JP

COSORI

LITE 2.0リットル ミニエアフライヤー

レシピブック



お買い上げ
ありがとうございます！



share

ご自慢の料理写真をタグ付けでシェア!
www.instagram.com/cosoricooksjp/



explore

レシピ集
https://vesync.jp/pages/recipe



enjoy

日本人の食生活によく合うオリジナルレシピを、専属シェフがご提供



シェフへのお問い合わせ

Cosoriの専属シェフがご質問にお答えします！

Eメール：support.jp@cosori.com

COSORI一同より

Happy cooking!

目次

朝食

5 唐辛子かけカリカリ目玉焼き
6 サクサクの朝食タコス
7 朝食ピザ
8 バニラとベリーのオートミール
9 ウインナーロール

サイドメニュー

11 ほうれん草とチーズのマッシュルームタルト
12 バッファローウィング
13 エビフライとココナッツソース
14 クリスピーチキン
15 パプリカとソーセージの前菜
16 ズッキーニとトマトのロースト
17 スパイシーローストポテト

メインディッシュ

19 ベーコン入りのチーズバーガー
20 牛フィレステーキとハーブバターソース
21 ミートボールとトマトソース
22 チキンと野菜のBBQ
23 ローストサーモンのレモンバター添え
24 とんかつ
25 骨付きチキンの味噌焼き

お手軽料理

27 サーモンの味噌しょうが焼きと枝豆のサラダ添え
28 焼き鮭（塩）
29 エビフライ
30 コロッケ
31 フライドチキン
32 フィッシュナゲット
33 トマトとチキンとズッキーニのパスタ
34 茄子とキノコの炒め

ご馳走メニュー

36 マカロニとチーズのひと口スナック
37 ホタテのガーリックバター焼き
38 ラムチョップのガーリックマリネ
39 スパイスたっぷりのチキンフライ
40 ステーキと野菜のマリネ風焼き
41 塩麹鶏

デザート

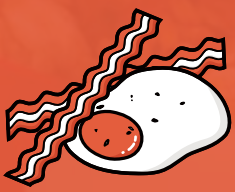
43 バターミルクビスケット
44 トーストスモア
45 ミニチョコクッキー
46 パンプキンスパイスシナモンロール
47 ミニアップルパイ
48 スイートバタートースト
49 とら焼き

冷凍食品

51 冷凍食品のおすすめ設定

料理研究家オリジナル特集レシピ

54 アップルオートミールケーキ
55 さばのスパイスフライ
56 ライスコロッケ
57 揚げ出し豆腐
58 米粉のチュロス
59 オートミール入りチーズハッシュドポテト
60 トマトのファルシ
61 まんじゅうなすの和風肉詰め
62 なすときのこの塩麹カレーソテー
63 ピザ風ズッキーニボード
64 とうもろこしとベーコンのバター醤油グリル
65 枝豆そぼろとクリームチーズの和風ライスコロッケ



朝食



唐辛子かけカリカリ目玉焼き

料理の量	2食分
準備時間	3分
調理時間	6分

ごま油 大さじ5mL
唐辛子5g
卵（大）2個
アボカド1/2個（薄切り）
青ネギ（カットしたもの） 2g
フレーク状の塩（食べる直前にかける）

1. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーバスケットから取り外します。
2. かごの底に直接ごま油とチリクリスプを入れ、その上に卵を割り入れます。
3. **ノンフライ機能**を選択し、時間を**6分**に調整してから、*開始/一時停止*を押します。
4. 出来上がったら卵を取り出し、すべての内容物を皿に入れて、卵の上にアボカド、青ネギ、フレーク状の塩をのせて、お召し上がりください。



サクサクの朝食タコス

料理の量	2食分
準備時間	3分
調理時間	6分

小麦粉のトルティーヤ 4枚（直径12.5cm）
オイルスプレー 適量
調理済みの朝食用ソーセージ4個（68g）
ペッパー ジャック チーズ28g（細切り）
塩 少々
スクランブルエッグ2個
ホットソース

1. トルティーヤの両面にオイルスプレーをスプレーし、各トルティーヤに朝食用ソーセージをのせます。ソーセージの周りでトルティーヤをそっと閉じます。
2. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットにセットし、開いた面を上にしてトルティーヤをクリスパープレートに置きます。
3. **ノンフライ機能**を選択し、時間を**6分**に調整してから、*開始/一時停止*を押します。
4. タイマーが残り1分になったらチーズを入れます。
5. 出来上がったらタコスを取り出し、塩で味を付けます。スクランブルエッグを各タコスに分け、ホットソースを添えます。



朝食ピザ

料理の量	1食分
準備時間	5分
調理時間	19分

ピザ生地98g
オイルスプレー
塩コショウ 少々
オリーブオイル 小さじ1杯
細切りモッツァレラチーズ5g
卵（小）1個
生ハム 1切れ
飾り用のアボカド1/4スライス

1. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーバスケットにセットします。
2. ピザ生地を13センチ×13センチの正方形に伸ばします。
3. クリスパープレートにオイルスプレーでオイルをスプレーしてから、ピザ生地をクリスパープレートに広げます。ピザ生地に再度オイルスプレーを吹きかけ、塩、コショウをかけます。
4. 小さじ1杯のオリーブオイルを生地にまぶします。
5. 温度を**205°C**に、時間を**7分**に設定し、*開始/一時停止*を押します。
6. タイマーが鳴ったらピザ生地をひっくり返します。
7. 生地の上にチーズを散らし、真ん中に卵を割り入れ、生ハムを半分にちぎって対角に並べます。
8. 温度を**205°C**に、時間を**12分**に設定し、*開始/一時停止*を押します。
9. きつね色になり、卵がとろりとした卵黄で調理されたら、ピザを取り出します。
10. スライスしたアボカドを飾り、塩コショウで味を付けたら出来上がりです。



バニラとベリーのオートミール

料理の量	4食分
準備時間	10分
調理時間	12分

オートミール180g
ベーキングパウダー 小さじ3/4杯
シナモン 小さじ1/2杯
粗塩 小さじ1/2杯
無糖オーツミルク355mL
メープルシロップ 大さじ4-1/2杯
バニラエッセンス 小さじ1-1/2杯
卵（大）1個
スライスしたイチゴ（他のベリーフルーツも良い）94g

必要な用具
セラミック製ラメキン（各240mL）4個

1. オートミール、ベーキングパウダー、シナモン、塩を中くらいのボウルに入れ、混ぜ合わせます。
2. オーツミルク、メープルシロップ、バニラエッセンス、卵を別のボウルに入れ、泡だて器で混ぜます。
3. 乾いた材料の上に湿った材料を注ぎ、ベリーを加えて、一緒にかき混ぜます。
4. ラメキンにベリーとオートミールの混合物を入れます。
5. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットにセットし、ラメキンを1つクリスパープレートにのせます。
6. **ノンフライ機能**を選択し、温度を**170°C**に、時間を**12分**に調整し、*開始/一時停止*を押します。
7. 出来上がったらラメキンを取り出し、少し冷ましてからお召し上がりください。残りの3つのラメキンで調理プロセスを繰り返します。



ウインナーロール

料理の量	4食分
準備時間	8分
調理時間	12分

クロワッサン生地4枚
カクテルソーセージ（小さめのウインナーも良い）8本
オイルスプレー
マスタード（召し上がるときに添えます）

1. クロワッサン生地を広げて縦半分に切り、8枚の長い生地を作ります。
2. 生地の幅の広い方の端にソーセージを置き、しっかりと巻き上げます。
3. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤー のバスケットにセットし、包んだソーセージをクリスパープレートの上に置き、オイルスプレーをスプレーします。
4. **ベイク機能**を選択し、温度を**175°C**に、時間を**12分**に調整してから、*開始/一時停止*を押します。
5. 完成したらピッグインブランケットを取り出し、横にマスタードを添えます。



サイド
メニュー



ほうれん草とチーズのマッシュルームタルト

料理の量	2食分
準備時間	15分
調理時間	5分

洗ったマッシュルーム9個
オリーブオイル 小さじ1/2杯
細切りモッツァレラチーズ28g
ほうれん草の葉8g（みじん切り）
イタリアンパセリ4g（みじん切り）
ケッパー（オーリブも良い） 小さじ1杯
レモンの皮 小さじ1
ガーリックパウダー 小さじ1/2杯
塩 小さじ1/2杯
コショウ 小さじ1/4杯
オイルスプレー
パプリカ 小さじ1/2杯（飾り用）

