



フードコーディネーター
後藤 かずり

簡単ごちそうレシピ



HMO-F100



揚げずにヘルシーナゲット!



カロリー控えめ
ノンフライ
kcl ↓

運転時間
8min

カロリー数
(1個あたり)
99kcl

※写真はイメージです。

INGREDIENTS 材料<8個分>

- 鶏むね肉(約230g) …… 1枚
- ★マヨネーズ …… 大さじ1
- ★コンソメ …… 小さじ1/2
- ★卵黄 …… 1個分
- ★塩胡椒 …… 少々
- 片栗粉/小麦粉 …… 各大さじ1
- コーンミール …… 適量
- ※コーンスターチでも可です。
- サラダ油 …… 適宜

チキン
ナゲット

HOW TO MAKE 作り方

- 鶏むね肉を縦半分に切り、厚さ1cmのそぎ切りにして、包丁の背でちぎれるくらいにしっかり叩きます。
- ボウルに①、★を入れて混ぜ、粘りが出たら小麦粉と片栗粉を加えてさらに混ぜます。
- ②を8等分して、小判型に整え、全体にコーンミールをまぶします。
- サラダ油を薄くひいたオープン皿に、③を置き、サラダ油を少々かけて、上下ファン250°Cで8分加熱します。

漬けて焼くだけ 柔らかくジューシーなスペアリブ!



じっくり焼き上げ
グリル
kcl ↓

運転時間
30min

カロリー数
(1人あたり)
1139kcl

※写真はイメージです。

INGREDIENTS 材料<2人分>

- スペアリブ …… 500g
- 塩 …… 小さじ1/2
- 酒 …… 大さじ1
- バーベキューソース
- ケチャップ …… 1/4カップ
- はちみつ …… 1/4カップ
- 醤油/酢/赤ワイン …… 各大さじ2
- チリパウダー …… 小さじ1
- にんにく/生姜すりおろし …… 各小さじ1
- 粗びき黒胡椒 …… 大さじ1

バーベキュー
スペアリブ

HOW TO MAKE 作り方

- スペアリブに塩と酒をふって、10分程置き、水気を拭きます。
- バーベキューソースの材料を合わせて、スペアリブに揉みこみ、15分程置きます。
- 上下ファン180°Cで30分加熱します。

POINT

一晚、ソースに漬け込むとより一層おいしくできます!

揚げない、丸めない、簡単 かぼちゃのスcoopコロケ!



カロリー控えめ
ノンフライ
kcl ↓

運転時間
6min

カロリー数
(1皿あたり)
717kcl

※写真はイメージです。

INGREDIENTS 材料<1皿分>

- かぼちゃ …… 400g
- 玉ねぎ …… 1/2個(100g)
- 合びき肉 …… 80g
- 塩胡椒 …… 適宜
- ナツメグ …… 少々
- パン粉 …… 大さじ3
- オリーブオイル …… 大さじ1
- パセリ …… 適宜

スキレットサイズ
直径20cm

かぼちゃの
スcoopコロケ

HOW TO MAKE 作り方

- かぼちゃは一口大に切り、柔らかくなるまで茹でて、ざっとつぶします。
- 玉ねぎをみじん切りにし、合びき肉と合わせてサラダ油(分量外)で炒めます。塩胡椒、ナツメグも加えて、①と混ぜ合わせます。
- パン粉は軽くきつね色になるまで炒ります。
- スキレットに②を平らに流し入れて、③とオリーブオイルをかけて、上下ファン250°Cで6分加熱して、パセリを散らします。

POINT

スキレットは耐熱皿でも大丈夫です。

ホクホクのかぼちゃがたくさん ヘルシー豆乳グラタン!



中までしっかり
オープン
kcl ↓

運転時間
10min

カロリー数
(1人あたり)
454kcl

※写真はイメージです。

INGREDIENTS 材料<2人分>

- かぼちゃ …… 300g
- 玉ねぎ …… 1/4個(50g)
- ズッキーニ …… 30g
- 赤パプリカ …… 1/8個(25g)
- バター …… 大さじ2
- 小麦粉 …… 大さじ2
- 豆乳 …… 350ml
- 味噌 …… 大さじ1
- 溶けるチーズ …… 30g
- 塩胡椒 …… 適宜

耐熱皿サイズ
直径15×高さ5cm

かぼちゃの
豆乳グラタン

HOW TO MAKE 作り方

- かぼちゃは一口大に切り、ラップをして、電子レンジ(500w)で5分加熱します。玉ねぎは繊維に沿って薄切り、ズッキーニは5mm幅の半月切り、赤パプリカは角切りにします。
- 鍋にサラダ油(分量外)をいれて、①のかぼちゃ以外の材料を炒め、塩胡椒で味を整えます。
- 別鍋にバターをいれて、小麦粉を弱火で炒め、豆乳と味噌をいれて、滑らかになるまで加熱します。
- かぼちゃと②を③に混ぜ合わせ、耐熱皿にいれて、溶けるチーズを散らし、上下ヒーター250°Cで10分加熱します。

POINT

味噌は倍量の水で溶いておくとうまになりやすいです。

重ねて焼くだけ お手軽ラザーニャ!

