

ノンフライオーブンでつくる おいしいレシピ















Nonfry Recipe



CONTENTS

 <p>Nonfry ノンフライ料理</p>	<p>からあげ / とんかつ / エビフライ サーモンフライ</p>	<p>… p.04-06</p>
 <p>Oven オーブン料理</p>	<p>スパイス香る夏野菜の焼きラタトゥイユ ラザニア / スペアリブのバーベキューソース焼き</p>	<p>… p.07-09</p>
 <p>Toast トースト料理</p>	<p>クロックムッシュ ピザトースト / ベーコンエッグトースト</p>	<p>… p.10-11</p>
 <p>Weekend みんなで楽しみたい ごちそう料理</p>	<p>ローストビーフ / エビとマッシュルームのアヒージョ パエリア</p>	<p>… p.12-13</p>
 <p>Sweets スイーツ</p>	<p>バスク風チーズケーキ 焼きいも / オレンジフレンチトースト</p>	<p>… p.14-15</p>

アイコンの説明

調理位置	モード	温度	時間
<p>焼き網</p>  <p>上段</p>  <p>下段</p>	 <p>コンベクション調理 上下ヒーターとファンによる 熱風で調理します。</p>		
<p>焼き網 + トレイ</p>  <p>上段</p>  <p>下段</p>	 <p>オープン調理(上下) 上下ヒーターで調理します。</p>		
<p>トレイ</p>  <p>上段</p>  <p>下段</p>	 <p>オープン調理(上) 上ヒーターのみで調理します。</p>	<p>100℃ 250℃</p>	<p>最大 60分</p>
<p>トレイ</p>  <p>上段</p>  <p>下段</p>	 <p>オープン調理(下) 下ヒーターのみで調理します。</p>		

CAUTION

使用上のお願い

- ・ 必要以上に加熱しないでください。(火災の原因)
- ・ 紙、プラスチック製など熱に弱い容器は使わないでください。(発火の原因)
- ・ 本体の天面にトレーや熱に弱い容器などを置いたまま調理しないでください。(天面の変色や容器が変形する原因)
- ・ トレー、焼き網をガステーブルなど他の調理器具に使わないでください。(変形・破損の原因)
- ・ 開けたとびらの上に、調理物をのせないでください。(本体が倒れたり、調理物がすべり落ちる原因)
- ・ 使用中や使用後は高温のため、調理物を出し入れするときは、付属の取っ手または市販の耐熱性ミトンなどを必ず使用してください。

調理上のご注意

アルミ箔の使用について

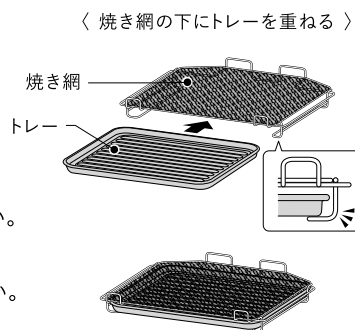
- ・ アルミ箔がヒーターに接触しないように注意してください。(アルミ箔が溶けてヒーターに付着し、故障の原因)
- ・ バンクズトレーにアルミ箔を敷かないでください。(故障の原因)

ワンポイント アドバイス

- ・ 焼き色がつきすぎる場合は、調理の途中でアルミ箔をかぶせて焼いてください。
- ・ 魚、肉、フライなど、食材から出るにおいや油が気になるときは、アルミ箔で包み(またはかぶせて)、トレーにのせて調理してください。
- ・ トレーにアルミ箔を敷くと汚れにくく、お手入れが簡単です。
(アルミ箔は、ご使用ごとに交換してください)

油や水分、たれなどが出る食材を調理する場合のご注意

- ・ 必ず焼き網の下にトレーを重ねてください。
(油や水分、たれなどが下に落ちると、発煙・発火の原因)
- ・ 焼き網にアルミ箔を敷いて調理しないでください。
(焼き網にたまった油が飛び散り、発煙・発火の原因)
- ・ 調理をくり返す場合は、トレーにたまった油を捨ててから調理を行ってください。
(油をためたまま調理を続けると油が飛び散り、発煙・発火の原因)
- ・ 使用後は必ずお手入れをして、トレーや焼き網、庫内の油を取り除いてください。



[万が一、庫内が発煙・発火した場合]

