



ロティサリーモード / ロティサリーチキン



ローストモード / コーヒー（焙煎）



食品乾燥モード / ジャーキー



ローフードモード / ドライフルーツ



B B Qモード / B B Q



グリルモード / 野菜のグリル

Let's cook delicious meals Easily & Quickly
ロティサリーマルチオーブン
Rotisserie
Multi Oven

レシピブック

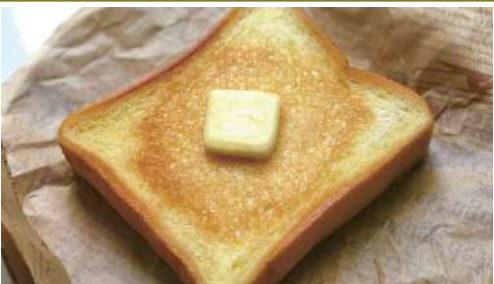
ainx



フライモード / ポテトフライ



焼いもモード / 焼いも



手動設定 / トースト



手動設定 / 切り餅



カップケーキ / 予熱モード



手動設定 / ピザ



レシピは ainx 公式 HP でご紹介&更新中です。
<http://www.ainx.jp>



味付けチャーシューの作り方



作り方

- ①豚肩ロースかたまり肉に塩をふる（分量外）その後10分置く
- ②ポリ袋に全ての調味料と潰したニンニク、シナモンスティックを入れ、水分を拭いた豚肉も入れる その後一晩冷蔵庫で漬ける
- ③ポリ袋から肉を取り出し、ざっと水分を拭き取って、ロティサリー スタート

材料（2～3人分）

豚肩ロースかたまり … 500g
 オイスターソース … 大さじ 2.5
 しょうゆ … 大さじ 2.5
 紹興酒（料理酒） … 大さじ 1
 ごま油 … 大さじ 1
 砂糖 … 大さじ 4.5
 ニンニク … ひとかけ
 シナモンスティック（パウダーでも） … 1本

ロティサリーチキン の作り方



作り方

- ①まるどりをよく洗い、熱湯を回しかけて皮を張らせる。ペーパータオルで、おなかの中まで全体をよく拭く。
- ②表面におろしにんにくをよくすり込む。材料は混ぜ合わせて、さらによくすり込む。
- ③パセリとセロリを、おなかかふくらむ程度に詰める。
- ④オリーブ油大さじ 2 をかけ、ロティサリー スタート

材料（3～4人分）

まるどり（下処理したもの） … 小 1羽
 おろしにんにく … 1片分
 ミックスハーブ（ドライ）、塩 … 各小さじ 2
 粗びき黒こしょう … 適量
 パセリ … 5枝
 セロリの葉 … 1本分
 オリーブ油

コーヒーロースト の作り方



材料

コーヒーの生豆 … 200g

作り方

- ①一度水洗いを軽くして薄皮の除去とホコリ、土の除去と欠点豆を取り除いて下さい。
生豆をセットし、ローストスタート
- ②焙煎中10分ほどでパチパチと音がして、周りの薄皮がはがれ始める「1ハゼ」が
起こりはじめます
- ③あとは、お好みの焙煎具合で時間を追加及びストップして下さい。

※焙煎直後の豆を密閉容器に入れてしまうとガスが出て、膨張する可能性があります。ご注意下さい。

揚げそら豆 の作り方



材料 (3～4人分)

冷凍そら豆 … 250g

食塩 … 適量

(お好みのシーズニング) … 適量

作り方

- ①冷凍そら豆をノンフライヤーのメッシュバスケットへそのまま投入。
- ②ローストスタート。中はふっくら。カリカリがお好みなら +α
- ③お皿に取り出し、食塩を振り掛け揺するなどして混ぜます。