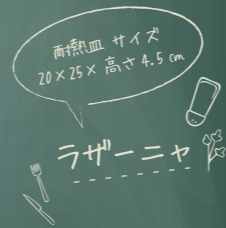


※写真はイメージです。

中までしっかり オープン	運転時間 10min	カロリー数 (1皿当たり)
		1447kcl

INGREDIENTS 材料<1皿分>

ラザーニャ …… 8枚
ミートソース缶 …… 1缶
ホワイトソース缶 …… 1缶
溶けるチーズ …… 40g
パセリみじん切り …… 適宜
サラダ油 …… 大さじ1
塩 …… 適宜



HOW TO MAKE 作り方

- ① 沸騰したお湯(1ℓ以上)に塩1%, サラダ油大さじ1を入れて、ラザーニャをパッケージの表記に従って茹でます。
- ② 耐熱皿に1/5の量のミートソースとホワイトソースを順に流し入れ、その上に2枚のラザーニャを並べて置き、それを4回繰り返します。最後にミートソース、ホワイトソース、溶けるチーズをのせます。
- ③ 上下ファン250°Cで10分加熱して、パセリみじん切りを散らします。



栄養たっぷり ふわふわおかずスイーツ!

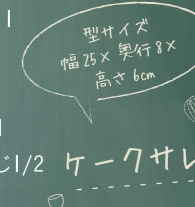


※写真はイメージです。

ムラなく焼き上げ おかずスイーツ	運転時間 30min	カロリー数 (1本当たり)
		1489kcl

INGREDIENTS 材料<1本分>

小麦粉 …… 100g
ベーキングパウダー …… 小さじ1
卵 …… 2個
牛乳 …… 80ml
オリーブオイル …… 50ml
塩 …… 小さじ1/2
粉チーズ …… 50g
ベーコン(厚切り) …… 100g
★玉ねぎ/ズッキーニ …… 各50g
★赤/黄パプリカ …… 各25g
ブラックオリーブ …… 4個(10g)
バジル …… 3枚



HOW TO MAKE 作り方

- ① ベーコンと★は1cm角に切り、ブラックオリーブは輪切りにし、オリーブオイル(分量外)で軽く炒めて冷まします。
- ② ボウルに卵を割り入れて、泡立て器でよく混ぜて、牛乳、オリーブオイル、塩、粉チーズを加えます。
- ③ ふるった小麦粉とベーキングパウダーをさっくりと混ぜて、①とみじん切りにしたバジルを混ぜ合わせます。
- ④ 型にサラダ油(分量外)を塗り、③の生地を流し入れて、上下ファン180°Cで30分加熱します。

POINT

熱い内に型から外してください。

彩り鮮やか、甘味噌が 香ばしい茄子の田楽!

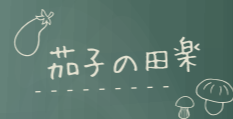


※写真はイメージです。

中までしっかり オープン	運転時間 11min	カロリー数 (1人当たり)
		223kcl

INGREDIENTS 材料<2人分>

米茄子(約250g) …… 1個
赤パプリカ …… 20g
しめじ …… 20g
甘味噌
味噌 …… 大さじ1と1/2
砂糖/みりん/だし汁 …… 各大さじ2
ごま油 …… 大さじ1と1/2
万能ねぎ …… 適宜
サラダ油 …… 適宜



HOW TO MAKE 作り方

- ① 米茄子は半分に切り、皮から5mm内側の周りに包丁で切れ目をいれて、スプーンなどで中身をくり抜きます。
- ② 皮は全体にサラダ油を塗り、上下ファン250°Cで8分加熱します。
- ③ ①の中身と角切りにした赤パプリカ、小房にわけたしめじをごま油で炒めます。
- ④ 鍋に甘味噌の材料を合わせて、滑らかになるまで混ぜ、一煮立ちさせます。
- ⑤ ②の皮の中に③を盛り、甘味噌をかけて、上下ファン180°Cで3分加熱し、万能ねぎを散らします。

発酵から焼き上げまで サクサク食感のパンが焼けます!



※写真はイメージです。

手軽に簡単 パン	運転時間 70min	カロリー数 (1本当たり)
		53kcl

INGREDIENTS 材料<10本分>

★強力粉 …… 100g
★砂糖 …… 3g
★インスタントドライイースト …… 3g
★塩 …… 1.5g
オリーブオイル …… 15ml
水 …… 50ml
粗びき黒胡椒 …… 適宜
パルミジャーノ …… 適宜
卵 …… 1/2個



HOW TO MAKE 作り方

- ① ボウルに★を入れて軽く混ぜ、水とオリーブオイルをいれて、滑らかになるまでこねます。
- ② ①を丸めて、オープン皿にのせます。生地の上から霧吹きで水を全体にかけて、上下ファン40°Cで40分加熱します。(一次発酵)
- ③ ②を押しながらガス抜きをして、麺棒で10×22cm程の長方形に伸ばして、1cmの幅に10本カットします。
- ④ オープン皿にのせて、形を整え、霧吹きで全体に水をかけて、上下ファン40°Cで15分加熱します。(二次発酵)
- ⑤ ④の表面に卵液を薄く塗り、粗びき黒胡椒、パルミジャーノをふり、上下ファン180°Cで15分加熱します。