

SAF-90

HOME SWAN



エアフライヤーレシピブック

簡単&時短！

ヘルシーなエアフライヤーレシピ

おすすめ 7 品を紹介！

フライドポテト
新潟タレカツ丼
アスパラの肉巻き
パンの耳ラスク
春巻き
おつまみカリカリエビ
三角チョコパイ

※取扱説明書にも簡単なレシピを記載しております

フライドポテト

じゃがいもの旨みをそのまま！ホクホク皮つきフライドポテト



【材料 1 人分】

- ・じゃがいも：1 個（約 150g）
- ・オリーブオイル：大さじ 2
- ・塩：適量

【作り方】

① じゃがいもを切る

じゃがいもの皮を剥かずにくし切りする。

② 下味をつける

ボウルにじゃがいもを入れ、オリーブオイルと塩をまぶして軽く混ぜて、10 分放置する。

③ エアフライヤーで調理する

予熱したエアフライヤーで 200℃で 13 分間加熱する。

冷凍フライドポテト

【材料 1 人分】

- ・冷凍フライドポテト：150g
- ・塩：適量

【作り方】

① エアフライヤーで調理する

200℃に予熱したエアフライヤーで 200℃で 12 分加熱する。

② 味を調整する

お好みで塩を振りかける。

新潟タレカツ丼

サクッと衣に、じゅわっと甘じょっぱい新潟の味

【材料 1 人分】

- ・鶏むね肉：100g
- ・卵：1 個
- ・薄力粉：適量
- ・パン粉：適量
- ・塩コショウ：小さじ 2

★タレ

- ・醤油：大さじ 3
- ・みりん：大さじ 2
- ・砂糖：小さじ 2
- ・酒：小さじ 2
- ・水：150ml
- ・だし（顆粒または出汁）：小さじ 1/4

【作り方】

① カツの下準備

鶏むね肉を 1cm の厚さにそぎ切りし、塩コショウをまぶし下味をつける。

② 衣をつける

①を薄力粉→卵→パン粉の順に衣をつける。

③ エアフライヤーで調理する

予熱したエアフライヤーで 180℃で 14 分加熱する。残り 5 分程でひっくり返すとまんべんなくカリカリになります。

④ タレにつける

③を★タレにくぐらせ、ご飯の上に乗せる。



アスパラの肉巻き

ジューシーお肉でアスパラを包み込む！カリッとヘルシー肉巻き



温度
180℃

タイマー
7分

【材料 2 人分】

- ・アスパラ：3本
- ・豚肉スライス：3枚

★合わせ調味料

- ・塩コショウ：適量
- ・酒：大さじ2
- ・みりん：大さじ2
- ・砂糖：大さじ1
- ・醤油：大さじ2

【作り方】

① アスパラの下処理をする

根元の硬い部分を1～2cm カットし、ピーラーで下半分の皮を剥く。その後バスケットに置けるよう半分に切る。

② 豚肉に下味をつける

ボウルで★合わせ調味料と豚肉スライスを混ぜ合わせる。適宜豚肉は巻けるようカットしてください。

③ アスパラを豚肉で巻く

豚肉をアスパラに斜めに巻きつける。

④ エアフライヤーで調理する

③の巻きつけた閉じ目を下にして、予熱したエアフライヤーで180℃で7分加熱する。

パンの耳ラスク

余ったパンの耳を無駄なく活用！カリカリラスクでおやつタイム

【材料食パン 1 枚分】

- ・食パンの耳：4 本
- ・サラダ油：大さじ 2
- ・砂糖：大さじ 2

甘さや味付けをアレンジ！

シナモンシュガー・きなこ・
ココアパウダーを加えると
違う味が楽しめる！

【作り方】

① 下準備をする

パンの耳にサラダ油をかける。

② エアフライヤーで調理する

予熱したエアフライヤーで
180℃で 4 分加熱する。

③ 味付けをする

袋に②と砂糖を入れ、振り混ぜて
味付けする。



温度
180℃

タイマー
4 分

春巻き

外はパリッと、中はジューシー！揚げないのにサクサク春巻き



温度
200℃

タイマー
14 分

【材料 4 本分】

- ・豚ひき肉：100g
- ・塩：適量
- ・醤油：適量
- ・刻みしょうが：適量
- ・サラダ油：小さじ 2
- ・もやし：1/2 袋
- ・春雨：20g
- ・春巻きの皮：4 枚
- ・水溶き小麦粉：
小麦粉 小さじ 1 + 水 小さじ 2
- ・ごま油：小さじ 1

【作り方】

① 具材の準備をする

ボウルに豚ひき肉を入れ、塩・醤油・刻みしょうが・サラダ油を加え混ぜる。

② 具材を切る

もやしと下茹でした春雨を 4 等分し、ボウルで①と混ぜ合わせる。

③ 具材を包む

春巻きの皮を広げ、手前に具を乗せる。
皮の手前をかぶせ両端を折りたたんで巻く。

④ 春巻きを閉じる

巻き終わりを水溶き小麦粉でとめる。

⑤ エアフライヤーで調理する

④の表面にごま油を薄く塗り、予熱した
エアフライヤーで 200℃14 分加熱する。

おつまみカリカリエビ

ヘルシー × 時短！エアフライヤーで作るカリカリエビ

【材料 1 人分】

- ・エビ：6 尾
- ・片栗粉：小さじ 4～5
- ・オリーブオイル：小さじ 3～4
- ・塩コショウ：適量

【作り方】

① 下味をつける

ボウルにエビを入れて塩コショウをまぶし、ボウルを振って、エビになじませる。

② 衣をつける

①に片栗粉を振り、エビ全体に片栗粉がつくように混ぜる。

③ オリーブオイルを加える

オリーブオイルをエビにかけ、均等になじませる。

④ エアフライヤーで調理する

予熱したエアフライヤーで 200℃で 13 分加熱する。



温度	タイマー
200℃	13分

三角チョコパイ

休日にピッタリ！簡単おうちで楽しむサクサクチョコパイ

温度 180℃	タイマー 15 分
------------	--------------



【材料 1 人分】

- ・ 冷凍パイシート：1 枚（約 11×18cm）
- ・ 卵黄：1 個
- ・ チョコレート：適量

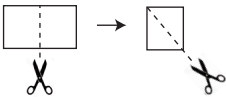
【作り方】

① パイシートを解凍する

室温で 10～20 分置いて柔らかくする。

② パイシートを切る

①を半分に切り、その後三角形に切る。



③ チョコを包む

チョコレートを②の中央に乗せ、もう 1 枚の②で被せる。

④ 端を整える

端を約 1cm 指で外側に延ばすようにして、形を整える。その後、膨張しすぎないようにフォークで穴を数か所あける。

⑤ 卵を塗る

卵黄をハケで表面に塗り、全体にツヤを出す。

⑥ エアフライヤーで調理する

予熱したエアフライヤーで 180℃で 15 分間加熱する。