

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■

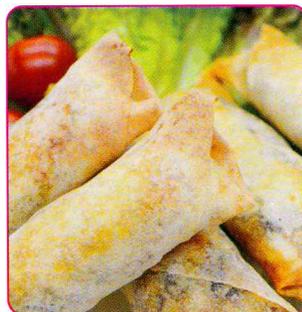
- ・野菜はすべて約3cmの長さに細切りにしておく（※1）
- ・ボールに片栗粉以外の調味料を入れ、混ぜ合わせておく（※2）

■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 バチーチョコ

■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るとうまくいきますよ。
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

