

KOIZUMI



KOIZUMI

小泉成器株式会社

ヘルシー & カンタン
ノンフライクッカー
Recipe 20

お客様相談窓口 〒541-0051 大阪市中央区備後町 3-3-7



ナビダイヤル
（全国共通番号）

0570-07-5555

掲載の写真は調理後の盛り付け例です。お料理を始める前に、必ず取扱説明書をご覧ください。



ノンフライクッカーの使い方

温度とタイマーをセットしたら、あとはほったらかしでノンフライ調理。余計な脂が下に落ちるのでヘルシー。揚げ物も自身の脂でカラッと揚がります。

※脂身が少ない食材を調理する場合は、薄く油を吹きかけることでよりおいしく仕上がります。

1 網プレートをバスケットにセットしてから、バスケットを本体に取り付ける。

2 コンセントをセットしたら、予熱をする

温度調整ダイヤルを回し、温度(200℃)を設定する。タイマーダイヤルは約6分の目盛りに合わせる。タイマーダイヤルが「0」になったら予熱は終了。

※加熱中は通電ランプが青色に点灯します。
※タイマーダイヤルは「0」の状態でもコンセントを差し込む。

NG ● 予熱以外の空だきは行わない。
● 長時間の空だきをしない。



3 バスケットに食材を入れる

バスケットに食材を入れて、奥までしっかりと押し込み本体に戻す。

NG ● 油や調味料などの液体を入れない。
● 食材を入れ過ぎないようにしてください。
● バスケットを取り出す際は、本体をしっかりと支えながら引き出す。



4 温度&時間を設定してスタート!

温度調整ダイヤルとタイマーダイヤルを設定してセット完了。

※4分以下にセットする場合は、6分以上に回してから、4分以下に戻す。

NG ● 使用中は吸気口と排気口をふさがない。
● 調理中には排気口に顔や手を近づけない。



5 出来上がり! バスケットを取り出す

「チーン」と音が鳴ったら出来上がり! ランプが消灯して運転が止まったら、本体を支えながらバスケットを引き出し、鍋敷きの上などに置き、食材を取り出す。

NG ● バスケットを取り出す際は、本体をしっかりと支えながら引き出す。
● 取り出したバスケットは、熱に弱い物の上に置かない。



contents Recipe 20



	PAGE
Recipe 01 フライドポテト	03
Recipe 02 チキンナゲット	04
Recipe 03 とんかつ	05
Recipe 04 エビフライ	06
Recipe 05 唐揚げ	07
Recipe 06 ハンバーグ	08
Recipe 07 春巻き	09
Recipe 08 焼きおにぎり	10
Recipe 09 サラダチキン	11
Recipe 10 タンドリーチキン	12
Recipe 11 手羽先の甘辛焼き	13
Recipe 12 れんこんのはさみ焼き	14
Recipe 13 しいたけのガーリックパン粉焼き	15
Recipe 14 茄子の揚げ出し	16
Recipe 15 スペアリブ	17
Recipe 16 ローストビーフ	18
Recipe 17 ピーマンの肉詰め	19
Recipe 18 ガーリックシュリンプ	20
Recipe 19 焼き芋	21
Recipe 20 アスパラの肉巻き	22



平沢あや子

料理家・フードコーディネーター・
食育指導士。広告や雑誌、ウェブなどの料理制作やスタイリングを中心に、企業へのレシピ提供、商品開発、メニュープランニングなどを行う。

Recipe 01
フライドポテト

設定温度
200℃
タイマー
10分



【材料1人分】

- ・じゃが芋 … 2個(約150g)
- ・サラダ油 … 大さじ2
- ・塩 … 少々

【作り方】

- ① じゃが芋はきれいに洗ってくし切りにする。
- ② ボウルにサラダ油と水気を切ったじゃがいもを入れてよく油を絡ませる。
- ③ 予熱したバスケットに並べて200℃で10分加熱する。
- ④ お好みで塩をふりかけてください。

冷凍フライドポテトの場合

【材料1人分】

- ・冷凍フライドポテト … 150g
- ・塩 … 少々

設定温度:180℃

タイマー:20分(細いもの)
30分(太いもの)