1. きのこのヘタは取り除いて捨てます。茎が残っている場合は、果物ナイフを使用して、きのこの頭からそっと取り除きます。
2. きのこをオリーブオイルにそっと入れ、全体にまぶします。
3. モッツァレラチーズ、ほうれん草、パセリ、ケッパー、レモンの皮、ガーリック パウダー、塩、コショウを中くらいのボウルに入れ、よく混ぜ合わせます。
4. きのこにチーズの混合物を詰め、上部にオイル スプレーをやさしくスプレーします。
5. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットにセットし、マッシュルームを開いた面を上にしてクリスパープレートに置きます。
6. **ノンフライ機能**を選択し、温度を**195°C**に、時間を**5分**に調整し、*開始/一時停止*を押します。
7. できあがったらきのこの頭を取り出して、お召し上がりください。



バッファローウィング

料理の量	2食分
準備時間	5分
調理時間	15分

鶏の手羽先225g
粗塩 小さじ1/2杯（お好みで追加）
ガーリックパウダー 小さじ1/2杯
カイエンペッパー 小さじ1/8杯
バッファローウィングソース120mL
冷やした無塩バター14g
アップルサイダービネガー小さじ1杯
ウスターソース1塗り（少量）
ディップ用のクフォールチーズまたはブルーチーズのドレッシング

1. 鶏の手羽先に塩、ガーリックパウダー、カイエンペッパーで下味をつけます。
2. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットにセットし、鶏の手羽先をクリスパープレートにのせます。
3. **ノンフライ機能**を選択し、温度を**200°C**に、時間を**15分**に調整し、*開始/一時停止*を押します。
4. 小鍋にバッファローウィングソースを中火で熱し、バターを加えて溶かします。
5. アップルサイダービネガーとウスターソースを加えて混ぜ、粗塩で味を調えます。火から下ろし、脇に置いておきます。
6. 出来上がった手羽を取り出します。
7. ロックフォールまたはブルーチーズのドレッシングを添え、召し上がる前に、手羽先をソースで和えます。



エビフライとココナッツソース

料理の量	2食分
準備時間	8分
調理時間	6分

中力粉13g
塩 小さじ1杯（2分しておく）
黒コショウ 小さじ1/2杯（2分しておく）
ガーリックパウダー 小さじ1杯（2分しておく）
パプリカ 小さじ1杯（2分しておく）
溶き卵（大）1個
牛乳7mL
パン粉14g
無糖ココナッツフレーク20g
大海老114g（皮をむいて背わたを取り除いて、尾は残たままにする）
オイルスプレー

1. パン粉づけステーションをセットアップします。ひとつのボウルには小麦粉のほか、調味料とスパイスの半分を入れ、別のボウルで卵と牛乳を溶きます。最後のボウルにはパン粉、ココナッツフレーク、残りの調味料とスパイスを入れます。
2. 海老に小麦粉をまぶし、卵液にくぐらせ、パン粉をまぶします。仕上げにもう一度、卵液とパン粉を混ぜたものにつけて、パン粉をつけます。次の手順の間、そのままにしておきます。
3. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットにセットし、海老をクリスパープレートに均等にのせます。海老にオイルスプレーを吹きかけます。バスケットが混雑しないように、まとめて作業する必要がある場合もあります。
4. **ノンフライ機能**を選択し、温度を**180°C**に、時間を**6分**に調整し、*開始/一時停止*を押します。
5. できあがったら海老を取り出して、お召し上がりください。



クリスピーチキン

料理の量	3食分
準備時間	10分
調理時間	21分

米粉40g
コーンスターチ40g
ベーキングパウダー 小さじ1杯
塩 小さじ2杯
ライムの皮 小さじ1/2杯
カイエンペッパー 小さじ1/4杯
鶏の下脚6本
オイルスプレー
フレーク状の塩（付け合わせ）
パクチーの葉2g（付け合わせ）
スライスしたライム6個（付け合わせ）

1. 米粉、コーンスターチ、重曹、塩、ライムの皮、カイエンペッパーを中くらいのボウルで泡立てます。鶏肉を加えてからめ、ドラムスティック（鶏の下脚）にオイルスプレーを吹きかけます。
2. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤー のバスケットにセットし、ドラムスティック（鶏の下脚）3本をクリスパープレートにのせます。
3. **ノンフライ機能**を選択し、温度を**170°C**に、時間を**6分**に調整し、*開始/一時停止*を押します。
4. もう一度**ノンフライ機能**を選択し、温度を**205°C**に、時間を**15分**に調整し、*開始/一時停止*を押します。
5. 出来上がったら鶏肉を取り出します。
6. 残りのチキンドラムスティック（鶏の下脚）で調理プロセスを繰り返します。
7. フレーク状の塩とパクチーを添え、付け合わせにくし切りのライムを添えて食卓へどうぞ。



パプリカとソーセージの前菜

料理の量	1食分
準備時間	5分
調理時間	10分

赤パプリカ1個（芯を取り、幅1.3cmの輪切りにする）
オリーブオイル3mL
塩コショウ少々
未調理のソーセージ（ブラートヴルストなど）1本、厚さ約 4.4cm、ナイフで斜め切込みを入れたもの

1. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットにセットし、スライスしたピーマンをクリスパープレートにのせます。
2. スライスしたピーマンにオリーブ オイルをまぶし、塩、コショウで味を調え、ソーセージを加えます。
3. **ロースト機能**を選択し、時間を**10分**に調整してから、*開始/一時停止*を押します。
4. 出来上がったらペッパー入りソーセージを取り出し、盛り付けます。



ズッキーニとトマトのロースト

料理の量	2食分
準備時間	10分
調理時間	8分

ズッキーニ1本（厚さ12cmの輪切り）
チェリートマト150g
ニンニク2片（みじん切り）
オリーブオイル 小さじ1杯
塩とコショウ（お好みで）
ミントの葉8g（付け合わせ）
パセリの平らな葉4g（付け合わせ）

ヴィネグレットソース
赤ワインビネガー15mL
乾燥オレガノの葉 小さじ1杯
オリーブオイル45mL
塩コショウ 少々

1. 中くらいのボウルにズッキーニ、トマト、にんにくをオリーブオイルとよく混ぜ合わせ、塩コショウで味を調えます。
2. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットにセットし、野菜をクリスパープレートにのせます。
3. **ノンフライ機能**を選択し、温度を**200°C**に、時間を**8分**に調整し、*開始/一時停止*を押します。
4. 赤ワインビネガーとオレガノを小さなボウルに入れ、ビネグレットソースを作ります。よく混ざるまでオリーブオイルをゆっくりと泡立ててから、塩とコショウで味を調えます。次の手順の間、そのままにしておきます。
5. 出来上がったら野菜を取り出します。
6. 野菜にミントとパセリの葉を飾り、食べる前にビネグレットソースをかけます。



スパイシーローストポテト

料理の量	2食分
準備時間	5分
調理時間	15分

じゃがいも225g 縦半分
オリーブオイル 小さじ1杯
乾燥ローズマリー 小さじ1杯
ガーリックパウダー 小さじ1/2杯
チリフレーク 小さじ1/2杯
塩 小さじ1杯

1. じゃがいもをオリーブオイル、ローズマリー、ガーリックパウダー、チリフレーク、塩と一緒に中くらいのボウルに入れます。
2. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットにセットし、じゃがいもをクリスパープレートに置きます。
3. 温度を**195°C**に、時間を**15分**に設定し、*開始/一時停止*を押します。
4. 出来あがったら、じゃがいもを取り出して、お召し上がりください。



メイン
ディッシュ



ベーコン入りのチーズバーガー

料理の量	1食分
準備時間	5分
調理時間	21分

ベーコン1枚（半分にカット）
牛ひき肉60g
粗塩小さじ1/4杯
黒コショウ 小さじ1/4杯
アメリカンチーズまたはチェダーチーズ 1枚
ハンバーガー　バンズ 1個

以下を添えてお召し上がりください
スライスしたピクルス
ケチャップ、マスタードなどお好みのソース

1. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットにセットし、ベーコンをクリスパープレートにのせます。
2. **ノンフライ機能**を選択し、温度を**160°C**に、時間を**7分**に調整し、*開始/一時停止*を押します。
3. 焼きあがったらベーコンを取り出し、ペーパータオルを敷いたお皿に並べます。
4. 牛肉は厚さ12cmのパティに成形し、両面に塩、コショウをふり、クリスピー皿に置きます。
5. 温度を**205°C**に、時間を**14分**に設定し、*開始/一時停止*を押します。
6. 焼き上がりの途中でパティを裏返します。
7. チーズは加熱時間の最後の30秒に加えます。
8. パティが焼けたら取り出し、ベーコンと一緒に皿に盛り付けます。
9. パティをバンズにのせ、ベーコン、スライスしたピクルス、お好みの調味料と一緒にチーズバーガーを作り、盛り付けます。



