クッキングアシスト

COOKING ASSIST

活用レシピ

クッキングアシストのさまざまなアシスト効果や
活用レシピをご紹介！

カットアシスト

表面を微凍結させて
鶏肉の皮や筋なども切りやすい

設定時間
15分

カットアシストの活用レシピ

ささみと春キャベツの和風卵サラダ

材料【4人分】

ささみ	3本
キャベツ	1/4個
茹で卵	3個
A マヨネーズ	大さじ3
A しょうゆ	小さじ2
A おろしにんにく	小さじ1/2
A ごま油	小さじ2
A すり白ごま	大さじ1
A 煎り白ごま	大さじ1
粗びき黒こしょう（お好みで）	適量

作り方

1. ささみは薄いそぎ切りにする。
2. キャベツは5cm大のざく切りにする。
3. 茹で卵は大きめに手で割っておく。
4. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、キャベツを入れて2分ほど茹で、ザルにとって冷水にさらして冷まし、水気をしっかり絞る。
5. 再び鍋にたっぷりの湯を沸かし、ささみを入れて3分ほど茹で、ザルに広げて冷ます。
6. ボウルにAを混ぜ合わせる。
7. キャベツ、ささみ、茹で卵を加えて混ぜ、器に盛りお好みで黒こしょうをふる。

設定時間
15分

カットアシストの活用レシピ

ささみのスティック唐揚げ

材料【2人分】

ささみ	3本
A 鶏がらスープの素	小さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1
A 酒	小さじ2
A ごま油	小さじ1
片栗粉	大さじ4
サラダ油（揚げ油）	適量

作り方

1. ささみは縦に3等分の棒状になるように切る（筋は端の出ている部分だけ切り落とす）。
2. ささみにAを加えてからめる。
3. 片栗粉を全体にまぶす。
4. フライパンにサラダ油を1cmの深さまで入れて弱めの中火で熱し、3を並べて入れる。
5. 両面こんがり揚げ色がつくまで3分ほどずつ揚げる。

健康アシスト

塩もみせずに脱水でき、減塩に

設定時間
15分

健康アシストの活用レシピ

焼き餃子

材料【48個分】

白菜（水気をしぼった状態）	1/4個分
にら（みじん切り）	1束
豚ひき肉	250g
餃子の皮	48枚
塩、こしょう	各少々
A 顆粒鶏がらスープ、しょうゆ	各大さじ1
A にんにく、しょうが（みじん切り）	各1/2かけ分
A ごま油	大さじ1
ごま油	適量

作り方

1. ボウルにひき肉、塩、こしょうを入れてねばりが出るまでよくこねる。
2. Aを加えてさらによくこねる。
3. 白菜を加えて肉だねとなじむまでこねる。
4. 餃子の皮のふちに1周水をつけ、3のタネを1/48量ずつひだをつけながら包む。
5. フライパンにごま油大さじ1を入れて餃子を並べ、餃子が1/4くらいひたるくらいまで水を注いでフタをし、中火で5分ほど蒸し焼きにする(半量ずつにするなどフライパンのサイズに合わせて入る分量ずつ焼く)。
6. 弱火にしてフタを外し、ごま油適量をフライパンのフチから回し入れ、焼き色がつくまで焼く。
7. 焼き上がったら逆さになるように器に盛り、お好みでポン酢しょうゆやラー油をつけていただく。

あら熱取りアシスト

素早くあら熱取りができて時短に

設定時間
15分

あら熱取りアシストの活用レシピ

ツナグラタンクリームコロッケ

材料【8個分】

玉ねぎ（薄切り）	1個
ツナ缶（オイル漬け）	1缶（70g）
マカロニ	50g
バター	30g
薄力粉	大さじ3
牛乳	400ml
A 塩、こしょう	各少々
A 顆粒コンソメ	小さじ1
〈衣〉	
卵	1個
薄力粉、パン粉	各適量
サラダ油（揚げ油）	適量