- ・ **ただちに電源プラグを抜いてください。**
- ・ 空気が入り炎が大きくなるので、**あわててとびらを開けないでください。**
- ・ とびらのガラスが割れることがありますので、水をかけたりせず、落ち着いて火が消えるのを待ってください。

その他詳しい使いかたや注意点については、取扱説明書を必ずお読みください。

Nonfry

ノンフライ料理



からあげ *fried chicken*

使用パーツ≫焼き網+トレー ※必ず焼き網の下にトレーを重ねる。

[材料] 約9個分

鶏もも肉 … 250g~300g

A しょうゆ … 大さじ1・1/2

酒 … 大さじ1

みりん … 小さじ2

おろししょうが … 小さじ1

おろしにんにく … 小さじ1/2

塩・こしょう … 各適量

B 薄力粉 … 大さじ2

片栗粉 … 大さじ2

[作り方]

- 1 Aをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- 2 鶏もも肉を一口大に切る。
- 3 1に2を入れてよくもみこみ、30分漬ける。
- 4 3の水気をキッチンペーパーで軽く拭き取り、Bを混ぜ合わせる。
- 5 皮を下にして250°C・上段で10分焼き、裏返して下段で5分焼いたら出来上がり。

調理位置



上段



下段

モード



コンベクション
調理

温度



250°C

時間



10分
→裏返して5分

とんかつ

pork outlet

使用パーツ≫ 焼き網+トレイ

※必ず焼き網の下にトレイを重ねる。

[材料] 2人分

とんかつ用ロース肉 … 2枚

塩・こしょう … 各適量

溶き卵 … 1個分

パン粉 … 適量





[作り方]

- 1 とんかつ用ロース肉をたたいて伸ばし、塩・こしょうをふる。
- 2 1を溶き卵→パン粉の順につける。
- 3 200°Cで15分焼き、裏返して12分焼いたら出来上がり。

パン粉に焼き色をつけたい場合は、あらかじめ炒めたパン粉を使用してください。

よりカリッとした食感に仕上げたい場合は、3の前にスプレーでオイルを少量かけてください。



調理位置  上段	モード  コンベクション調理	温度  200°C	時間  15分 →裏返して12分
---	---	--	---



エビフライ *fried shrimp*

使用パーツ≫ 焼き網+トレイ

※必ず焼き網の下にトレイを重ねる。

[材料] 8本分

エビ … 8尾

溶き卵 … 1/2個分





パン粉 … 適量

[作り方]

- 1 エビは殻と背ワタを取り、腹側に横に切り目を入れて、まっすぐにする。
- 2 1を溶き卵→パン粉の順につける。
- 3 200°Cで20分焼いたら出来上がり。

パン粉に焼き色をつけたい場合は、あらかじめ炒めたパン粉を使用してください。

よりカリッとした食感に仕上げたい場合は、3の前にスプレーでオイルを少量かけてください。

調理位置  上段	モード  コンベクション調理	温度  200°C	時間  20分
---	---	--	--

サーモンフライ *fried salmon*

使用パーツ≫ 焼き網+トレー ※必ず焼き網の下にトレーを重ねる。

[材料] 2人分

生鮭 … 2切れ

塩 … 少々

こしょう・粗びき黒こしょう … 各適量

A 溶き卵 … 1/2個分

粉チーズ … 小さじ2





ハーブミックス … 小さじ1

パン粉 … 適量

[作り方]

- 1 生鮭に塩をふり、
10分程度おいてから表面の水分をふき取り、
こしょう・粗びき黒こしょうをふりかける。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 1を2→パン粉の順につける。
- 4 220°Cで16分焼いたら出来上がり。

パン粉に焼き色をつけたい場合は、あらかじめ炒めたパン粉を使用してください。
よりカリッとした食感に仕上げたい場合は、4の前にスプレーでオイルを少量かけてください。

調理位置	モード	温度	時間
			
上段	コンベクション 調理	220°C	16分



Nonfry

ノンフライ料理

Oven

オーブン料理



スパイス香る 夏野菜の焼きラタトゥイユ *grilled ratatouille*

使用パーツ▶トレー

[材料] 2~3人分

なす … 1本、玉ねぎ … 1/2個
ズッキーニ … 1/2本
パプリカ(赤・黄) … 各1/4個
オクラ … 4本、ヤングコーン … 4本
んにく … 1片
トマト缶(カット) … 200g
オリーブ油 … 大さじ2
コンソメ(顆粒) … 大さじ1/2
塩 … ひとつまみ
バジル(乾燥) … 小さじ1/2
クミン(パウダー) … 小さじ1/2
コリアンダー(パウダー) … 小さじ1/4
こしょう・粗びき黒こしょう … 各適量

