間を15分に調節し、シェイク機能を選択、開始/一時停止を押す。
- 8 調理時間が半分ほど経過したら、肉団子をシェイクする。 ※シェイクお知らせ機能がタイミングを知らせてくれます。
- 9 フライパンに【A】を入れて中火で加熱し、沸騰させる。
- 10 6の野菜、8の肉団子を9のフライパンに移してたれをからめ、器に盛りつける。



## 旬野菜のだし浸し

準備時間: 5分  
調理時間: 25分

### 材料 (4人分)

さつまいも 150g  
かぶ 2個  
まいたけ 1パック(100g)  
ブロッコリー 1/3個  
オリーブオイル 適量  
米油、太白ごま油、サラダ油などで  
代用可  
塩 ひとつまみ  
【A】水 200ml  
【A】醤油、みりん 各大さじ1 【A】和  
風だし(顆粒) 3g

### Tips

まいたけやブロッコリーなど、火が入りやすい野菜は途中で取り出して加熱時間を調節しています。

### 作り方

#### 下準備

- ・ さつまいもは皮付きのまま7mm厚さ程度の輪切りにする。
- ・ かぶは6等分のくし形切りにして皮をむく。
- ・ まいたけは食べやすい大きさに裂く。
- ・ ブロッコリーは小房に分ける。

- 1 予熱機能を選択し、温度を195°Cに調整して開始/一時停止を押す。
- 2 下準備した野菜をバスケットに入れ、オリーブオイルをスプレーで全体に薄くかけてなじませ、塩をふる。
- 3 野菜機能を選択、時間を15分に調節して開始/一時停止を押す。5分経過したら、まいたけ、ブロッコリーを取り出し、さつまいも、かぶは残り時間でさらに加熱する。
- 4 小鍋に【A】を入れて中火で熱し、煮立ったら火を止める。
- 5 ボウルに4を注ぎ、野菜を1時間以上漬けて、だしをなじませる。



## 豆腐としいたけの和風ハンバーグ

準備時間：5分  
調理時間：40分

### 材料 (4人分)

合びき肉 280g  
木綿豆腐 150g  
しいたけ 2個  
塩 小さじ1/3  
粗びき黒こしょう 適量  
卵 1個  
パン粉 大さじ4  
大根 6cm程度  
ポン酢醤油 適量  
大葉 2枚

### Tips

- ・しいたけは大きめのものを使用しています。小さめの場合は3個程度使用してください。
- ・木綿豆腐は水切り不要です。表面の水分はしっかりと取ってからタネに加えてください。

### 作り方

#### 下準備

- ・木綿豆腐はペーパータオルで包み、水けを拭き取っておく。
- ・卵は溶いておく。
- ・予熱機能を選択し、温度を205°Cに調節して開始/一時停止を押す。

- 1 しいたけはみじん切りにする。
- 2 ボウルに合びき肉、塩を入れ、粘りが出るまでしっかりと混ぜる。木綿豆腐、しいたけ、粗びき黒こしょう、溶き卵、パン粉を加えてさらによく混ぜる。
- 3 2を4等分にし、丸く成形する。
- 4 バスケットに3を並べ、ステーキ機能を選択、時間を15分に調整して開始/一時停止を押す。
- 5 器にお好みで葉物野菜を適量(分量外)を敷き、ハンバーグをのせる。すりおろした大根をのせ、ポン酢醤油をかけ、せん切りにした大葉を添える。



## ジンジャーキャロットケーキ

準備時間：5分

調理時間：55分

### 材料 (4人分)

にんじん 小1本(120g)

レモン 1/4個

ワックスフリーのもの 卵 1個

きび砂糖 60g

塩 小さじ1/4

太白ごま油 80ml (米油、サラダ油で代用可)