牛フィレステーキとハーブバターソース

料理の量	2食分
準備時間	40分
調理時間	11分

牛フィレ肉 2枚（各170g）
塩 小さじ1/2
挽きたての黒コショウ
室温に戻した無塩バター45g
ニンニク3片（すりおろし）
平葉パセリ2g（細かく刻む）

1. ステーキを調理する30分前に冷蔵庫から取り出し、両面に塩とコショウで味付けします。
2. バター、すりおろしたにんにく、パセリ、小さじ1/2の塩を小さなボウルでかき混ぜ、使用するまで冷やします。
3. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットにセットし、ステーキをクリスパープレートにのせます。
4. **ロースト機能**を選択し、温度を**205°C**に、時間をミディアムレアの**11分**に調整し、*開始/一時停止*を押します。
5. 出来上がったらステーキを取り出します。
6. にんにくバターをのせ、5分ほど置いてからお召し上がりください。



ミートボールとトマトソース

料理の量	2食分
準備時間	15分
調理時間	10分

パン粉30g
牛乳15mL
牛ひき肉225g
豚ひき肉225g
卵（大）1個
パルメザンチーズ56g
ニンニク3片（細かいみじん切り）
豚バラ肉7g（細かく刻む）
パセリ 小さじ1杯（細かく刻む）
トマトペースト8g
オリーブオイル 小さじ1杯
塩 小さじ1杯
フェンネルスパイス 小さじ1/2杯

ソース
オリーブオイル15mL
ニンニク3片（みじん切り）
チリフレーク 小さじ1杯
つぶしたトマト缶 1缶（350g）
バジル5g（葉をちぎる）
塩 小さじ1/2杯

1. パン粉を大きなボウルに入れ、牛乳を注ぎ、2分間浸します。
2. パン粉の入ったボウルに、牛ひき肉、豚ひき肉、卵、パルメザン チーズ45g、にんにく、豚バラ肉、パセリ、トマト ペースト、オリーブ オイル、塩、フェンネルスパイスを入れます。肉に力を入れすぎないように、手でさっくりと混ぜ合わせます。
3. 混合物を、それぞれ直径5センチメートルの12個の小さなミートボールに成形します。ミートボールの半分を四分の一のシート天板に置き、冷蔵庫に保存します。
4. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットにセットし、6個のミートボールをクリスパープレートにのせます。
5. **ノンフライ機能**を選択し、温度を**195°C**に、時間を**10分**に調整し、*開始/一時停止*を押します。
6. 焼きあがったらミートボールを取り出し、残りのミートボールで調理プロセスを繰り返します。
7. ソースの材料を小さなフライパンで中火にかけ、よくかき混ぜながら約5分間煮てから、取っておきます。
8. ミートボールにソースと残りのパルメザン チーズをのせて、食卓へ出します。



チキンと野菜のBBQ

料理の量	1食分
準備時間	5分
調理時間	21分

骨皮つき鶏もも肉 1本
塩とコショウ（お好みで）
ブラッシング用のバーベキューソース
冷凍のバターナッツかぼちゃ100g
冷凍そら豆83g

必要な用具
シリコーン製ペストリーブラシ

1. 鶏もも肉に塩、コショウで下味をつけます。
2. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤー のバスケットにセットし、鶏もも肉の皮を下にしてクリスパープレートにのせます。
3. **ノンフライ機能**を選択し、温度を**200°C**に、時間を**10分**に調整し、*開始/一時停止*を押します。
4. 鶏肉をひっくり返し、タイマーが鳴ったら上にバーベキューソースを塗り、野菜を エアフライヤーのバスケットに入れます。
5. **ノンフライ機能**を選択し、温度を**200°C**に、時間を**11分**に調整し、*開始/一時停止*を押します。
6. 出来上がった鶏肉と野菜を取り出します。
7. 鶏肉にソースを塗り、野菜を塩コショウで味を調えたら、出来上がりです。



ローストサーモンのレモンバター添え

料理の量	2食分
準備時間	5分
調理時間	10分

サーモンの皮付きフィレ2切れ（各170g）
塩 小さじ1/4杯
黒コショウ 小さじ1/2杯（挽きたて）
溶かしたバター 大さじ1杯
生ディル大さじ1杯（みじん切り）
オリーブ オイル 大さじ1/2杯
にんにく3片（すりおろすかみじん切り）
レモン1個（厚さ3ミリの輪切りにする）

1. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤー バスケットにセットします。
2. サーモンの切り身の身の部分に塩、コショウをまんべんなく振りかけます。
3. 小さなボウルにバター、ディル、オリーブオイル、にんにくを入れてかき混ぜ、サーモンの身側に刷毛で塗り、その上にレモン スライスをのせます。
4. サーモンの皮を下にして、クリスパープレートのせます。
5. **ロースト機能**を選択し、温度を**190°C**に、時間を**10分**に調整してから、*開始/一時停止*を押します。
6. 出来上がったらサーモンを取り出し、少し冷ましてからお召し上がりください。



とんかつ

料理の量	2食分
準備時間	10分
調理時間	10分

骨なしポーク チョップ 2 枚（薄切り）
中力粉 64g
溶き卵1個
パン粉 64g
塩 小さじ1-1/2杯（2分しておく）
オイルスプレー
キャベツ75g（千切りを添える）
レモン1/2個、4等分に切る

とんかつソース
ケーチャップ60g
ウスターソース大さじ2杯
シーフードソース小さじ2杯
醤油小さじ2
グラニュー糖小さじ1-1/2杯
*市販のとんこつソースも良い。

必要な用具
ジッパー付きビニール袋(またはプラスチックラップ)
めん棒またはミートハンマー

1. 豚肉をジッパー付きビニール袋に入れるか、ラップで覆います。
2. 豚肉をめん棒またはミートハンマーで1.3cmの厚さにたたきます。
3. 1つのボウルに小麦粉、別のボウルに溶き卵、最後のボウルにパン粉と小さじ1杯の塩を入れてパン粉ステーションにセットします。
4. 豚肉の両面に残りの小さじ1/2の塩で下味をつけます。
5. 各ポーク チョップに小麦粉、続いて卵、最後にパン粉をまぶし、余分な粉を振り落とします。パン粉をまぶしたポークチョップの両面にオイルスプレーをします。
6. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットにセットし、パン粉をまぶしたポークチョップをクリスパープレートにのせます。
7. 温度を**195°C**に、時間を**10分**に設定し、*開始/一時停止*を押します。
8. 調理の途中でポークチョップを裏返します。
9. とんかつソースの材料を全部、中くらいのボウルに入れ、完全に混ざるまでかき混ぜたら、取っておきます。
10. 豚肉（とんかつ）を取り出し、とんかつソースと櫛型に切ったレモンを添えて、キャベツの上に置きましたら完成です。



骨付きチキンの味噌焼き

料理の量	4食分
準備時間	9時間
調理時間	18分

骨皮つき鶏もも肉4本
味噌64g
味醂64mL
酒60mL
しょうが1片（すりおろす）
ニンニク1片（つぶす）
砂糖 大さじ1杯
オイルスプレー

1. 味噌、味醂、酒、しょうが、にんにく、砂糖をなめらかになるまでよく混ぜます。鍋に注ぎ、沸騰したら煮詰め、10〜15分ほど煮ます。マリネ液を火から下ろし、完全に冷まします。
2. 鶏肉と120mLのマリネ液を中くらいのボウルに入れ、蓋をして冷蔵庫で8〜24時間マリネします。残りのマリネ液は別の容器に入れて冷蔵庫で保存します。
3. 鶏肉をマリネ液から取り出し、ペーパータオルで水気をふき取り、オイルスプレーを全体にスプレーします。使ったマリネは捨てます。
4. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットにセットし、鶏もも肉2枚を皮を下にしてクリスパープレートに置きます。
5. **ノンフライ機能**を選択し、温度を**200°C**に、時間を**18分**に調整し、*開始/一時停止*を押します。
6. 調理の途中で鶏肉を裏返します。
7. 調理が終わったら鶏肉を取り出し、残りの鶏もも肉で調理プロセスを繰り返します。
8. 取っておいたマリネ液を添えてお召し上がりください。



お手軽料理



サーモンの味噌しょうが焼きと枝豆のサラダ添え

料理の量	2食分
準備時間	10分
調理時間	10分

ネギ1本（みじん切り）
ごま油15mL
醤油15mL
白味噌 小さじ1杯
生姜 小さじ1杯（皮をむいてみじん切りにする）
オレンジジュース30mL
サーモンの切り身2枚 (各113～140g)