【作り方】

予熱したバスケットに
冷凍フライドポテトを並べて
180℃で30分加熱する。

Recipe 02
チキンナゲット

【材料1人分】

- ・鶏ひき肉(もも) … 150g
- ・マヨネーズ … 大さじ1
- ・塩こしょう … 少々
- ・コンソメ顆粒 … 1つまみ



設定温度
200℃
タイマー
12分

【作り方】

- ① 全ての材料をボウルに入れてよく混ぜる。
- ② 6等分にして小判型に成形する。
- ③ 予熱したバスケットに並べて200℃で12分加熱する。

Recipe 03 とんかつ

【材料 1人分】

- ・とんかつ用豚ロース肉…1枚(150g)
- ・薄力粉…大さじ1
- ・溶き卵…適量
- 「・パン粉…30g
- A
↳ ・サラダ油…大さじ2
- ・塩こしょう…少々



設定温度
200°C

タイマー
12分+3分

【作り方】

- ① パン粉とサラダ油をよく混ぜ合わせておく。(A)
- ② 豚ロース肉に塩こしょうを振ってから薄力粉、溶き卵、Aの順に衣をつけていく。
- ③ 予熱したバスケットに②の豚肉を入れて200°Cで12分加熱する。
- ④ 裏返して再び200°Cで3分加熱する。

Recipe 04 エビフライ

設定温度
200°C

タイマー
8分



【材料 2人分】

- ・エビ…4尾
- ・薄力粉…大さじ1
- ・溶き卵…適量
- 「・パン粉…30g
- A
↳ ・サラダ油…大さじ2
- ・塩こしょう…少々

【作り方】

- ① パン粉とサラダ油をよく混ぜ合わせておく。(A)
- ② 殻をむいたエビに塩こしょうを振ってから薄力粉、溶き卵、Aの順に衣をつけていく。
- ③ 予熱したバスケットに②のエビを入れて200°Cで8分加熱する。

Recipe 05
唐揚げ

設定温度
200℃
タイマー
12分



【材料 1人分】

- ・鶏もも肉 … 150g
- ・醤油 … 小さじ1
- ・酒 … 小さじ1/2
- A ① ② ③ ④
- ・にんにく(チューブ) … 1g
- ・生姜(チューブ) … 1g
- ・塩こしょう … 少々
- ・薄力粉 … 小さじ1

【作り方】

- ① 肉は食べやすい大きさに切って塩こしょうをふる。
- ② 調味料Aに①を30分漬け込む。
- ③ ②に薄力粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ 予熱したバスケットに③を並べて200℃で12分加熱する。

Recipe 06
ハンバーグ

設定温度
200℃
タイマー
15分



【材料 2人分】

- ・合い挽き肉 … 200g
- ・玉ねぎ … 20g
- ・パン粉 … 大さじ2
- ・牛乳 … 大さじ2
- ・溶き卵 … 10g
- ・塩 … 2g
- ・胡椒 … 少々
- ・ナツメグ … 少々
- ソース
- ・中濃ソース … 大さじ1
- ・ケチャップ … 大さじ2
- ・赤ワイン … 小さじ1/2
- ・水 … 小さじ1/2

【作り方】

- ① ソースは耐熱容器に全て入れて混ぜ合わせてから電子レンジ600wで1分30秒加熱する。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、ボウルに全ての材料を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 2等分にして、小判型に成形する。
- ④ 予熱したバスケットに③を並べて200℃で15分加熱する。
- ⑤ 出来上がったハンバーグに①のソースをかける。

Recipe 07

春巻き

【材料 1人分】

- ・春巻きの皮 … 2枚
- ・ハム … 2枚
- ・大葉 … 2枚
- ・スライスチーズ … 1枚
- ┌ 薄力粉 … 小さじ2
- A └ 水 … 小さじ2
- ・サラダ油 … 適量



設定温度
180℃

タイマー
16分

【作り方】

- ① 春巻きの皮を広げて、中心より少し下の方に大葉・ハム・スライスチーズをのせて巻く。巻終わりに溶いたAを塗って閉じる。
- ② 巻いた春巻きに刷毛などでサラダ油を塗る。
- ③ 予熱したバスケットに②を並べて180℃で16分加熱する。

