

ご使用の前に同梱の取扱説明書をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。

NINJA®

ミニエアフライヤー

レシピブック



目 次

ミニエアフライヤーの使い方

調理時間の目安

レシピ集

フライドチキン

あじフライ

とんかつ

棒春巻き

カントリーポテト

カリッふわっフレンチトースト

3

3

4

4

5

6

7

8

9



重要:ご使用の前に同梱の取扱説明書をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。

- ※はじめてのご使用前に、本体を除くバスケットとプレートに液体食器用洗剤で洗浄し、十分に乾かしてからご使用ください。
- ※各パーツの名称及び詳しい使い方、お手入れ方法は同梱の取扱説明書をご覧ください。

レシピサイトはこちら ▶

製品登録はこちら ▶

ミニエアフライヤーの使い方

1

プレートを入れる

プレートの凸面を上にして
セットします

2

食材を入れる

食材はできるだけ均一に
重ならないように並べてください

3

ダイヤルを回す

調理時間は最大60分まで
設定できます

調理時間の目安

食材の量やお好みにより、調理時間を調整してください。

食材	分量	調理時間
鶏もも肉	1枚(約250g)	15-17分
鶏もも唐揚げ(冷凍)	200g	7-9分
鶏もも唐揚げ(惣菜の温め)	200g	4-6分
鮭の切り身(1.5cm厚)	2枚	7-9分
じゃがいも(くし切り)	中サイズ 2個(約200g)	10-12分
フライドポテト シュースtring(冷凍)	200g	12-14分
ブロッコリー(小房に分けて)※	150g	4-6分

※茎の部分を上にして並べてください。

フライドチキン

調理時間：20分 分量：1～2人分



材料	
鶏もも肉(十字に4等分する)	1枚
A 塩	小さじ1/2
A コショウ	少々
A コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
A 牛乳	大さじ1
A サラダ油	小さじ1
A おろしにんにく	小さじ1/4
B 天ぷら粉	大さじ2
B 牛乳	大さじ1と1/2
C 天ぷら粉	大さじ3
C 片栗粉	大さじ3
C オールスパイス	小さじ1
C テーブルコショウ ※ホワイトペッパーまたは ブラックペッパーでも可	小さじ1/2
C 塩	ふたつまみ
C ガーリックパウダー	小さじ1/4

調理のポイント

*焼き上がりに粉が残った場合は表面に少量の油をつけて調整してください。
*天ぷら粉がない場合、食感や味わいが異なりますが薄力粉でも代用可能です。

あじフライ

調理時間：15分※ 分量：6～8枚分

※3～4枚分の調理時間です。



材料	
アジ(3枚おろし) ※鮭や他の白身魚でも可	6～8枚
塩、コショウ	少々
パン粉 ※乾燥パン粉の場合	60～80g
バター液	
卵	1個
牛乳	25ml
薄力粉	25g

作り方

1. アジに塩、コショウを少々振ります。
2. ボウルにバター液を混ぜ合わせ、パン粉をバットに入れます。
アジにバター液、パン粉の順に衣をつけます。
3. バスケットにプレートセットし、衣をつけたアジを3～4枚並べます。
4. バスケットを本体に差し込み、ダイヤルを『10分』に設定します。
5. 5分ほどでハンドルを引き、バスケット内のアジを裏返して再度本体に戻します
6. 残り時間が終了したら取り出します。

※残りのアジも同様に焼くか、そのまま冷凍保存しておくことも可能です。

調理のポイント

*パン粉は生パン粉や粒の大きさなど種類により焼き時間を調整してください。
*お好みで加熱前に油(あればオイルスプレー)をさっとかけて調理してください。
*衣をつけた状態で冷凍保存する場合は、2週間～1か月を目安に保存してください。
*冷凍後は冷凍のままバスケットのプレートに並べ、通常より5分～10分ほど長めにダイヤルを設定し、様子を見ながら焼いてください。

とんかつ

調理時間：20分※ 分量：7～8枚分

※3～4枚分の調理時間です。



材料

豚ヒレ肉	280～300g
塩、コショウ	少々
パン粉 ※乾燥パン粉の場合	60～80g
バター液	
卵	1個
牛乳	25ml
薄力粉	25g

作り方

1. 豚ヒレ肉は2cm厚に切り包丁の背で軽くたたき、塩、コショウを少々振ります。
2. ポウルにバター液を混ぜ合わせ、パン粉をバットに入れます。
豚ヒレ肉にバター液、パン粉の順に衣をつけます。
3. バスケットにプレートセットし、衣をつけたカツを3～4枚並べます。
4. バスケットを本体に差し込み、ダイヤルを『15分』に設定します。
5. 7分ほどでハンドルを引き、バスケット内のカツを裏返して再度本体に戻します。
6. 残り時間が終了したら取り出します。