枝豆サラダ
冷凍枝豆155g
アボカド1個（さいの目切り）
ごま 小さじ1杯

1. ネギ、ごま油、しょうゆ、みそ、しょうがのみじん切り、オレンジジュースを小さいボウルに入れ、泡だて器でなめらかになるまで混ぜます。
2. サーモンの切り身の上部に15mLのソースを塗り、残りのソースは取っておきます。
3. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットにセットし、サーモンをクリスパープレートにのせます。
4. **ノンフライ機能**を選択し、温度を**185°C**に、時間を**10分**に調整し、*開始/一時停止*を押します。
5. 途中で枝豆を入れます。
6. 出来上がったらサーモンを取り出し、2枚のお皿に分け、枝豆をボウルに移します。
7. 枝豆の入ったボウルにアボカド、ごま、残りの生姜味噌を入れて混ぜます。
8. 枝豆サラダをサーモンと一緒に2つの食卓用の皿に盛り分けて食卓に出します。



焼き鮭（塩）

料理の量	2食分
準備時間	7時間
調理時間	10分

サーモンの切り身1枚 (180g)
酒 大さじ1/2杯
塩 小さじ1杯
オリーブオイル（お好みで）

1. サーモンフィレをよく乾かしてから、サーモンの上に酒を注ぎます。
2. 鮭の両面に塩をふります。
3. サーモンをペーパータオルで包み、ラップで覆います。
4. サーモンを一晩または7〜8時間冷蔵します。
5. サーモンからラップとペーパータオルを取り除きます。さらにペーパータオルを当ててサーモンを軽くたたき水気を取り、オリーブ オイルをまぶします。
6. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤー のバスケットにセットし、サーモンをクリスパープレートにのせます。
7. **ノンフライ機能**を選択し、時間を**10分**に調整してから、*開始/一時停止*を押します。
8. 出来上がったらサーモンを取り出し、温かいうちに召し上がりください。



エビフライ

料理の量	2食分
準備時間	15分
調理時間	7分

エビ4尾
粗塩 小さじ1/4杯
白コショウ粉末 小さじ1/4杯
中力粉15g
溶き卵1個
パン粉15g
オイルスプレー
タルタルソールまたはとんかつソース

1. エビは頭を取り、尻尾の先をつけたまま殻をむきます。
2. エビの上部をスライスし、内側の消化管を取り除いて背わたを取り除きます。
3. 両面に塩、コショウをふり付けます。
4. 1つのボウルに小麦粉、別のボウルに卵、最後のボウルにパン粉を入れて浚渫（まぶしつけ）ステーションをセットアップします.
5. エビに小麦粉溶き卵、パン粉をまぶします。次の手順までの間、そのままにしておきます。
6. パン粉をまぶしたエビの両面に油をスプレーします。
7. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットにセットし、エビをクリスパープレートにのせます。
8. **ノンフライ機能**を選択し、温度を**175°C**に、時間を**7分**に調整し、*開始/一時停止*を押します。
9. 出来上がったらエビを取り出し、タルタルソースやとんかつソースを添えてお召し上がりください。



コロッケ

料理の量	2食分
準備時間	15分
調理時間	12分

じゃがいも250g（皮をむいてさいの目に切る）
オリーブオイル 小さじ1杯
牛ひき肉60g
玉ねぎ35g（さいの目切り）
にんじん35g（さいの目切り）
粗塩と黒コショウ（お好みで）
卵1個
水 大さじ3杯
マヨネーズ 大さじ1杯
中力粉 大さじ2杯
パン粉 1カップ
オイルスプレー
トンカツソース

必要な用具
ジャガイモつぶし器

1. じゃがいもを塩を加えた沸騰したお湯の鍋で12分間、または柔らかくなるまで茹でます。
2. じゃがいもの水気を切り、大きなボウルに入れます。ポテトマッシャーでじゃがいもをつぶします。
3. フライパンを強火で加熱します。オリーブオイルを加え、牛肉を入れて5分、または焼き色がつくまで焼きます。玉ねぎとにんじんを加え、塩コショウをひとつまみ加えます。5分間調理します。
4. 牛肉の混合物をじゃがいもの混合物に加え、よく混ざるまでつぶします。塩コショウで味付けします。
5. 混合物を4つの等しいサイズの平らな楕円形に分割します。
6. 小さめのボウルに卵、水、マヨネーズ、薄力粉を入れて泡だて器でなめらかになるまで混ぜます。
7. 別のボウルにパン粉を入れます。
8. それぞれの楕円形に卵液とパン粉をまぶします。
9. 各楕円形の両側にオイル スプレーでオイルをスプレーします。
10. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットにセットし、コロッケの半分をクリスパープレートにのせます。
11. **ノンフライ機能**を選択し、時間を**12分**に調整してから、*開始/一時停止*を押します。
12. 調理の途中でコロッケを裏返します。
13. こんがりと焼き色がついたら取り出し、残りのコロッケで同じように焼きます。とんかつソースを添えてお召し上がりください。



フライドチキン

料理の量	2食分
準備時間	2時間
調理時間	20分

骨皮つき鶏もも肉 2枚
バターミルク 118mL
塩 小さじ1-1/2杯（2分しておく）
中力粉120g
コーンスターチ7g
ガーリックパウダー 小さじ1/2杯
オニオンパウダー 小さじ1/2杯
パプリカ小 さじ1/2杯
白コショウ粉末 小さじ1/4杯
オイルスプレー

必要な用具
ジッパー付きビニール袋

1. 鶏肉、バターミルク、小さじ3/4の塩をジッパー付きビニール袋に入れます。鶏肉を冷蔵庫で最大1時間半マリネします。
2. ボウルに小麦粉、コーンスターチ、スパイス、残りの塩を混ぜます。
3. 鶏肉を袋から取り出し、小麦粉をまぶします。余分な粉を振り落とします。
4. 鶏肉をバターミルクマリネに戻し、再度小麦粉にまぶします。鶏肉が完全に粉で覆われているか確かめます。
5. 鶏肉にオイル スプレーを吹き付け、室温で約5分間、小麦粉にオイルを少し吸収させます。
6. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットにセットし、チキンをクリスパ ープレートにのせます。
7. **ノンフライ機能**を選択し、温度を**180°C**に、時間を**20分**に調整し、*開始/一時停止*を押します。
8. 15分経ったら鶏肉を裏返します。
9. 出来上がったら鶏肉を取り出し、5分ほど冷ましてからお召し上がりください。



フィッシュナゲット

料理の量	2食分
準備時間	6分
調理時間	6分

中力粉16g
オールドベイシーズニング6g
白身魚またはその他のマイルドな魚227g（3.5x1.5cmの長さのストリップにカット）
溶き卵1個
パン粉200g
オイルスプレー
タルタルソース

1. 小麦粉とオールドベイシーズニングを1つのボウルに、溶き卵をもう１つの別のボウルに、パン粉を最後のボウルに入れ、パン粉ステーションをセットアップします。
2. 魚に下味をつけた小麦粉をまぶし、溶き卵をつけ、パン粉をまぶします。
3. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットにセットし、魚をクリスパープレートにのせます。
4. 衣がついた魚の両面にオイル スプレーを吹き付けます。
5. **ノンフライ機能**を選択し、時間を**6分**に調整してから、*開始/一時停止*を押します。
6. 出来上がったら魚を取り出し、タルタルソースやとんかつソースを添えてお召し上がりください。



トマトとチキンとズッキーニのパスタ

料理の量	1食分
準備時間	10分
調理時間	17分

薄切り鶏むね肉 2枚
塩 小さじ1-1/2杯（2分しておく）
挽きたて黒コショウ 小さじ2杯（2分しておく）
オイルスプレー
オイル漬けのサンドライドトマト7g（水気を切って薄切りにしたもの）
ニンニク2片（みじん切り）
マッシュルーム1個（薄切り）
ズッキーニ（スパイラル）大1本
パルメザンチーズすりおろし11g
オリーブオイル 大さじ2杯
レモン1個（皮と汁）
バジルの葉（糸切り）大さじ2杯
砕いた山羊のチーズ55g

1. 鶏のむね肉の両面にオイルスプレーを吹きかけ、小さじ1/2杯の塩と小さじ1杯のコショウで味付けします。
2. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤー バスケットにセットします。
3. クリッパープレートに鶏のむね肉を置きます。
4. **ノンフライ機能**を選択し、温度を**195°C**に、時間を**14分**に調整し、*開始/一時停止*を押します。
5. 調理の途中で肉を裏返します。
6. 肉は焼きあがったら取り出し、5分ほど冷ましてから薄切りにします。
7. サンドライトマト、にんにく、エシャロット、らせん状にしたズッキーニ、パルメザン チーズ、オリーブオイル、レモンの皮と汁、残りの塩とコショウを大きなボウルに入れ、クリスピープレートに置きます。
8. **ロースト機能**を選択し、時間を**3分**に調整してから、*開始/一時停止*を押します。
9. 出来上がったら野菜を取り除き、スライスした鶏肉、バジル、山羊のチーズと混ぜ合わせます。