Recipe 08

焼きおにぎり

設定温度
200℃

タイマー
14分



【材料 2人分】

- ・ご飯 … 200g
- ・醤油 … 小さじ1
- ┌ 醤油 … 大さじ1
- A └ みりん … 大さじ1/2

【作り方】

- ① ご飯に醤油小さじ1を混ぜ込み、おにぎりを2個作る。
- ② 予熱したバスケットにおにぎりを並べて200℃で14分加熱する。途中焼きながら混ぜた調味料Aを刷毛で塗る。

Recipe 09
サラダチキン

設定温度
120℃
タイマー
30分



【材料 1～2人分】

- ・鶏むね肉 …1枚 (約250g)
- ・砂糖 …2g
- ・塩 …2g

【作り方】

- ① 鶏むね肉に砂糖と塩をすり込んで保存袋に入れて一晩漬け込む。
- ② 予熱したバスケットに①を並べて120℃で30分加熱する。粗熱が取れるまでそのまま冷めます。

Recipe 10
タンドリーチキン

設定温度
200℃
タイマー
9分



【材料 1人分】

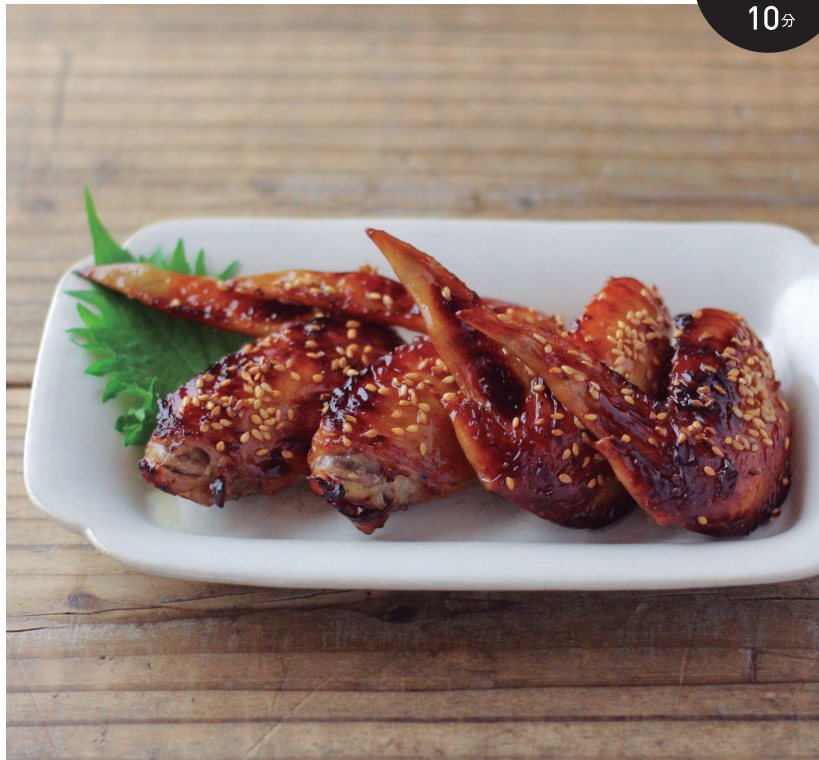
- ・鶏もも肉 … 130g
- ・塩こしょう … 少々
- ┌ プレーンヨーグルト … 大さじ1
- └ カレー粉 … 小さじ2
- A ・にんにく(チューブ) … 1g
- ┌ 生姜(チューブ) … 1g
- └ ケチャップ … 小さじ1

【作り方】

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切ってから塩こしょうをふる。
- ② 保存袋に①と調味料Aを加えて揉み込み1時間ほど冷蔵庫で寝かす。
- ③ 予熱したバスケットに並べて200℃で9分加熱する。

Recipe 11
手羽先の甘辛焼き

設定温度
200℃
タイマー
10分



【材料 1~2人分 (4本分)】

- ・手羽先 … 4本
- ┌ ・醤油 … 大さじ2
- ├ ・酒 … 大さじ2
- A ・砂糖 … 大さじ1
- └ ・みりん … 大さじ1
- ┌ ・にんにく(チューブ) … 1g
- ・白ごま … 小さじ1