お好みでカレー粉やカイエンヌペッパーを振り掛けても美味しいです。

ビーフジャーキー の作り方



作り方

- ①脂身の少ない牛肉を用意します。牛肉を 3-5mm くらいの薄切りにします。
- ②しょう油・赤ワイン・塩・黒コショウ・ガーリックパウダー・乾燥パセリ・乾燥バジル
ローリエの葉を加えます。
- ③キッチンペーパーで水分を取ります。
- ④トレイにクッキングシートを引き、食品乾燥スタート。

材料

牛肉 … 300g
 しょうゆ … 100cc
 赤ワイン … 100cc
 塩・黒コショウ … 一つまみ
 ガーリックバター … 一つまみ
 乾燥パセリ・乾燥バジル … 一つまみ
 ローリエの葉 … 2枚

ドライマンゴーヨーグルト漬け の作り方



作り方

- ①マンゴーの平べったい種に沿って3枚におろします。
- ②スプーンを使って皮と実を分けます。実の部分を薄くスライスします。
- ③食品乾燥スタート。
- ④完成したドライマンゴーをヨーグルトに漬けこみ、1晩冷蔵庫で寝かせます。
- ⑤硬かったマンゴーがヨーグルトの水分で戻り、プルプルとした状態になります。

材料 (2 人分)

マンゴー … 2 個
 プレーンヨーグルト … 適量

ローストビーフの作り方



材料

牛のかたまり肉 … 500g
塩 … しっかり目の適量
ブラックペッパー粗挽き … 適量
にんにく … 適量（中位を3かけら程度）
オリーブオイル … 適量

作り方

- ①牛のかたまり肉に、塩とブラックペッパー粗挽きを適量振りかけます。
- ②にんにくをすりおろし、全体に万遍なくまぶしたら、（梅雨，夏場は必ず冷蔵庫で）30分馴染ませます。
- ③ビニール袋に入れ、オリーブオイルを全体に馴染ませます。
- ④予熱モードで予熱を行った後、ローフードスタート

低温調理プリンの作り方



材料

卵 (M) … 3個
グラニュー糖 … 60g
牛乳 … 300cc
生クリーム … 75g
バニラエッセンス … 6 滴

作り方

- ①ガラスボウルに卵を割り入れて、ホイッパーで溶きほぐす。
- ②グラニュー糖を入れホイッパーで溶きほぐし、更に牛乳と生クリームを入れ溶きほぐす。
- ③濾し器で2回濾す。
- ④バニラエッセンスを加え、おたまですくって、耐熱容器に入れる。
- ⑤予熱モードで予熱を行った後、ローフードスタートし、様子を見て取り出し冷蔵庫へ

焼き鳥 ねぎま の作り方



作り方

- ①醤油、酒、みりん、砂糖を合わせて火を点ける沸騰したら揺すって10秒ほど煮詰めて火を止め、たれを作ります。
- ②ネギは3cmほどに切り、せせりは細い方を内側にして巻きます。鉄串に交互に刺す
- ③BBQ スタート。
- ④油をペーパーで軽く拭き、たれを掛けて完成です。

材料(8串分)

せせり … 16本

長ネギ … 60cm

たれ

醤油、酒、みりん … 各大さじ1

砂糖(ラカント) … 小さじ2

焼きマシュマロ の作り方



作り方

- ①鉄串にマシュマロを適量刺して下さい
 - ②BBQ スタート。
 - ③表面に焦げ目がついてきたら、取り出します。
 - ④熱いうちに食べれば、中はトロトロ周りはサクサクに仕上がります。
- ※ヤケドにご注意下さい。

材料

マシュマロ

低カロリー酢豚の作り方



作り方

- ①野菜と肉は一口大の乱切りにします。
- ②豚肉にしょうゆ、酒、各大さじ1をもみこみ片栗粉をまぶし、アルミホイルを敷いたバスケットに入れ、グリルスタート
- ③ごま油を熱し、玉ねぎから炒めます。玉ねぎに火が通ったら残りの野菜をくわえます。
- ④甘酢の材料を混ぜ合わせておきます。
- ⑤肉をくわえます。片栗粉がついて真っ白ですが、炒めているうちになじんできます。甘酢をくわえて混ぜ合わせます。