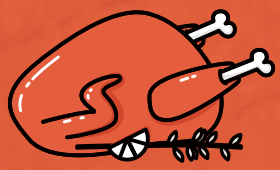
茄子とキノコの炒め

料理の量	1食分
準備時間	10分
調理時間	12分

茄子1/4個（2.5cm角に切る）
4等分したマッシュルーム3個
醤油15mL
シーフードソース7g
はちみつ7g
米酢3mL
ごま油 小さじ1/4杯
ご飯（付け合わせ）
ネギ1本（みじん切り、付け合わせ）

必要な用具
ジッパー付きビニール袋

1. ネギのみじん切り以外の材料をすべてジッパー付きビニール袋に入れて混ぜ合わせます。
2. 茄子とマッシュルームを室温で10分間マリネします。
3. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーバスケットから取り外します。
4. 茄子とマッシュルームのマリネを エアフライヤーのバスケットに直接入れます。
5. **ノンフライ機能**を選択し、時間を**12分**に調整してから、*開始/一時停止*を押します。
6. 出来あがったら茄子とマッシュルームを取り出します。
7. 茄子とキノコをご飯にのせ、ねぎのみじん切りを添えます。



ご馳走
メニュー



マカロニとチーズのひと口スナック

料理の量　6食分
準備時間　3時間30分
調理時間　7分

無塩バター28g
中力粉62g（2分しておく）
マスタードパウダー 小さじ1/2杯
牛乳590mL
シャープチェダーチーズ（シュレッド）166g
低水分のモッツァレラチーズ（細切り）83g
粗塩 小さじ3杯（2分しておく）
茹でたエルボマカロニ（硬め）600g
溶き卵（大）2個
パン粉120g
オイルスプレー

必要な用具
ハーフシートの天板
30mL計量スプーン

1. バターをフライパンに入れ、中弱火で溶かします。小麦粉8gとマスタードパウダーを加えて、とろみのあるペースト状になるまで、約１分間よく混ぜます。
2. 牛乳をゆっくりと泡だて器で加え、混合物がクリーミーでなめらかになるまで加熱し、チェダーチーズとモッツァレラ チーズを一度に80gずつ加え、加えるたびにかき混ぜます。チーズソースに小さじ2杯の塩で味付けし、ゆでたマカロニを入れてかき混ぜます。
3. マカロニとチーズを天板に広げ、室温まで冷ましてから、冷蔵庫で3時間または一晩冷やします。
4. 残りの小麦粉をボウルに、溶き卵を別のボウルに、パン粉と残りの塩を最後のボウルに入れ、パン粉付けステーションにセットします。
5. 30mLの計量スプーンまたは手で、冷やしたマカロニとチーズをボール状に成形し、小麦粉、溶き卵、最後にパン粉をまぶします。
6. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットにセットし、パン粉をつけたマカロニとチーズの一口スナックをクリスパープレートにのせ、オイルスプレーをかけます。
7. **ノンフライ機能**を選択し、温度を**195°C**に、時間を**5分**に調整し、*開始/一時停止*を押します。
8. タイマーが鳴ったら裏返し、再度オイルスプレーをかけます。
9. **ノンフライ機能**を選択し、温度を**195°C**に、時間を**2分**に調整し、*開始/一時停止*を押します。
10. 焼き上がったらマックアンドチーズの一口スナックを取り出し、盛り付けます。



ホタテのガーリックバター焼き

料理の量	1食分
準備時間	5分
調理時間	10分

大きな生ホタテ4個（わた取り除いたもの）
粗塩 小さじ3/4杯
黒コショウ 小さじ1/4杯（挽きたて）
溶かした無塩バター 大さじ1-1/2杯
ニンニク一片（みじん切り）
レモン汁 小さじ1/2杯
生チャイブまたは細いネギ 大さじ1/2杯（みじん切り）

1. ホタテの水気をペーパー タオルで軽くたたいて取り、塩小さじ1/2とコショウで味を調えます。
2. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットにセットし、ホタテをクリスパープレートにのせます。
3. **ノンフライ機能**を選択し、時間を**10分**に調整してから、*開始/一時停止*を押します。
4. バター、にんにく、レモン汁、残りの塩を小さなボウルに混ぜ、取っておきます。
5. 出来上がったらホタテを食卓用の皿に取り出し、ガーリックバターをスプーンでかけ、その上にチャイブまたはネギを振りかけ、お召し上がりください。



ラムチョップのガーリックマリネ

料理の量	2食分
準備時間	2時間5分
調理時間	12分

厚さ5cm以上のラムチョップ 3枚
ディジョンマスタード 大さじ1杯
にんにく2片（みじん切り）
オリーブオイル 大さじ1/2杯
粗塩 小さじ1/2杯
黒コショウ 小さじ1/2杯（挽きたて）

1. ラムチョップ、ディジョンマスタード、にんにく、オリーブオイルを中くらいのボウルに入れ、ラムが均一にコーティングされるまで手で混ぜ、蓋をして冷蔵庫で2時間冷蔵します。
2. ラムチョップは調理する30分前に冷蔵庫から出し、両面に塩コショウで下味をつけします。
3. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤー バスケットにセットします。
4. ラムチョップをクリスパープレートに置きます。
5. **ノンフライ機能**を選択し、時間を**12分**に調整してから、*開始/一時停止*を押します。
6. ラムチョップを途中でひっくり返します。
7. 出来あがったらラムチョップを取り出して、お召し上がりください。



スパイスたっぷりのチキンフライ

料理の量	4食分
準備時間	10分
調理時間	13分

塩 小さじ1杯
スモークパプリカ 小さじ1/2杯
ガーリックパウダー 小さじ1/2杯
オニオンパウダー 小さじ1/2杯
カイエンペッパー 小さじ1/4杯
黒コショウ 小さじ1/4杯
骨皮のなし鶏の胸肉2枚（薄切り）
溶かしバター 大さじ1杯（お好みで）
オイルスプレー
半分に切ったライム2個

必要な用具
シリコーン製ペストリーブラシ

1. 塩、スモーク パプリカ、ガーリック パウダー、オニオン パウダー、カイエン、黒コショウを小さなボウルに入れます。
2. お好みで、鶏肉の両面に溶かしバターを塗ります。
3. 鶏肉の両面に香辛料をまんべんなくまぶし、全体にオイルスプレーを吹きかけます。
4. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤー のバスケットにセットし、チキンをクリスパープレートにのせます。
5. **ノンフライ機能**を選択し、温度を**200°C**に、時間を**13分**に調整し、*開始/一時停止*を押します。
6. 出来上がったら鶏肉を取り出し、食する前に鶏肉の上にライムを絞ります。



ステーキと野菜のマリネ風焼き

料理の量	3食分
準備時間	1時間40分
調理時間	10分

牛ステーキ226g（4cm角に切る）
赤パプリカ1本（1.2cm角に切る）
赤玉ねぎ1/4個（1.2cm角に切る）
ウスターソース 大さじ1杯
醤油 大さじ2
オリーブオイル 大さじ2杯
レモン汁 小さじ1/2杯
ニンニク2片（みじん切り）
ブラウンシュガー 大さじ1/2杯
ディジョンマスタード 小さじ2杯
ホットソース 小さじ1杯
塩 小さじ1杯
黒コショウ 小さじ1杯

1. すべての材料を大きなボウルに入れ、蓋をして、室温で1時間半冷蔵します。
2. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットにセットし、ステーキと野菜の混ぜあわせの半分をクリスパープレートに置きます
3. **ノンフライ機能**を選択し、時間を**10分**に調整してから、*開始/一時停止*を押します。
4. ステーキと野菜を取り除き、残りの材料で調理プロセスを繰り返してから、盛り付けます。



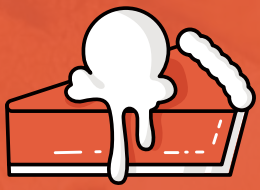
塩麹鶏

料理の量	2食分
準備時間	1時間
調理時間	12分

骨皮のなしの鶏もも肉4枚
黒コショウ 小さじ1/2杯（挽きたて）
塩麹64g
しょうゆ 大さじ1/2杯

必要な用具
ジッパー付きビニール袋

1. ジッパー付きビニール袋に鶏肉、黒コショウ、塩麹、醤油を入れ、よく振って混ぜ合わせます。
2. 鶏肉を冷蔵庫で1時間以上冷蔵します。
3. 鶏肉をマリネ液から取り出し、ペーパータオルで水気をふき取ります。
4. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットにセットし、鶏もも肉2枚をクリスパープレートにのせます。
5. **ノンフライ機能**を選択し、温度を**200°C**に、時間を**12分**に調整し、*開始/一時停止*を押します。
6. 調理の途中で鶏肉を裏返します。
7. 調理が終わったら鶏肉を取り出し、残りの鶏もも肉2枚も同じ調理プロセスを繰り返し、盛り付けます。