作り方

1. マカロニは袋の表示の1.5倍の時間で柔らかく茹で、しっかり水気をきっておく。
2. フライパンにバター、玉ねぎを入れて中火でしんなりするまで炒める。
3. ツナを加えてサッと炒める。
4. 弱火にし、薄力粉をまんべんなくふりいれ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
5. 4に牛乳を1/6量ずつ加え、その都度牛乳がなじむように木ベラでよく混ぜる（馴染んでから次の牛乳を加えるようにする）。
6. Aにマカロニを加えて、混ぜながらひと煮立ちしたら耐熱皿（バットや保存容器）に移す。★急速冷凍に入れ、しっかり冷やす。
7. 8等分にし、手にサラダ油をつけて俵型にざっくり成形する。
8. 薄力粉、溶きほぐした卵、パン粉を順にまぶして形を整える。
9. 170度の油で揚げ色がつくまで2〜3分ほど揚げる。※トマトケチャップはお好みで

設定時間
15分

あら熱取りアシストの活用レシピ

半熟卵のメンチカツ

材料【2個分】

合い挽き肉	100g
玉ねぎ	1/2個（みじん切り）
卵	1/2個
塩、こしょう	各小さじ1/3
半冷凍卵	2個
薄力粉、溶き卵、パン粉	各適量
サラダ油（揚げ油）	適量

作り方

1. 玉ねぎは耐熱ボウルに入れてふんわりラップをかけ、レンジ600wで3分加熱して冷ます。★急速冷凍に入れる。
2. ボウルにひき肉、塩、こしょうを入れて粘りがでるまでよくこねる。
3. 玉ねぎ、卵を加えてまとまるまで混ぜる。
4. 肉だねを半量に分け、それぞれ肉だねで半冷凍卵を包む。
5. 薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
6. 鍋に5cm深さの揚げ油を入れて中温(170度前後)に熱し、3を入れて転がしながら両面を4分ほどずつ揚げる。

剥きやすさアシスト

トマトやぶどうの皮むきも簡単に

設定時間
30分

剥きやすさアシストの活用レシピ

フレッシュトマトソース

材料【作りやすい分量】

トマト（湯むき済み）	3個
玉ねぎのみじん切り	1/2個
オリーブ油	大さじ2
おろしにんにく	1かけ分
塩、こしょう	各小さじ1/3

作り方

1. 鍋にオリーブ油と玉ねぎを入れて弱火にかけ、玉ねぎが薄いきつね色になるまで炒める。
2. 皮をむいたトマトをみじん切りにして加え、20分ほど中火で混ぜながら煮込む。
3. にんにく、塩、こしょうを加えて混ぜる。

設定時間
30分

剥きやすさアシストの活用レシピ

トマトのマリネ

材料【2人分】

トマト（湯むき済み）	2個
A レモン汁、酢	各小さじ2
A オリーブ油	大さじ1
A しょうゆ、粉チーズ（パルメザン）	各小さじ1
A 粗挽き黒こしょう	適量
チャービル（お好みで）	適量

作り方

1. トマトは8等分のくし形に切る。
2. ボウルにトマト、Aを加えて優しくからめる。器に盛り、お好みでチャービルを飾る。

設定時間
30分

剥きやすさアシストの活用レシピ

トマトの生ハムの冷製パスタ

材料【2人分】

トマト（皮をむいたもの）	2個分
生ハム	8枚
スパゲッティ（1.4mm）	200g
A おろしにんにく（チューブ）	3cm分
A 塩	小さじ1/3
A 粗挽き黒こしょう	適量
A オリーブ油	大さじ2
チャービル（お好みで）	適量

作り方

1. スパゲッティは袋の表示より1分短く茹で、冷水にさらしてから水気をしっかりきる。
2. トマトは1cm角に切りボウルに入れる。
3. 2のボウルにA、生ハムを加えて混ぜる。
4. 1のパスタを加えて和え、器に盛りお好みでチャービルを飾る。

快適アシスト

玉ねぎカットも目にしみにくい

クッキングアシスト搭載機種

AQR-TZA42R(DS)

AQR-TZA51R(DS)