

## 7 野菜チップス

### ■材料■2人分■

かぼちゃ 100g  
れんこん 100g

### ■調味料■

塩（お好みで）少々

### ■preparation■

- ・かぼちゃとれんこんを厚さ5mm程度にスライスしておく
- ・れんこんは水にさらし、あく抜きをしておく

### ■1Point Advice■

にんじんやさつまいもなど、好きな野菜をチョイスしてみてください。  
塩加減を調節すると、ヘルシーなお酒のおつまみにもなりますよ。

### ■作り方■

- ①あく抜きをしたれんこんの水気を拭き取る
- ②かぼちゃとれんこんにお好みで塩を振って、イージーフライヤーに並べる
- ③目盛りを180℃に合わせ、12分焼く



## 8 サクサク定番春巻き

### ■材料■2人分■

春巻きの皮 5枚  
豚ひき肉（鶏ひき肉でも可）50g  
たけのこ 60g  
にら 1/2束  
しいたけ 1枚

### ■調味料■

中華スープの素 10g  
醤油 18g  
ごま油 10g  
酒 8g  
砂糖 5g  
片栗粉 8g

### ■preparation■

- ・野菜はすべて約3cmの長さに細切りにしておく（※1）
- ・ボールに片栗粉以外の調味料を入れ、混ぜ合わせておく（※2）

### ■1Point Advice■

具材にカレーパウダーを加えたりして、味の変化を楽しんでみるのもいいですね。

### ■作り方■

- ①よく熱したフライパンに油（分量外）を入れ、豚ひき肉と※1を炒める
- ②そこへ※2を加えてよく炒めてから、水溶き片栗粉を入れて固めにまとめる
- ③炒めた具材をよく冷まし、粗熱を取る
- ④具材を春巻きの皮で巻き、貼り付けた部分を上にしてイージーフライヤーに並べる
- ⑤目盛りを200℃に合わせ、7分焼く



## 9 鱈なフライヤー

### ■材料■2人分■

鱈 2匹（10cm程度）

### ■調味料■

塩 適量  
こしょう 適量

### ■preparation■

- ・鱈のわたを取り除き、片側にだけ切れ目を入れてから塩とこしょうを振り、そのまま10分程置いておく（※1）
- ・予めイージーフライヤーを約150~160℃に温めておく

### ■1Point Advice■

魚の大きさによって時間は異なりますが、切り目側を上にするによって魚の旨味が身の中に凝縮され、ジューシーでとっても美味しく焼き上がりますよ。

### ■作り方■

- ①温めておいたイージーフライヤーに※1を切り目を上にして並べる
- ②そのまま150~160℃で7~8分程焼く
- ③最後に、温度を200℃に上げて1~2分おき、表面に焦げ目がつくまで焼く



## 10 バチーチョ

### ■材料■2人分■

食パン 2枚  
クリームチーズ 40g  
（リコッタチーズや  
マスカルポーネチーズでも可）  
バナナ 1本  
シリアル 適量  
液体チョコレート 適量

### ■調味料■

バター 適量

### ■preparation■

- ・バナナはななめ切りにしておく
- ・パンは4等分に切っておく

### ■1Point Advice■

シリアルがフライヤー内の熱風で吹き飛びやすいので、先にチョコレートをかけます。  
4枚のパンがまとまった状態でフライヤーに入れるとうまくなりますよ。  
お好みのチーズやフルーツをのせてアレンジ自由自在です。  
ちょっとしたパーティーメニューやデザートにいかがですか？

### ■作り方■

- ①パンにバターを塗り、その上からクリームチーズを塗る
- ②バナナをのせ、上からチョコレートをかける
- ③その上にシリアルを適量のせ、イージーフライヤーに並べる
- ④目盛りを160℃程に合わせ、3~4分焼く