デザート



バターミルクビスケット

料理の量	4食分
準備時間	10分
調理時間	10分

中力粉362g（打ち粉用の追加分）
ベーキングパウダー 小さじ2杯
塩 小さじ1杯
グラニュー糖 小さじ1杯
無塩バター113g（極冷、12 cm の立方体にカット）
295mLのバターミルクと30mLのビスケット(ブラッシング用)

必要な用具
ペストリーカッター
7.5cmの丸いビスケットカッター
ペストリーブラシ

1. 大きなミキシングボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、塩、砂糖を一緒に泡だて器で混ぜます。ペストリーカッターを使用して、小さなエンドウ豆の大きさになるまで、冷たいバターを小麦粉の混合物に切り込みます。
2. 非常に塊状の生地が形成されるまで、小麦粉の混合物にバターミルクをかき混ぜます.生地が大きなボールにまとまるまでかき混ぜ続けたら、生地を十分に粉をまぶした表面に出します。
3. 高さ2.5〜4cm、直径約45cmの円になるまで、生地をやさしく押し下げます。7.5cmの丸いビスケットカッターで、12〜14枚のビスケットを切り抜きます。ビスケットを切り取るときは、カッターをひねらず、まっすぐ下に押して元に戻します。
4. さらにバターミルクでビスケットの上部を磨きます。
5. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットにセットし、ビスケット4枚をクリスパープレートに置きます。
6. **ベイク機能**を選択し、温度を**170°C**に、時間を**10分**に調整してから、*開始/一時停止*を押します。
7. 出来あがったらビスケットを取り出します。
8. 残りのビスケットのベーキングプロセスを繰り返してから、お召し上がりください。



トーストスモア

料理の量	2食分
準備時間	5分
調理時間	3分

グラハムクラッカーまたはダイジェスティブビスケット4枚（半分に分ける）
4つに割ったチョコレートバー1本
ジャンボマシュマロ4個

1. グラハムクラッカー4枚またはダイジェスティブビスケット半分を平らな面に置きます。それぞれにチョコレートとマシュマロをトッピングします。
2. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットにセットし、クリスパープレートにスタックを配置します。
3. **ノンフライ機能**を選択し、温度を**205°C**に、時間を**3分**に調整し、*開始/一時停止*を押します。
4. 出来あがったら、スモアを慎重に取り出します。
5. 残りの半分のグラハムクラッカーを各スタックの上に置きお召し上がりください。



ミニチョコクッキー

料理の量　6食分
準備時間　15分
調理時間　6分

室温に戻した無塩バター113g
黒砂糖 85g（箱入り）
グラニュー糖 115g
卵（大）1個
バニラエッセンス 小さじ1杯
中力粉 218g
ベーキングパウダー 小さじ1/2杯
重曹 小さじ1/2杯
塩 小さじ1/4杯
チョコレートチップ40g
セミスイートチョコレートバー 1/2個（細かく刻む）

必要な用具
羊皮紙
パドルアタッチメントを取り付けたスタンドミキサーまたはハンドミキサー

1. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤー バスケットにセットして、パーチメント紙で裏打ちします。
2. パドルアタッチメントを取り付けたスタンドミキサーのボウルにバターと両方の砂糖を入れ、軽くふわふわになるまで中速から高速で泡立てます。ボウルの側面をゴムべらでこすり落とし、卵とバニラエッセンスを加えてふんわりするまで混ぜます。
3. 別のボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、重曹、塩を合わせてふるいにかけます。
4. 乾燥成分をミキサーに加え、混ぜ合わせるまで低速で泡立てます。ボウルの側面をこすり落とし、チョコレート チップとチョコレート チャンクを5〜10秒間かき混ぜます。
5. ティースプーンを使って生地を6つに分けます。生地片をそっと押してから、羊皮紙で裏打ちされたクリスパープレートに置きます。残りの生地を冷蔵します。
6. **ベイク機能**を選択し、時間を**6分**に調整してから、*開始/一時停止*を押します。
7. 焼きあがったらクッキーを取り出し、10分以上冷まします。残りの生地でベーキングプロセスを繰り返してから、お召し上がりください。



パンプキンスパイスシナモンロール

料理の量	4食分
準備時間	10分
調理時間	6分

クリームチーズ140g（室温に戻して柔らかくする）
室温に戻した無塩バター57g
粉砂糖39g
パンプキンパイスパイスブレンド 小さじ2（飾り用）
バニラエッセンス小さじ1/2杯
塩小さじ1/8杯
シナモンパン生地1チューブ（冷蔵）
ピーカンナッツ188ｇ（みじん切り、付け合わせ用）

1. クリーム チーズ、バター、粉砂糖、パンプキン パイ スパイス、バニラ、塩を中くらいのボウルに入れ、滑らかになるまで泡立てます。
2. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤー のバスケットにセットし、4個のシナモンロールをクリスパープレートに置きます。
3. **ベイク機能**を選択し、温度を**185°C**に、時間を**6分**に調整してから、*開始/一時停止*を押します。
4. 出来上がったらシナモンロールを取り出し、少し冷まします。
5. シナモンロールの上にパンプキンスパイスのアイシングを広げ、刻んだピーカンナッツとパンプキンパイスパイスを振りかけます。



ミニアップルパイ

料理の量	6食分
準備時間	35分
調理時間	10分

中サイズのリンゴ1個（皮をむき、一口大に切る）
グラニュー糖18g
無塩バター18g
シナモン粉末 小さじ1杯
ナツメグ粉末 ひとつまみ
オールスパイス粉末 ひとつまみ
パイ生地1枚
溶き卵1個
牛乳5mL

1. さいの目に切ったリンゴ、グラニュー糖、バター、シナモン、ナツメグ、オールスパイスを中火の鍋またはフライパンで混ぜ合わせます。ぐつぐつするまで煮ます。
2. 2分間ぐつぐつ煮たら、火からおろします。
3. ふたをしないで室温でリンゴを30分間冷まします。
4. パイ生地を12.7cmの円形に6等分します。
5. 各パイクラストの中央に冷ましたリンゴを入れ、指でクラストの端に水を付けます。冷ましたリンゴはすべて使わなくても構いません。
6. クラストを半分に折り、フォークで閉じたパイを圧着します。各パイの上部に小さな切り込みを入れます。
7. 卵と牛乳を混ぜ合わせて卵液を作り、各パイの上に塗ります。
8. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットに入れ、パイを1つクリスパープレートに置きます。残りは調理するまで冷蔵保存してください。バッチで料理する必要があります。
9. **ベイク機能**を選択し、温度を**175°C**に、時間を**10分**に調整してから、*開始/一時停止*を押します。
10. きつね色になったらパイを取り出し、5分間冷ましてからお召し上がりください.



スイートバタートースト

料理の量	1食分
準備時間	5分
調理時間	7分

厚めの食パン１枚
溶かした無塩バター
バニラアイスクリーム（付け合わせ）
はちみつ（付け合わせ）

1. パンの内側を切り取り、一口大に切り、溶かしバターを刷毛で塗り、クラストの中央に戻します。溶かしたバターを食パンの表と裏にぬります。
2. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーのバスケットにセットし、パンをクリスパープレートにのせます。
3. **ベイク機能**を選択し、時間を**7分**に調整してから、*開始/一時停止*を押します。
4. 出来あがったてきつね色に焼き色が付いたら取り出します。
5. アイスクリームをのせ、はちみつを垂らしてお召し上がりください。



とら焼き

料理の量	3食分
準備時間	15分
調理時間	3分

卵1個
砂糖35g
はちみつ 大さじ1/2杯
水 小さじ2杯（半分にわかけておく）
中力粉40g
ベーキングパウダー 小さじ1/4杯
オイルスプレー
あんこ130g

必要な用具
ラップフィルム

1. 卵、砂糖、はちみつ、小さじ1杯の水をミキシング ボウルで混ぜます。薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れて混ぜ合わせます。ボウルをラップで包み、冷蔵庫に15分間入れます。
2. ラップを外し、小さじ1の水を加えて生地を少しほぐします。
3. クリスパープレートをCOSORIエアフライヤーバスケットから取り外します。
4. **ノンフライ機能**を選択し、時間を**5分**に調整してから、*開始/一時停止*を押します。これにより、調理前に エアフライヤー が予熱されます。
5. エアフライヤー のバスケットにオイルスプレーをし、大さじ1杯の生地を直接バスケットに入れます。
6. **ベイク機能**を選択し、温度を**170°C**に、時間を**3分**に調整してから、*開始/一時停止*を押します。
7. パンケーキが焼きあがったら皿に移し、残りのパンケーキを作ります。
8. あんこでサンドイッチを作り、どら焼きの形が真ん中で曲がるように真ん中にあんこを入れます。
9. どら焼きは、食べる直前までラップで包んでおきます。