[作り方]

- 1 なすとパプリカは一口大の乱切りにする。
玉ねぎは2cm角、ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。
オクラはヘタとガクの部分を切り落とす。
オクラとヤングコーンは大きい場合は2等分にする。
- 2 オクラ・ヤングコーン以外の材料を混ぜ合わせる。
- 3 トレーにアルミ箔を敷き、2をのせ、250℃で10分焼く。
- 4 オクラ・ヤングコーンをのせ、5分焼いたら出来上がり。

調理位置



下段

モード



コンベクション
調理

温度



250℃

時間



10分→5分

ラザニア *lasagna*

使用パーツ≫焼き網

[材料] 2人分

(耐熱容器:約18cm×16cm×高さ4cm)

ラザニア用パスタ … 3枚

粉チーズ … 適量

〈ミートソース〉

豚ひき肉 … 200g

玉ねぎ … 1/2個

セロリ … 1/2本

マッシュルーム … 5個

バター … 10g

赤ワイン … 大さじ2

トマト缶(カット) … 400g

A コンソメ(顆粒) … 大さじ1

ケチャップ … 大さじ3

中濃ソース … 大さじ3

オールスパイス … 適量

砂糖 … 大さじ1

〈ホワイトソース〉

玉ねぎ … 1/2個

薄力粉 … 大さじ2

牛乳 … 250ml

バター … 25g

塩・こしょう … 各適量

[作り方]

- 1 ミートソースを作る。玉ねぎ・セロリ・マッシュルームはみじん切りにする。
- 2 フライパンにバターを溶かし、豚ひき肉を炒めて、火が通ったら赤ワインを加える。水分が飛んだら、玉ねぎ・セロリを加えて2分ほど炒める。
- 3 トマト缶・マッシュルームを加えて13分ほど煮込んだら、Aを加えてさらに8分ほど水気がなくなるまで煮込む。
- 4 ホワイトソースを作る。玉ねぎは薄切りにし、フライパンにバターを溶かして透明になるまで炒める。
- 5 薄力粉を加えて焦がさないように炒め、なじんだら牛乳を少しずつ加えてのばしていく。
- 6 もったりしてきたら塩・こしょうで味を調える。
- 7 パスタをゆでる。耐熱容器にミートソース1/3量・パスタ1枚を重ね、その上に残りのミートソース半量・パスタ1枚を重ねる。さらにホワイトソース・パスタ1枚・残りのミートソースを重ね、粉チーズをふりかける。
- 8 240°Cで15分焼いたら出来上がり。

調理位置



下段

モード



コンベクション調理

温度



240°C

時間



15分



スペアリブのバーベキューソース焼き

spare ribs with BBQ sauce

使用パーツ▶トレー

[材料] 2~3人分

豚スペアリブ … 4~6本(約600g)

玉ねぎ … 1/4個

A ケチャップ … 大さじ3

ウスターソース … 大さじ1・1/2

はちみつ … 大さじ1

しょうゆ … 大さじ1/2

おろしにんにく … 小さじ1/2

塩 … ひとつまみ

こしょう・粗びき黒こしょう … 各少々

[作り方]

1 玉ねぎをすりおろしてAを混ぜ合わせる。

2 1に豚スペアリブを漬け込み、冷蔵庫で一晩おく。

3 トレーにアルミ箔を敷き、2をのせて250℃で20分焼き、裏返して5分焼いたら出来上がり。肉の厚みにより焼き時間を調節してください。

調理位置



下段

モード



コンベクション調理

温度



250℃

時間



20分
→裏返して5分



Oven

オープン料理

Toast

トースト料理

クロックムッシュ

croque monsieur style ham and cheese sandwich

使用パーツ≫焼き網

[材料] 2人分
食パン(8枚切り) … 4枚
ハム … 4枚
バター … 20g
ホワイトソース … 70g
ピザ用チーズ … 適量

[作り方]

- 1 食パン2枚にバター・ホワイトソースを塗り、ハム2枚ずつとピザ用チーズをのせる。
- 2 残りの食パン2枚にバターを塗り、塗った面を下にして1のパンにのせる。
- 3 2の上にホワイトソースを塗り、ピザ用チーズをのせる。
- 4 250°C・コンベクションで3分焼き、さらに上ヒーターで3分焼いたら出来上がり。