【A】薄力粉 110g

【A】ベーキングパウダー 小さじ3/4

【A】シナモンパウダー、ジンジャー

パウダー 各小さじ1/3

くるみ(無塩)、ドライフルーツ 各30g

クリームチーズ 100g

グラニュー糖 20g

### Tips

・ドライフルーツはお好みのものを使用してください。レシピではレーズン、クランベリーの2種類を使用しています。

・パウンド型は18cm×8cm、深さ6cmのものを使用しています。

### 作り方

#### 下準備

- ・クリームチーズは常温に戻しておく。
- ・くるみ(無塩)は粗く砕く。
- ・レモンは皮をすりおろし、果汁を搾る。

- 1 にんじんは皮ごとすりおろし、レモンの果汁小さじ2をなじませる。
- 2 ボウルに卵を割り入れ、きび砂糖、塩を加えて溶かすようにすり混ぜる。太白ごま油を加え、もったりするまでしっかりと混ぜる。
- 3 2に1を加えてさらに混ぜる。
- 4 3に【A】をふるい入れ、ゴムべらでさっくりと混ぜる。くるみ(無塩)、ドライフルーツを入れてさらに混ぜる。
- 5 予熱機能を選択し、温度を150°Cに調節して開始/一時停止を押す。パウンド型にオープン用シートを敷いて4を流し入れ、バスケットに入れて、温度を150°C、時間を40分に調節して開始/一時停止を押す。
- 6 ボウルにクリームチーズ、グラニュー糖、レモンの果汁小さじ2/3程度を入れ、泡立て器でしっかりと混ぜる。ケーキの粗熱が取れたら、上に塗り、すりおろしたレモンの皮を散らす。



## さつまいもと紅茶のスイーツ春巻き

準備時間: 25分

調理時間: 10分

### 材料 (3人分)

さつまいも 180~200g

春巻きの皮 4枚

紅茶のティーバッグ 1袋

牛乳 大さじ1~2

バター(無塩) 15g

グラニュー糖 小さじ1

### Tips

紅茶はアールグレイを使用しましたが、お好みの紅茶でOKです。

### 作り方

#### 下準備

- ・ さつまいもは端を落として皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。爪楊枝がすっと通るやわらかさになるまで蒸し器で蒸す。
- ・ 耐熱容器にバター(無塩)入れ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で40秒加熱する。
- ・ 予熱機能を選択し、温度を200°C、時間を3分に調節して開始/一時停止を押す。

- 1 ボウルに蒸したさつまいもを入れ、マッシャーでなめらかになるまでつぶし、紅茶のティーバッグの中身を混ぜる。
- 2 丸めやすいやわらかさになるまで、様子を見ながら牛乳を加えて混ぜる。12等分にし、それぞれ丸く成形する。
- 3 春巻きの皮を3等分に切り、1枚に2を1個のせて三角形に包む。最後に溶かしたバターを塗り、しっかりと閉じる。同様に計12個作る。
- 4 溶かしたバターを刷毛で3の両面に塗り、表面にグラニュー糖をまぶす。
- 5 バスケットに並べ、温度を200°C、時間を12分に調節し、開始/一時停止を押す。



## のり塩チキンスティック

準備時間: 3分  
調理時間: 17分

### 材料 (3人分)

鶏もも肉 300g  
【A】塩、こしょう 各少々  
【A】鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ1  
【A】おろしにんにく 2cm(チューブタイプ)  
マヨネーズ 大さじ1  
【B】パン粉 30g  
【B】青のり 小さじ1

### Tips

鶏ささみや鶏むね肉など、脂質の少ないお肉で代用する場合、加熱前にオイルスプレーをかけると揚げたような食感になりやすいです。

### 作り方

#### 下準備

予熱機能を選択し、温度を190℃、時間を3分に調節して開始/一時停止を押す。

- 1 鶏もも肉をスティック状に切って【A】をもみ込み、マヨネーズを加えてさらにもみ込む。
- 2 ボウルに【B】を入れて混ぜ、1を入れて全体にまぶす。
- 3 2をバスケットに入れ、温度を190℃、時間を12分に調節し、シェイク機能を選択、開始/一時停止を押す。
- 4 音が鳴ったら上下を返して、再度開始する。



## さつまいもチップス

準備時間：3分  
調理時間：22分

### 材料 (3人分)

さつまいも 150g  
【A】はちみつ 20g  
【A】バター(無塩) 5g  
【A】塩 ひとつまみ

### Tips

・できあがり直後はふにやふにやしていますが、粗熱が取れるとパリッとします。それでもふにやふにやしてる場合は、追加で2〜3分加熱してください。  
・半分ほど茶色くなる程度こんがりと焼くのが、パリパリにするコツです◎

### 作り方

#### 下準備

予熱機能を選択し、温度を160℃、時間を3分に調節して開始/一時停止を押す。

- 1 さつまいもは端を落とし、皮付きのままスライサーで1mm厚さの薄切りにする。
- 2 さつまいもを水に5分さらし、ペーパータオルで水けを拭き取る。
- 3 耐熱ボウルに【A】を入れて電子レンジ(600W)で40秒加熱し、バターを溶かす。
- 4 3に2を入れ、優しくからめる。
- 5 バスケットに入れ、温度を160℃、時間を16分に調節し、シェイク機能を選択、開始/一時停止を押す。
- 6 音が鳴ったら重なっている部分をほぐし、再度開始する。