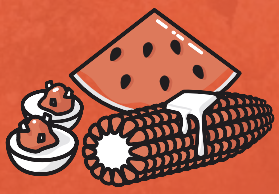
49



冷凍食品

冷凍食品のおすすめ設定

機能	タイプ	温度	時間（分）
冷凍食品	カレーパン	185°C	12
	さばの塩焼き	205°C	8
	コロッケ	185°C	10-12
	フランクフルトソーセージ	205°C	5
	たこやき	205°C	10
	ハンバーガー	205°C	8
	海老の天ぷら	205°C	8
	からあげ	205°C	8
	パン粉をまぶした海老	205°C	8
	チキンナゲット	205°C	8
	チキンテンダー	185°C	10
	卵焼き/春巻き	185°C	7-10
	フライドポテト（厚切り）	185°C	12-15
	フライドポテト（細切り）	185°C	10-12
	モッツァレラチーズスティック	185°C	5-7
	サツマイモフライ	185°C	10-12
	餃子	185°C	7-8
	オニオンリング	185°C	5-7



ダイエット・健康特集レシピ

料理研究家オリジナル

料理研究家プロフィール



Tomono

ともの/スープとおかず

何を食べないかより、何を食べるかが大切
そんな思いでワクワクするアイデア満載のダイエットレシピ
を発信しています
Instagramでは私の経験した『自然痩せメソッド』も公開中！

中村りえ/管理栄養士・米粉料理家

管理栄養士ならではのヘルシーや健康的なレシピを発信中
カラダにやさしい米粉おやつが得意
著書『米粉のおやつとおかず』(宝島社)が好評発売中



Rie Nakamura



Aoiina

あおにーな/料理レシピ節約献立

書籍《1週間3000円作りおきレシピ》3刷！
YouTube 登録者18万人『あおにーな作りおきキッチン』
Nadia Artist MVP受賞
サンキュ！プレミアYouTuber受賞
TBS『Nスタ』節約特集
料理歴30年大学生息子&高校生娘のママ

MYON(みょん)/胃袋を惚れさせるレシピ

たった一品で褒められる大満足ごはん
誰でも今日から真似できるガッツリ料理を紹介
『おかわり！』と笑顔が増える簡単レシピ



Myon



アップルオートミールケーキ

ダイエットにおすすめ

料理の量	2人分
準備時間	17分
調理時間	13分

りんご　1/2個
【A】オートミール　60g　お好みの種類
【A】塩　ひとつまみ
【A】ベーキングパウダー　2g
【A】シナモンパウダー　小さじ1/2
【A】カルダモンパウダー　小さじ1/2
【B】卵　1個
【B】調製豆乳　70ml
【B】はちみつ　大さじ1/2

1. りんごをよく洗い、皮をむかずに5mm角程度に切る。トッピング用に6枚ほど薄切りにしたものを取っておく。
2. ボウルに【A】を入れて、へらで混ぜる。
3. 2に【B】を卵、調製豆乳、はちみつの順番に加え、その都度混ぜる。角切りにしたりんごを加えてさらに全体を混ぜる。※卵はボウルに直接落とし入れて大丈夫です。練るように混ぜるとよいです。
4. ココットに3を半量ずつ注ぐ。その上に薄切りにしたりんごを3枚ずつ重なるように並べる。
5. クリスパープレートをCOSORI Lite 2L ミニノンフライヤーのバスケットにセットし、ココットを1個のせる。
6. ノンフライ機能を選択し、温度を160℃、時間を13分に調節し、開始/一時停止を押す。同様に計2個焼く。
7. 粗熱を取り、シナモンパウダー少々(分量外)をふりかける。



さばのスパイスフライ

ダイエットにおすすめ

料理の量	2人分
準備時間	17分
調理時間	13分

さば(切り身)　2切れ
【A】塩、こしょう　各適量
【A】おろしにんにく(チューブ)　小さじ1/4
【A】ガラムマサラ　小さじ1/2
【A】クミンシード　小さじ1/4
オリーブオイル　適量
イタリアンパセリ、ターメリックパウダー　各適宜

1. さば(切り身)は水で汚れを洗い流し、ペーパータオルで水けをしっかりと拭き取る。
2. さばの身の部分に【A】を塩、こしょう、おろしにんにく(チューブ)、ガラムマサラ、クミンシードの順番にすり込む。※皮にはすり込まなくて大丈夫です。※スプーンやへらなどで身に調味料をなじませるようにすり込むとよいです。
3. クリスパープレートをCOSORI Lite 2L ミニノンフライヤーのバスケットにセットする。
4. さばをキッチンばさみで半分に切ってオリーブオイルを刷毛で全体に塗り、皮を下にしてクリスパープレートにのせる。
5. ノンフライ機能を選択し、温度を205℃、時間を5分に調節し、開始/一時停止を押す。
6. 器に盛りつけ、お好みでイタリアンパセリ、ターメリックパウダーをかける。



ライスコロッケ

ダイエットにおすすめ

料理の量　2人分
準備時間　10分
調理時間　10分

【A】温かいご飯　300g
【A】ツナ缶(油漬け)　1缶　70g
【A】ケチャップ　大さじ3
【A】カレー粉、おろしにんにく(チューブ)、パセリ(乾燥)　各小さじ1
ピザ用チーズ　50g
【B】小麦粉　大さじ1
【B】卵　1個
【B】パン粉　大さじ3
ケチャップ、粉チーズ、パセリ(乾燥)　各適宜

1. 卵は溶いておく。
2. ボウルに【A】を入れてへらで混ぜ、4等分にする。※ツナ缶はオイルごと使用します。
3. 1を1つをラップに包み、ピザ用チーズ1/4量を入れて丸める。同様に計4個作る。
4. 3を【B】に小麦粉、卵、パン粉の順番にくぐらせ、余分なパン粉を落とす。
5. クリスパープレートをCOSORI Lite 2L ミニノンフライヤーのバスケットにセットし、4をのせる。
6. ノンフライ機能を選択し、温度を205℃、時間を10分に調節し、開始/一時停止を押す。
7. 器に盛りつけ、お好みでケチャップ、粉チーズ、パセリ(乾燥)をかける。



揚げ出し豆腐

ダイエットにおすすめ

料理の量	2人分
準備時間	13分
調理時間	7分

絹豆腐　1丁　300g
大根　50g
片栗粉　適量
【A】めんつゆ(2倍濃縮)　大さじ5
【A】みりん　大さじ2
【A】水　50ml
青ねぎ(小口切り)　適量

1. クリスパープレートをCOSORI Lite 2L ミニノンフライヤーにセットしてノンフライ機能を選択し、温度を205℃、時間を3分に調節して予熱する。大根は皮をむいてすりおろす。
2. 絹豆腐は8等分に切ってペーパータオルで包み、耐熱皿にのせてラップをかけずに電子レンジ(600W)で1分30秒加熱し、水切りする。
3. 2に片栗粉をまぶす。
4. クリスパープレートに3を4つのせ、温度を205℃、時間を4分に調節し、開始/一時停止を押す。上下を返して3分に調節し、再度加熱する。残りも同様に計8つ焼く。
5. 耐熱容器に【A】を入れて混ぜ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
6. 器に5を盛り、大根おろし、5をかけ、青ねぎ(小口切り)を散らす。



米粉のチュロス

ダイエットにおすすめ

料理の量	2人分
準備時間	15分
調理時間	10分

米粉　50g
溶き卵　30g
バター(無塩)　10g
水　75ml
米油　適量
【A】グラニュー糖　30g
【A】シナモンパウダー　小さじ1

1. クリスパープレートをCOSORI Lite 2L ミニノンフライヤーにセットしてノンフライ機能を選択し、温度を180℃、時間を3分に調節して予熱する。
2. 小鍋に水、バター(無塩)を入れて弱火〜中火にかけて沸騰させる。※バターが溶けて沸騰している状態になるように、弱めの中火で加熱します。
3. 2に米粉を加え、へらで手早くで混ぜる。
4. 3に溶き卵を3回に分けて加え、その都度混ぜる。
5. 星型の口金をつけた絞り袋に4を入れ、クッキングシートに13cm長さ程度で3〜4本絞り、表面に刷毛で米油を塗る。クリスパープレートにのせ、温度を180℃、時間を5分に調節し、開始/一時停止を押す。クッキングシートを外して上下を返し、再度5分加熱する。残りも同様に加熱する。
6. バットに【A】を入れて混ぜ、5が温かいうちに全体にまぶす。