材料(4人分)

豚もも肉 … 250g
 片栗粉 … 適量
 ピーマン、パプリカ … 1個
 玉ねぎ … 半分
 しいたけ … 2枚
 砂糖 … 大さじ2
 酢 … 大さじ4
 ケチャップ … 大さじ2
 ソース … 大さじ1

チキングリルの作り方



作り方

- ①パセリ、バジル、ニンニクはみじん切りにする。
- ②鶏肉に塩、こしょうを振りかけ、バジル、ローズマリー、パセリ、ニンニク、白ワイン、オリーブ油をかけて馴染ませ、30分おきます。
- ③鶏肉を皮を下にして重ならないように並べてグリルスタート。
- ④5分程そのまま触らずに、焼き色がついたらひっくり返し、隙間に付け合わせの野菜を置いて一緒にグリルスタート。

材料(3人分)

鶏もも肉(唐揚げ用) … 500g
 パセリ … 1枝
 バジル … 5枚
 ローズマリー … 1枝
 塩こしょう … 適量
 ニンニク … 1片
 白ワイン … 50cc
 オリーブオイル(エクストラバージン) … 大さじ2

豆乳ドーナツ の作り方



材料 (8 個分)

溶き卵 … 1 個
 ココナッツオイル … 大さじ 1
 グラニュー糖 … 大さじ 2
 ホットケーキミックス … 250g
 豆乳 … 大さじ 2
 打ち粉 (薄力粉) … 適量

作り方

- ①ボウルに溶き卵、グラニュー糖を入れ泡立て器で混ぜ合わせ、その後ホットケーキミックス、ココナッツオイル、豆乳を加え混ぜ合わせる。
- ②20分ほど生地を休ませる。
- ③まな板に打ち粉をして、厚さ1cmくらいでドーナツの型抜きをする。
- ④予熱 スタート
- ⑤予熱完了後、フライ スタート

ヘルシーとんかつ の作り方



材料 (3 ~ 4 枚分)

豚肉 (トンカツ用) … 人数分 (3 ~ 4 枚)
 小麦粉 … 大さじ 4
 卵 … 1 個
 水 … 小さじ 2
 オリーブ油 … 大さじ 2
 パン粉 … 適量

作り方

- ①すじ切りした豚肉に塩コショウで下味をつける。
- ②小麦粉、卵、水を混ぜ合わせ、更に油を加えて混ぜバター液をつくる。
- ③豚肉にバター液をつけてパン粉をつけ、フライスタート

※バター液をつくることで、ノンフライヤーでありがちな衣が剥がれてしまうケースを防ぐことができます。

ねっとり焼いも の作り方



作り方

- ①サツマイモに直接、アルミホイルを2重巻きにします。
- ②焼いも スタート

材料

さつまいも … 1本

ブルスケッタ の作り方



作り方

- ①フランスパンを真ん中から2つに、半分に切ります。
- ②ニンニクはみじん切りにします。
- ③モッツアレラチーズとトマトは1センチ角に切り、ボールにニンニクと一緒に入れる
- ④オリーブオイル、塩、黒こしょう、ドライバジルを入れ、混ぜ合わせます。
- ⑤冷蔵庫でしっかり冷やして馴染ませる。
- ⑥4等分にしたものをパンの上に乗せていきます。
- ⑦予熱スタート
- ⑧オーブンにブルスケッタを入れて、100度で、10分～15分焼きます。
- ⑨こんがり焦げ目がついたら出来上がりです。

材料(4人分)

フランスパン(バゲットも可) … 2ヶ
 ニンニク … 4~5ヶ
 トマト … 中2個
 オリーブオイル … 大さじ1
 モッツアレラチーズ … 100g
 塩 … 小さじ1/2
 黒こしょう … 適量
 ドライバジル … 適量