【作り方】

- ① 保存袋に調味料Aと手羽先を入れて30分~1時間冷蔵庫に入れて漬け込む。
- ② 予熱したバスケットに①の手羽先を並べて白ごまを振る。
- ③ 200℃で10分加熱する。

Recipe 12
れんこんのはさみ焼き

設定温度
180℃
タイマー
15分



【材料 2人分】

- ・れんこん … 150g
- ・鶏ももひき肉 … 150g
- ・ねぎ … 10g
- ・大葉 … 2枚
- ┌ ・醤油 … 小さじ1
- A ・酒 … 小さじ1
- └ ・塩こしょう … 少々
- ・片栗粉 … 適量
- ・ごま油 … 適量

【作り方】

- ① れんこんは皮をむいてから5ミリ程度の厚さの輪切りにする。酢水につけておく。
- ② ボウルに鶏もも肉・みじん切りにした大葉とねぎ・調味料Aを加えてよく混ぜる。
- ③ れんこんはしっかり水気をとり表面に片栗粉をまぶす。
- ④ ③のれんこんで②のタネを挟む。
- ⑤ 予熱したバスケットに④を並べ、表面にごま油を塗り180℃で15分加熱する。

Recipe 13

しいたけの

ガーリックパン粉焼き

設定温度
180℃
タイマー
8分



【材料 2人分】

- ・しいたけ … 6個
- ・パン粉 … 大さじ2
- ・にんにく(チューブ) … 1g
- ・バター … 10g
- ・オリーブオイル … 小さじ1
- ・塩こしょう … 少々
- ・パセリ … 適量

【作り方】

- ① ボウルに材料Aを入れてよく混ぜ合わせる。
- ② しいたけの軸を切り落とし①をのせる。
- ③ 予熱したバスケットに②を並べて180℃で8分加熱する。

Recipe 14

茄子の揚げ出し

設定温度
200℃
タイマー
10分



【材料 1人分】

- ・茄子 … 1個
- ・サラダ油 … 大さじ1
- 「めんつゆ(2倍濃縮) … 大さじ1
- 」水 … 大さじ2
- ・大根おろし … 大さじ1
- ・大葉 … 1枚
- ・おろし生姜 … 適量

【作り方】

- ① 茄子は乱切りにして10分水に浸して水気をとっておく。
- ② 保存袋に①とサラダ油を入れてよく揉み込んで茄子に油を吸わせる。
- ③ 予熱したバスケットに②を並べて200℃で10分加熱する。
- ④ 熱いうちに合わせた調味料Aに浸し粗熱が取れるまで漬けておく。茄子を器に盛り大根おろし・刻んだ大葉・おろし生姜を添える。

Recipe 15 スペアリブ

- 【材料 1~2人分】
- ・スペアリブ… 4本(250g)
- A
- ┌ 醤油… 大さじ2
 - ├ 酒… 大さじ1
 - └ はちみつ… 大さじ1
- ・にんにく(チューブ)… 2g