## えびとじゃがいものアヒージョ風グリル

準備時間：5分  
調理時間：35分

### 材料 (4人分)

えび 350g (バナメイエビを使用)  
じゃがいも 大2個  
エリンギ 1パック  
片栗粉 大さじ1~2  
塩 小さじ1/3  
【A】オリーブオイル 大さじ3  
【A】粒マスタード 小さじ2  
【A】塩、おろしにんにく、レモン汁 各小さじ1/2 (おろしにんにくはチューブタイプを使用)  
【A】パセリ(みじん切り)、粗びき黒こしょう 各適量

### Tips

- ・えびの殻が苦手な方は、除いていただけでも大丈夫です。
- ・じゃがいもは少しかための仕上がります。やわらかめがお好みの方は、先に電子レンジ(600W)で2分ほど加熱してください。

### 作り方

#### 下準備

- ・【A】を混ぜておく。
  - ・ノンフライヤーの温度を195℃に調節して予熱する。
- 1 えびは尻尾を残して、殻と背ワタを取り除く。尻尾中央の剣も取り除く。
  - 2 ボウルに1、片栗粉、塩を入れてよくもみ込み、水が透明になるまで何回か水を取り替えて洗い流す。ペーパータオルでしっかりと水けを拭き取る。
  - 3 エリンギは2~3mm厚さ、4~5cm長さのひと口大に切る。
  - 4 じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、数分間水にさらす。
  - 5 バスケットに4を入れ、オイルスプレー適量(分量外)を全体にかけ、温度を195℃、時間を13分に調節し、シェイク機能を選択、開始/一時停止を押す。
  - 6 音が鳴ったら重なっている部分をほぐし、再度開始する。
  - 7 2、3を6に入れ、温度を195℃、時間を7分で調理し続ける
  - 8 焼き上がったら、【A】を和えて器に盛る。





## 豚バラのBBQグリル

準備時間：なし  
調理時間：20分

### 材料 (4人分)

豚バラ肉(塊) 450g  
【A】ウスターソース 大さじ2  
【A】ケチャップ、醤油、はちみつ、酒 各大さじ1  
【A】オリーブオイル 小さじ1  
【A】おろしにんにく 小さじ1/2(チューブタイプを使用)

### Tips

- ・1時間漬け込むと、より味が染みて美味しく召し上がっていただけます。
- ・はちみつは、ケーキシロップ大さじ1、あるいは砂糖大さじ3で代用可能です。
- ・焦げ目があってもやわらかく仕上がりますが、焦げ目が気になる方は10～12分で様子を見てください。

### 作り方

#### 下準備

- 1 豚バラ肉(塊)はフォークで全体に数十か所穴を空け、2cm厚さに切る。
- 2 ジッパー付き袋に1、【A】を入れてよくもみ込み、30分～1時間漬け込む。ノンフライヤーの温度を200°Cに調節して予熱する。
- 3 バスケットに漬け込んだ豚バラ肉を入れ、温度を200°C、時間を13分に調節し、開始/一時停止を押す。
- 4 器に盛り付ける。



## 生ハムチーズスティック

準備時間:3分  
調理時間:17分

### 材料 (4人分)

餃子の皮 20枚  
生ハム 100g  
スライスチーズ 10枚(溶けないタイプ)  
粗びき黒こしょう 適量  
オリーブオイル 適宜

### Tips

・スライスチーズは溶けるタイプではなく、溶けないタイプを使用してください。  
・生ハムは普通のハムよりも塩気が強いので、今回のおつまみには最適の組み合わせです。

### 作り方

#### 下準備

予熱機能を選択し、温度を185°Cに調節して開始/一時停止を押す。

- 1 生ハムは細かく刻み、スライスチーズは半分に切る。
- 2 餃子の皮に、チーズ、生ハムの順にのせ、粗びき黒こしょうをふる。
- 3 端からくるくると巻き、巻き終わりに水適量(分量外)を付けて閉じる。同様に計20個作る。
- 4 バスケットに3を並べ、オリーブオイル適量(分量外)を全体に吹きかける。温度を185°C、時間を8分に調節し、開始/一時停止を押す。
- 5 器に盛り、お好みでオリーブオイルをかける。