オートミール入りチーズハッシュドポテト

ダイエットにおすすめ

料理の量	2人分
準備時間	10分
調理時間	10分

じゃがいも　1個　140g
オートミール　30g
牛乳　大さじ2
塩　少々
スライスチーズ(溶けるタイプ)　2枚
米油　適量
ケチャップ　適宜

1. クリスパープレートをCOSORI Lite 2L ミニノンフライヤーにセットしてノンフライ機能を選択し、温度を180℃、時間を3分に調節して予熱する。
2. 耐熱容器にオートミール、牛乳を入れて軽く混ぜ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で1分加熱する。
3. じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、耐熱容器に入れる。ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分30秒加熱し、フォークで細かくつぶす。
4. 3に2、塩を加えて混ぜたら4等分にする。長方形に形を整えて平らにつぶし、中央にスライスチーズ(溶けるタイプ)を小さく折りたたんでのせる。蓋をする様に上から生地を1つ重ねる。同様に計2つ作り、全体に米油を塗る。
5. クリスパープレートに4をのせ、温度を200℃、時間を5分に調節し、開始/一時停止を押す。上下を返して再度5分加熱する。
6. 器に盛りつけ、お好みでケチャップを添える。



Aoiina

トマトのファルシ

健康レシピ

料理の量	1人分
準備時間	15分
調理時間	15分

トマト 1個 直径10〜12cmのもの
豚ひき肉　100g
厚揚げ　1枚　5×10cmのもの
【A】片栗粉、粉チーズ　各大さじ1
【A】バジル(乾燥)　小さじ1/2
【A】塩、こしょう　各少々
【B】ケチャップ　大さじ1
【B】コンソメ(顆粒)　小さじ1/2
【B】バジル(乾燥)　小さじ1/4
粉チーズ、パセリ(乾燥)　各適宜

1. トマトは上から1/4部分で横に切り、下3/4部分の中身をくり抜き、耐熱ボウルに入れる。
2. 別のボウルに豚ひき肉、【A】、厚揚げを手でつぶしながら入れて混ぜる。
3. 中身をくり抜いたトマトに2をしっかりと詰める。クリスパープレートをCOSORI Lite 2L ミニノンフライヤーにセットしたバスケットにトマトの上部と一緒に入れ、ノンフライ機能を選択し、温度を200℃、時間を15分に調節し、開始/一時停止を押す。
4. くり抜いたトマトが入った耐熱ボウルに【B】を加え、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。※500Wの場合は3分40秒。
5. 器に3を盛りつけて3、お好みで粉チーズ、パセリ(乾燥)をかける。



まんじゅうなすの和風肉詰め

健康レシピ

料理の量	1人分
準備時間	20分
調理時間	15分

京まんじゅうなす　1個　直径10〜12cmのもの
豚ひき肉　100g
【A】片栗粉、おからパウダー　各大さじ1
【A】だしパック　1/2パック　4g
【A】塩　小さじ1/4
大根おろし、ポン酢醤油　各適量
大葉　適宜

1. 京まんじゅうなすを上から1/4部分で横に切り、下3/4部分の切り口に網目状に切り込みを入れる。下3/4部分のみをラップに包み、電子レンジ(600W)で3分加熱する。※500Wの場合は3分40秒。
2. 粗熱が取れたらなすの中身をくり抜いてボウルに入れ、豚ひき肉、【A】を入れて練り混ぜる。
3. 中身をくり抜いたなすに2をしっかりと詰める。クリスパープレートをCOSORI Lite 2L ミニノンフライヤーにセットしたバスケットになすの上部と一緒に入れ、ノンフライ機能を選択し、温度を200℃、時間を15分に調節し、開始/一時停止を押す。
4. 器に盛りつけ、大根おろし、ポン酢醤油をかけ、お好みでせん切りにした大葉をのせる。



なすときのこの塩麹カレーソテー

健康レシピ

料理の量	2人分
準備時間	5分(漬ける時間を除く)
調理時間	10分

なす　1本
しいたけ　2個
ブラウンマッシュルーム　4個
エリンギ　1本
【A】塩麹　小さじ2
【A】カレー粉、オリーブオイル　各小さじ1
パセリ(乾燥)、パプリカパウダー　各適宜

1. なす、しいたけ、ブラウンマッシュルーム、エリンギは大きさをそろえるように2cm角に切る。
2. ポリ袋に下準備した材料、【A】を入れてもみ、10分漬け込む。
3. 2をクリスパープレートを外したCOSORI Lite 2L ミニノンフライヤーのバスケットに入れ、ノンフライ機能を選択し、温度を200℃、時間を10分に調節し、開始/一時停止を押す。
4. 器に盛り、お好みでパセリ(乾燥)、パプリカパウダーをかける。



ピザ風ズッキーニボード

健康レシピ

料理の量	2人分
準備時間	5分
調理時間	10分

ズッキーニ　1本
玉ねぎ　1/8個
豚ひき肉　30g
ピザソース(市販)　大さじ1と1/2
ピザ用チーズ　50g
パセリ　適宜

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. ズッキーニはヘタを落として縦半分に切り、中身をくり抜く。※切り目を入れてからティースプーンでくり抜くと綺麗にできます。
3. クリスパープレートをCOSORI Lite 2L ミニノンフライヤーにセットしてノンフライ機能を選択し、温度を200℃、時間を5分に調節して予熱する。
4. ボウルにズッキーニの中身、玉ねぎ、豚ひき肉、ピザソース(市販)を加えてよく混ぜる。
5. 中身をくり抜いたズッキーニに4を詰める。
6. バスケットにアルミホイルを敷いて5をのせ、温度を200℃、時間を6分に調節し、開始/一時停止を押す。焼き終わったら、ピザ用チーズを散らし、再度4分焼く。
7. 器に盛りつけ、お好みでみじん切りにしたパセリを散らす。



とうもろこしとベーコンのバター醤油グリル

健康レシピ

料理の量	2人分
準備時間	5分
調理時間	10分

とうもろこし　1本
ベーコン(厚切り)　150g
塩、こしょう　各適量
【A】バター(有塩)　20g
【A】醤油　小さじ1
【B】粗びき黒こしょう　適量
【B】パセリ　適量

1. クリスパープレートをCOSORI Lite 2L ミニノンフライヤーにセットしてノンフライ機能を選択し、温度を200℃、時間を5分に調節して予熱する。
2. とうもろこしは皮をむいてひげを取り、横に4等分、さらに縦に4等分に切る。※計16個に切る。
3. ベーコン(厚切り)は1〜1.5cm幅に切る。
4. バスケットに2、3を入れ、塩、こしょうをふって軽く混ぜたら、温度を200℃、時間を10分に調節し、開始/一時停止を押す。
5. 焼き上がったら【A】を加え、全体にからめるように混ぜる。
6. 器に盛りつけ、【B】を散らす。



枝豆そぼろとクリームチーズの和風ライスコロッケ

健康レシピ

料理の量	2人分
準備時間	15分(冷ます時間を除く)
調理時間	10分

温かいご飯　200g　白米を使用
豚ひき肉　35g
冷凍むき枝豆　30g　さや付きの場合はゆでる前で50g分
【A】水　500ml
【A】塩　小さじ2
【B】醤油　大さじ1
【B】みりん、酒　各小さじ1
クリームチーズ　50g
薄力粉　適量
卵　1個
パン粉　適量
レモン　1/2個

1. ・フライパンに【A】を沸かしておく
   ・【B】を混ぜ合わせておく。
   ・卵は溶いておく。
   ・レモンは両端を切り落とし、4等分のくし形切りにする。
2. 沸騰した【A】で冷凍むき枝豆を2〜3分ゆで、水をしっかり切る。
3. フライパンに豚ひき肉を入れて中火で炒め、半分ほど火が通ったら【B】を加え、弱めの中火で1分ほど炒める。※汁けは残すようにしてください。
4. クリームチーズは使う直前に冷蔵庫から出し、混ぜやすい大きさに切る。
5. ボウルに温かいご飯、2、3、4を入れてよく混ぜ、手で触れるくらいになるまで冷ます。※ご飯は冷凍のものでも大丈夫です。
6. クリスパープレートをCOSORI Lite 2L ミニノンフライヤーにセットしてノンフライ機能を選択し、温度を205℃、時間を5分に調節して予熱する。
7. 5を6等分にし、丸く成形する。
8. 7に薄力粉、卵、パン粉の順で衣をつける。
9. クリスパープレートに7をのせ、オイルスプレー(分量外)をかけて、温度を205℃、時間を5分に調節し、開始/一時停止を押す。上下を返して5分に調節し、再度焼く。
10. 器に9を盛りつけ、お好みでレモンを搾っていただく。

NOTES

NOTES

COSORI

Questions or Concerns?
support.jp@cosori.com

A1_D_23I08_JP