設定温度
200℃
タイマー
15分

【作り方】

- ① 保存袋にスペアリブと調味料Aを入れて一晩漬け込む。
- ② 予熱したバスケットに①の肉を並べて200℃で15分加熱する。

Recipe 16 ローストビーフ



設定温度
200℃
タイマー
12分

設定温度
120℃
タイマー
30分

【材料 2人分】

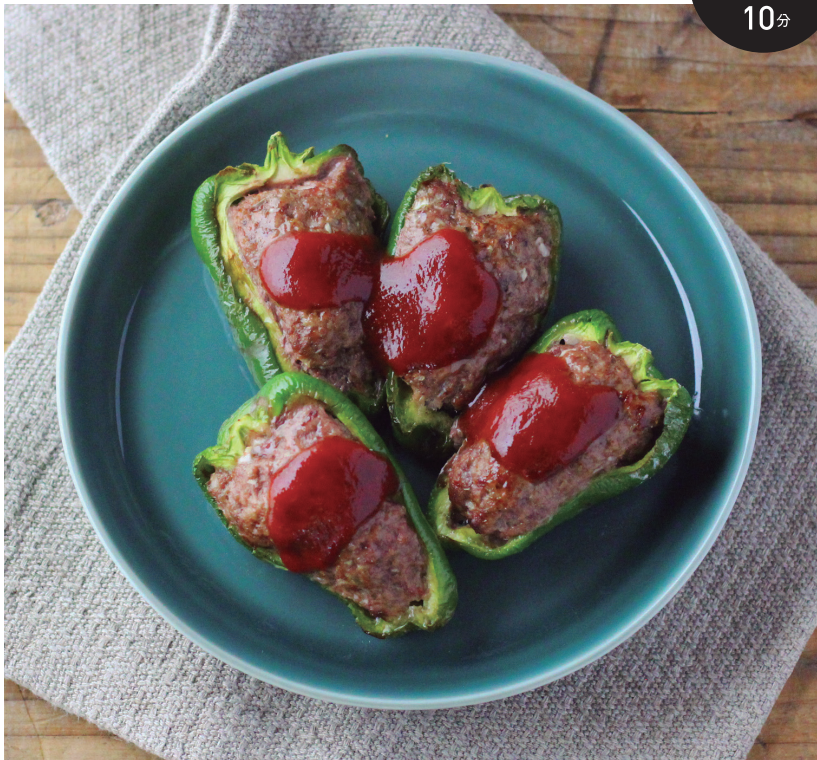
- ・牛もも肉(かたまり肉)… 250g
- ・塩… 2.5g
- ・こしょう… 少々
- ・オリーブオイル… 大さじ1

【作り方】

- ① 牛もも肉に塩・胡椒をすり込こむ。
- ② 保存袋に①とオリーブオイルを入れて常温で1時間漬け込む。
- ③ 予熱したバスケットに②を入れて200℃で12分、120℃で30分加熱する。
- ④ そのまま粗熱が取れるまで冷ます。

Recipe 17
ピーマンの肉詰め

設定温度
180℃
タイマー
10分



【材料 2人分】

- ・ピーマン … 2個
- ・合挽き肉 … 150g
- ・玉ねぎ … 20g
- ・塩こしょう … 少々
- ・薄力粉 … 適量

●ソース

- ▮・中濃ソース … 大さじ 1
- ▲・ケチャップ … 大さじ 1

【作り方】

- ① ボウルに合挽き肉・みじん切りにした玉ねぎ・塩こしょうを入れてよく混ぜ合わせる。
- ② ピーマンは縦半分に切って種を取り除き、内側に軽く薄力粉をまぶす。
- ③ ②のピーマンに①のタネを詰める。
- ④ 予熱したバスケットに③を入れて180℃で10分加熱する。
- ⑤ 出来上がったピーマンの肉詰めに合わせたソースAをかける。

Recipe 18
ガーリックシュリンプ

設定温度
200℃
タイマー
6分



【材料 1～2人分】

- ・エビ … 8尾
- ・にんにく … 2かけ
- ・オリーブオイル … 大さじ 1
- ・ハーブソルト … 小さじ 1/4

【作り方】

- ① エビは背わたをとって尾を半分ほど切りとり、水気をキッチンペーパーでとる。
- ② 保存袋に全ての材料を入れて軽く揉んで1時間ほど冷蔵庫で漬け込む。
- ③ 予熱したバスケットに②を並べて200℃で6分加熱する。

Recipe 19
焼き芋

設定温度
200℃
タイマー
30分



【材料1～2人分】

・さつまいも…1本(300g)
(大きいものはカットする)

【作り方】

- ① さつまいもはきれいに洗ってアルミホイルで包む。
- ② 予熱したバスケットに①を入れて200℃で30分加熱する。

Recipe 20
アスパラの肉巻き

設定温度
200℃
タイマー
8分



【材料2人分】

・アスパラ…3本
・豚バラ薄切り肉…3枚
・塩こしょう…少々

【作り方】

- ① アスパラの根元はピーラーで皮をむく。
- ② ①のアスパラに豚バラ肉を巻き、塩こしょうをする。
- ③ 予熱したバスケットに②を入れて200℃で8分加熱する。