## はんぺんとかにかまでびっくりフライ

準備時間:3分

調理時間:17分

### 材料 (3人分)

【A】はんぺん 1枚 120g

【A】かに風味かまぼこ 小4本

【A】青ねぎ(小口切り) 小大さじ1 冷凍のものでも可

【A】マヨネーズ 小さじ1

【A】鶏がらスープの素(顆粒) 小小さじ1/2

パン粉 小大さじ3~4

米油 小大さじ1(サラダ油で代用可)

スイートチリソース適宜

### 作り方

#### 下準備

- ・予熱機能を選択し、温度を180°Cに調節して開始/一時停止を押す。
- ・かに風味かまぼこは食べやすい大きさに裂く。

- 1 ポリ袋に【A】を入れ、はんぺんを崩すようにしてよくもむ。
- 2 1を5等分にして丸く成形し、1.5cm厚さ程度に平たくつぶす。
- 3 再度ポリ袋に入れ、パン粉をまぶす。
- 4 米油を回しかける。
- 5 ポリ袋の口をもってふり、米油をまんべんなくなじませる。
- 6 バスケットに5を並べ、温度を180°C、時間を13分に調節して開始/一時停止を押す。
- 7 お好みでスイートチリソースを添える。

### Tips

「COSORI PRO LE 4.7L ノンフライヤー」は少量の油を均一に食材にかけると、よりサクッとした食感が楽しめます。工程4ではまんべんなく米油をなじませるようにしてください。



## ソーセージと大葉チーズ春巻き

準備時間：3分  
調理時間：12分

### 材料 (3人分)

春巻きの皮 6枚  
ウインナーソーセージ 6本  
スライスチーズ 3枚  
大葉 6枚  
【A】水 小さじ2程度  
【A】米粉 小さじ1(小麦粉で代用可)  
米油 大さじ1(サラダ油で代用可)  
酢、醤油 各適宜

### Tips

- ・「COSORI PRO LE 4.7L ノンフライヤー」は少量の油をまんべんなくなじませることで、よりサクツとした食感を楽しめます。大きめのラップを使用すると、一気に米油を全体になじませることができ、時短になります。
- ・スライスチーズはピザ用チーズでも代用可能です。10g程度が包みやすいです。

### 作り方

#### 下準備

予熱機能を選択し、温度を180℃に調整して開始/一時停止を押す。

- 1 【A】はよく混ぜ、スライスチーズは半分切る。
- 2 春巻きの皮の角を手前にして斜めに置き、中央に大葉、スライスチーズ、ウインナーソーセージの順にのせる。
- 3 ウインナーソーセージをぎゅっと包むようにひと巻きし、両端を中に折り込んで巻く。巻き終わりに【A】を塗って閉じる。同様に計6本作る。
- 4 大きめのラップの上に3を並べ、米油をかける。ラップで包み、まんべんなく米油をなじませる。
- 5 春巻きをバスケットに入れ、温度を180℃、時間を10分に調節して開始/一時停止を押す。
- 6 お好みで酢、醤油を1:1の割合で混ぜた酢醤油をつけていただく。



## 白だしおかかチーズ焼きおにぎり

準備時間: 3分  
調理時間: 12分

### 材料 (5人分)

【A】温かいご飯 400g  
【A】削り節 6g  
【A】白だし 大さじ2  
ペビーチーズ 3個  
めんつゆ(2倍濃縮) 小さじ2と1/2

### Tips

少し薄めに味付けしているので好みで白だし、めんつゆの量を調節してください。

### 作り方

#### 下準備

- ・予熱機能を選択し、温度を180°Cに調整して開始/一時停止を押す。
- ・ペビーチーズは半分に切る。※ペビーチーズは1/2個分残ります。

- 1 ボウルに【A】を入れ、混ぜる。
- 2 1を5等分にしてそれぞれラップにのせる。ペビーチーズを1/2個ずつ中央にのせ、三角に握る。
- 3 バスケットに並べ、温度を180°C、時間を5分に調節し、開始/一時停止を押す。
- 4 一旦取り出し、めんつゆ(2倍濃縮)を片面小さじ1/4程度ずつ塗る。
- 5 温度を180°C、時間を3分に調節し、再び焼く。





# COSORI®

質問やお困りの場合は、以下までご連絡ください。

Eメール: [support.jp@cosori.com](mailto:support.jp@cosori.com) (年中無休) (24時間内返信で対応いたします)