調理位置



下段

モード



コンベクション調理



オープン調理(上)

温度



250°C

時間



3分-3分





ピザトースト

pizza toast

使用パーツ≫ 焼き網

[材料] 2人分
 食パン
 (6枚切り) … 2枚
 ピザソース … 大さじ2
 玉ねぎ … 20g
 ピーマン(小) … 1/2個
 ソーセージ … 2本
 コーン … 20g
 ピザ用チーズ … 適量

調理位置



下段

モード



コンベクション
調理



オープン調理
(上)

温度



250℃

時間



3分→2分

[作り方]

- 1 玉ねぎは薄切りにし、ピーマンは輪切りにする。
ソーセージは斜め切りにする。
- 2 食パンにピザソースを塗り、
1とコーン・ピザ用チーズをのせる。
- 3 250℃・コンベクションで3分焼き、
さらに上ヒーターで2分焼いたら出来上がり。

ベーコンエッグトースト

bacon and egg on toast

使用パーツ≫ 焼き網

[材料] 2人分
 食パン(6枚切り) … 2枚、ハーフベーコン … 4枚
 卵 … 2個、マヨネーズ … 適量
 塩・粗びき黒こしょう … 各少々

[作り方]

- 1 食パンにハーフベーコンを2枚並べてのせる。
- 2 食パンの形に沿ってマヨネーズで囲む。
- 3 卵を中央に割り入れる。
- 4 220℃で10分焼き、塩・粗びき黒こしょうを
ふりかけたら出来上がり。

調理位置



上段

モード



コンベクション
調理

温度



220℃

時間



10分





ローストビーフ *roasted beef*

使用パーツ▶トレー

[材料] 4~5人分

牛肉ブロック … 400g

A塩 … 小さじ1

ナツメグ … 小さじ1

ハーブミックス … 小さじ1

ガーリックパウダー … 適量

粗びき黒こしょう … 適量

[作り方]

- 1 牛肉ブロックの余分な脂を切り落とす。
- 2 Aを混ぜ合わせて1にすりこむ。
- 3 クッキングシートを敷いたトレーに2のをせ、200℃で25分加熱し、そのまま庫内で15分休ませる。粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やして出来上がり。

調理位置



下段

モード



コンベクション調理

温度



200℃

時間



25分
+置き15分

エビとマッシュルームのアヒージョ *spanish style garlic shrimp and mushrooms*

使用パーツ▶焼き網

[材料] 2人分

(耐熱容器:直径約14cmx高さ5cm)

むきエビ … 6尾

マッシュルーム … 6個

にんにく … 2片、アンチョビ … 10g

赤唐辛子 … 1本

塩 … 1g、粗びき黒こしょう … 少々

オリーブ油 … 60ml

パセリ … 適量

[作り方]

- 1 マッシュルームは4等分に切る。にんにくは縦半分に切る。アンチョビは5mm幅に切る。
- 2 耐熱容器にパセリ以外の材料を入れて混ぜ合わせ、アルミ箔をかぶせる。
- 3 250℃で13分加熱し、パセリをちらしたら出来上がり。

調理位置



下段

モード



オープン調理(上下)

温度



250℃

時間



13分



Weekend

みんなで楽しみたい
ごちそう料理

パエリア *paella*

使用パーツ≫ 焼き網

[材料] 2~3人分 (耐熱容器:約25cm×20cm×高さ2cm)

米 … 150g	あさり … 100g	にんじん … 1/4本	塩 … 小さじ1/4
水 … 200ml	鶏もも肉 … 100g	マッシュルーム … 4個	トマト缶(カット) … 200g
コンソメ(顆粒) … 小さじ1	にんにく … 1/2片	パプリカ(赤・黄) … 各1/4個	ローリエ … 1枚
エビ(殻付き) … 8尾	玉ねぎ … 1/2個	白ワイン … 50ml	オリーブ油 … 適量

[作り方]

1 具材を切る。

鶏もも肉は2cm角程度に切る。にんにくはみじん切りにし、玉ねぎは粗みじん切りにする。
にんじんはせん切りにし、マッシュルームは4等分に切る。パプリカは半分に切り5mm幅に切る。