※残りのカツも同様に焼くか、そのまま冷凍保存しておくことも可能です。

調理のポイント

＊パン粉は生パン粉や粒の大きさなど種類により焼き時間を調整してください。
＊お好みで加熱前に油（あればオйлスプレー）をさっとかけて調理してください。
＊衣をつけた状態で冷凍保存をする場合は、2週間～1か月を目安に保存してください。
＊冷凍後は冷凍のままバスケットのプレートに並べ、通常より5分～10分ほど長めにダイヤルを設定し、様子を見ながら焼いてください。

棒春巻き

調理時間：15分 分量：4本分



材料

春巻きの皮	2枚
豚バラうす切り肉 (8～10cm幅に切る)	80～100g
もやし	60g
青しそ	6枚
塩、コショウ	少々
五香粉(あれば)	少々

※お好みで酢じょうゆ、または塩をつけてお召し上がりください。

作り方

1. まな板の上に春巻きの皮を1枚おき、皮の真ん中に青しそ3枚を表を上にして並べます。
2. 皮の手前半分に、切った豚バラ肉の半量を縦に均等に並べます。豚肉に塩、コショウ、五香粉を振り、もやしの半量を豚肉の上におきます。
3. 皮の手前から奥に具を包みながら棒状にくるくると巻きます。皮のふちに水をつけて巻き終わりを止め、半分に切ります。もう1枚も同様に作ります(4本できあがります)。
4. バスケットにプレートセットし、4本並べます。
5. バスケットを本体に差し込み、ダイヤルを『10分』に設定します。
6. 8分ほどでハンドルを引き、バスケット内の春巻きを裏返して再度本体に戻します。
7. 残り時間が終了したら取り出します。

調理のポイント

＊春巻きの皮は包まずに棒状に巻くことでパリッと仕上がります。
＊具材は春巻きの皮でしっかり巻いてください。
＊五香粉はお好みでご使用ください。アレンジでカレー粉や山椒、柚子こしょうを散らしても香りが良いです。
＊具材に刻んだキムチ、高菜漬けなどを入れてアレンジもできます。

カントリーポテト

調理時間：15分 分量：2～3人分



材料

じゃがいも	中3個
サラダ油	小さじ2
塩	小さじ1/2
薄力粉	大さじ1
(仕上げ用)	
塩、コショウ	少々
粉チーズ	大さじ1/2
チリパウダー	適量
ガーリックパウダー	適量

作り方

1. じゃがいもは芽をとり、皮を残し2cm厚のくし切りにします。水にさらしたのちザルにあげ、ペーパーなどでしっかり水気をとります。
2. ビニール袋にじゃがいも、サラダ油、塩を入れもみながら混ぜます。
3. 薄力粉を加えてよく振り、全体にまぶします。
4. バスケットにプレートセットし、じゃがいもを入れます。くっついているのはフォークなどでバラします。
5. バスケットを本体に差し込み、ダイヤルを『12分』に設定します。
6. 途中3～4回ほどハンドルを引き、バスケットをあおり、ポテトをふり混ぜます。
7. 残り時間が終了したら取り出し、仕上げに塩、コショウ、粉チーズ、チリパウダー、ガーリックパウダーをふり、バスケットをあおって全体にまぶします。

調理のポイント

＊焼き上がりに香ばしさが足りない時は焼き時間をのばしてください。
＊仕上げの味付けは、以下のスパイスに変えてもおいしくお召し上がりいただけます。
カレー味：塩、コショウ、カレー粉 ケイジャンスパイス味：塩、コショウ、ケイジャンスパイス

カリッふわっフレンチトースト

調理時間：10分 分量：2枚分



材料

食パン(4枚切り)	2枚
バター(8等分にする)	10g
A 卵	1個
A 牛乳	100ml
A 砂糖	大さじ1
(仕上げ用) お好みで	
フルーツ、粉砂糖、バター、メープルシロップ、ホイップクリームなど	

作り方

1. 食パンを十字に4等分します。(2枚分)
2. **A**を混ぜ合わせて卵液を作り、半量を保存容器やバットに入れ、食パンを1枚分浸し両面と断面に卵液を染み込ませます。
3. バスケットにプレートセットし、プレートにサラダ油を塗るか、オープンペーパーを敷きます。
4. **2**のパンをバスケットに並べ、バターを4か所にのせます。
5. バスケットを本体に差し込み、ダイヤルを『8分』に設定します。
6. 5分たったらハンドルを引き、バスケット内のパンを裏返して再度本体に戻します。
7. 残り時間が終了したら取り出します。
8. 粉砂糖やバター、メープルシロップ、ホイップクリームなどをお好みでのせます。

※2枚目のパンも同様に工程2から繰り返して焼きます。

調理のポイント

＊食パンは1枚分ずつ焼いてください。
＊食パンを返す時は Tong などをご使用ください。
＊冷めたフレンチトーストを再度温め直すことも可能です。

メモ

メモ

NINJA[®]

ミニエアフライヤー