2

『ローストメニュー』を使ったおススメごちそうレシピ♪

ローストアーモンドの作り方



材料

生アーモンド … 150g

作り方

- ①生アーモンドをセットし、ローストスタート
- ②焙煎中10分ほどでパチパチと音がして、全体的に焼き色や割れ目が出てきたのを確認し、ストップして下さい。
- ③お皿や台などにアーモンドを移し広げて完全に冷まして完成です。

3

『グリルメニュー』を使ったおススメごちそうレシピ♪

グラノーラの作り方



材料（バスケット一杯分）

小豆煮 … 100g
 オートミール … 100g
 ココナッツオイル … 10g
 砂糖 … 20g
 薄力粉または全粒粉 … 20g

作り方

- ①先にココナッツオイルをレンジで温めて溶かして下さい。
- ②材料を全てアルミホイルを敷いたバスケットに入れて下さい。
- ③グリルスタート
- ④更に混ぜ、グリルスタートし、モード終了後完成です。

唐揚げ の作り方



材料 (2 人分)

鶏もも肉 大 1 枚 (300g)

酒 大さじ 2

しょうゆ 大さじ 1

しょうが汁 小さじ 1

塩、こしょう 各少々

小麦粉、片栗粉 大さじ 3

作り方

- ①鶏肉は一口大に切ってボウルに入れる。酒 大さじ 2、しょうゆ 大さじ 1、しょうが汁 小さじ 1、塩、こしょう 各少々を加えてもみ込み、15 分ほどおく。
- ②小麦粉 大さじ 3、片栗粉 大さじ 3 を加えてからめる。さらに 1 切れずつ小麦粉 (分量外) を薄くまぶします。
- ③予熱 スタート 予熱完了後、フライ スタート

天ぷら の作り方



材料 (2 人分)

揚げ玉 1 3/4 カップ

小麦粉 1/3 カップ

水 大さじ 3 1/2

えび 4 尾 (120g)

ししとうがらし 4 本

かぼちゃ 50g

小麦粉 適量

作り方

- ①揚げ玉をポリ袋に入れ、綿棒などで粗く砕き、小麦粉 1/3 カップ 水 大さじ 3 1/2 を混ぜ合わせる。
- ②えびは尾を残して殻をむき、背を浅く切って背ワタを取る。
腹側に斜めに切り込みを入れて背側に折り、筋を切るようにしてのばす。
尾の先を切り、包丁の先でしごいて水分を出す。
ししとうがらしは包丁の先で切り込みを入れ、かぼちゃは 5mm 厚さの薄切りにする。
- ③小麦粉をまぶし、先ほどの揚げ玉をまぶして、手でしっかりと押さえる。
- ④予熱 スタート 予熱完了後、フライ スタート

3

『グリルメニュー』を使ったおススメごちそうレシピ♪

魚肉ソーセージジャーキー の作り方



作り方

- ①包丁でなるべく薄く縦に魚肉ソーセージを切り、さらに縦半分に切る。
- ②ブラックペッパーを振りかけ、魚肉ソーセージに接着するように軽くコロコロする。
- ③重ならないようにオーブンに並べます。
- ④グリルスタート。

材料 (2 人分)

魚肉ソーセージ … 2 本
ブラックペッパー … 適量

4

『食品乾燥メニュー』を使ったおススメごちそうレシピ♪

ドライオレンジ の作り方



作り方

- ①オレンジの半分以下の水を沸騰させてからオレンジを入れ、回しながら 1 分間。
- ②見えなかったワックスが浮き出ます。これを流水で、手でこすりながらキレイにします。
- ③3 ミリから 5 ミリの間で、好みの厚さにスライス。
- ③食品乾燥スタート。

材料

オレンジ … 2 玉