2 鍋に水とコンソメを入れ火にかけて煮立たせ、スープを作る。

3 フライパンにオリーブ油を熱し、エビの両面を軽く焼き、色が変わったらあざりと白ワインを加えてふたをする。あざりが開いたら火を止め、えびとあざりを取り出し、残った汁を2に加える。

4 フライパンにオリーブ油をたし、パプリカ以外の1の材料を炒め、塩を加える。さらにトマト缶の半量を加えて軽く炒める。

5 米を加えて炒め、米が透きとおったらスープと残りのトマト缶・ローリエを加えて混ぜながらふたをし、中火で2分ほど煮る。

6 弱火にして14分~16分炊く。弱火で炊き始めてから5分くらいでローリエを取り出す。途中、焦げないように気を付けてください。

7 耐熱容器に移し、パプリカ・エビ・あざりを上に並べ、250℃で13分加熱したら出来上がり。

調理位置



下段

モード



オープン調理
(上下)

温度



250℃

時間



13分

Sweets

スイーツ

バスク風チーズケーキ

basque cheese cake

使用パーツ>>焼き網

[材料] 直径15cm・丸型1台分
クリームチーズ … 200g
グラニュー糖 … 50g、卵 … 2個
はちみつ … 20g、生クリーム … 80ml

[下準備]

- ・型に合わせてオーブンシートを敷く
- ・クリームチーズと卵を常温に戻しておく

[作り方]

- 1 ボウルにクリームチーズを入れてなめらかにし、グラニュー糖を加えて混ぜる。卵を溶きほぐし、数回に分けて加え、その都度混ぜ合わせ、はちみつを加えてさらに混ぜ合わせる。生クリームを加えて混ぜ合わせ、型に流し入れる。
- 2 250°Cで28~30分表面に焼き色が付くまで焼き、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やして出来上がり。

調理位置



下段

モード



オープン調理
(上下)

温度



250°C

時間



28-30分



焼きいも

roasted sweet potato

使用パーツ≫ 焼き網

[材料]

さつまいも … 2本

[作り方]

- 1 さつまいもの表面に数か所フォークや竹串で穴を開ける。
- 2 250℃で30～40分焼いたら出来上がり。

調理位置



下段

モード



コンベクション調理

温度



250℃

時間



30-40分

オレンジ フレンチトースト

orange french toast

使用パーツ≫ トレー

[材料] 2人分

バゲット … 1/3本、バター … 15g

マーマレードジャム … 大さじ1

〈卵液〉

卵 … 1個

オレンジジュース … 100ml

牛乳 … 30ml、砂糖 … 15g

バニラエッセンス … 適量

[作り方]

- 1 卵液を混ぜ合わせる。
- 2 バゲットを4等分に切り、卵液にひたす。
- 3 冷蔵庫に入れて一晩おき、途中でパンをひっくり返す。
- 4 クッキングシートを敷いたトレーに3を並べ、バターをちらす。
- 5 220℃で20分焼き、マーマレードジャムを添えたら出来上がり。

調理位置



下段

モード



コンベクション調理

温度



220℃

時間



20分



siroca

シロカの最新情報、新レシピはこちらでチェック!



 シロカ公式Facebook
www.facebook.com/siroca.jp



 シロカ公式インスタグラム
www.instagram.com/siroca.jp/



シロカレシピサイト
今日から使える、かんたんおいしいレシピが満載
siroca.co.jp/recipe/

修理・使いかた・お手入れなどに関するご相談・ご依頼は、
下記までお問い合わせください。




ホームページ(お客様サポート)
よくあるご質問やメールでのお問い合わせは
こちらをご覧ください。
<https://siroca.co.jp/support/>



部品・消耗品のご購入についてはこちらをご覧ください。
<https://siroca.jp>

電話でのお問い合わせ(シロカサポートセンター)

 ナビダイヤル **0570-001-469**

上記番号がご利用いただけない場合 **03-3234-8800**

受付時間 平日 10:00-17:00

土日祝 10:00-12:00 / 13:00-17:00

(弊社指定休業日を除く。詳しくはホームページをご覧ください)

時間帯によっては電話が混み合い、つながりにくい場合がございます。通話中の場合、しばらく経ってから
おかけ直してください。サポートセンターの電話番号、住所は予告なく変更することがあります。

発行 シロカ株式会社
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2丁目4番地 東京建物神保町ビル5階



4 589919 825530

