

揚げずにクッキング!

# ノンフライ調理用パン粉

油を使わず、オーブン調理専用のパン粉です。



内容量 80g

| 栄養成分表示 1袋(80g)当たり |          |
|-------------------|----------|
| エネルギー             | 369 Kcal |
| たんばく質             | 9.1 g    |
| 脂質                | 12.6 g   |
| 炭水化物              | 54.9 g   |
| 食塩相当量             | 0.9 g    |

サンプル品分析による推定値

油を使わずに、ノンフライ調理器、オーブン・オーブントースターで焼いて調理。  
油で揚げないから、カロリーが気になる方におすすめです。

## 揚げないから

1. カロリーが気になる方に従来の料理法の油で揚げた場合と比べ油分約1/4 ※1  
揚げないから、衣部分の脂質分は大幅に減少します。
2. キッチンが油で汚れません。  
揚げないから、油の飛び散り、油煙による臭い・汚れの心配がいりません。
3. 調理後の廃油の処理が不要。  
揚げないから、油の準備や、調理後の油の処理がいりません。
4. 肉、魚介、野菜がサクッとおいしい。  
揚げずにオーブンで焼くことで素材の味が引き立ちます。

※1. 衣に含まれる油分 当社調べ

通常のパン粉で  
油で揚げた場合



本品を用いて  
オーブンで  
焼いた場合  
従来の調理より油分



衣部分の脂質分は大幅減少

## ご使用方法

### ご用意していただくもの



### 下ごしらえ



**ノンフライ調理器で**  
(熱風調理器)  
くっつかない様に  
並べてください。  
●熱風でパン粉がはがれる  
事があるので、具材に  
パン粉をよくなじませて  
ください。

焼き時間の目安  
予熱温度 200℃  
**予熱後 8~13分**

※機種により、温度や時間の設定が  
異なりますので、詳細はご使用機種  
の取扱説明書等をご確認ください。

**オーブンで**  
天板に金網または  
オープンシートを  
敷き焼いてください。

焼き時間の目安  
予熱温度 200~250℃  
**予熱後 15~20分**

※焦げる場合はアルミホイルをか  
ぶせて焼いてください。

**オーブントースターで**  
アルミホイル  
天板に金網を敷き  
アルミホイルを  
かぶせて焼いて  
ください。

焼き時間の目安  
温度調節機能がある場合  
設定温度 200~250℃  
**15~20分**

※焼き上がり前にアルミホイルを  
はずし 30 秒ほど焼くとカリッと  
仕上がります。

※具材の量や大きさ、調理器具の種類により、温度や時間を調整してください。

## Q & A

### Q1.電子レンジで焼くことができますか？

電子レンジでの調理はおすすめできません。

電子レンジを使用した場合、具材からの水分で衣がふやけたり、また過度に加熱すると水分が飛んで硬くなります。電子レンジでの調理は難しいので、何か良い方法が見つかりましたら教えて下さい。

### Q2.オーブントースターで焼くことは出来ますか？

焼くことは出来ます。オーブントースターは、庫内温度が高くなるので、衣が焦げやすくなります。

アルミホイルをかぶせるなどして焦げないように、具材の状態に注意して焼いて下さい。

また、アルミホイルをかぶせると衣の表面が具材の水分でふやけます。焼き上がり前にアルミホイルを外して、そのまま30秒ほど、表面をカリッと焼いて下さい。

#### ・注意点

1. オープンシート(紙製)を使用すると燃えるので、決して使用しないで下さい。
2. オープンに比べ、焼き時間が短くなります。 ロースとんかつなら約10～15分(目安)です。
3. 機種により庫内温度が違います。庫内の広さによっても熱の伝わり方が違うので、マメに中を確認して下さい。
4. オーブントースターは、長く使用した場合、サーモスタットが働いてヒーターが消えることがあります。  
必ず具材の火の通り加減を確認して下さい。
5. オーブントースターの場合は、予熱は要りません。

### Q3.焦げる場合はどうしたらよいですか？

オープン機種によっては、焦げる場合があります。

あくまで、焼き時間、温度は目安なので、調整して下さい。

それでも焦げる場合は、Q2のオーブントースターでの焼き方をご参照下さい。

### Q4.油で揚げたらどうなりますか？

油っぽくなり色も少し濃くなりますが、問題ありません。

ただし、衣の油分は通常のフライ調理をした際と変わらなくなります。

### Q5.オープンの予熱をしないとどうなりますか？

機種により差はありますが、焼き時間が長くなります。

余熱をした場合と比べ、具材のジューシー感が少なくなります。

### Q6.具材は何かが一番合いますか？

フライで揚げる調理法に比べて、オープン調理では、じっくりと素材に火が通り、素材本来の旨味が引き出されてきます。

肉類(豚肉や鶏肉、牛肉など)はもちろん、特に野菜類(かぼちゃ、玉ねぎ、椎茸、アスパラなど)は野菜本来の甘みが増すので是非お試しください。

### Q7.オープンの機種によっては200℃までしか設定できないものがありますが、使用できませんか？

200℃でも焼けます。商品の裏面に焼き時間の目安を書いておりますが、様子を見て焼く時間を長くして下さい。

### Q8.続けて焼くと焦げる？

天板の上に残ったパン粉をきれいに取り除き、新しいものをのせて下さい。

前のパン粉が残っていると焦げの原因になります。出来ればオープンシートも新しいものと取り換えると良いです。

### Q9.植物アレルギー物質は何が含まれていますか？

小麦です。

## ノンフライ調理用パン粉を使ったレシピ

### ヘルシーとんかつ 揚げないとんかつで低カロリー！



揚げないから、油を吸い込まず  
低カロリーなとんかつが楽しめます。

#### 材料(2人分)

|             |    |
|-------------|----|
| 豚ロース肉       | 2枚 |
| 塩・コショウ      | 少々 |
| 卵           | 1個 |
| 小麦粉         | 適量 |
| ノンフライ調理用パン粉 | 適量 |

#### 作り方

- ① 豚ロースは揚げた時に曲がらないように筋切りをし、塩、コショウで下味をつける。
- ② 小麦粉、溶き卵、ノンフライ調理用パン粉の順で衣付けし、オープン・オーブントースターで焼いて下さい。

焼き時間(目安) 18～20分

※調理方法については、ご使用方法をご確認ください。

※具材の大きさにより、焼き時間を調整して下さい。

### 野菜フライ

#### 野菜の旨味が引き立つ！



オーブンで焼くことで  
野菜本来のおいしさを引き出します。

野菜にハムやベーコン、チーズを巻いて、パン粉をつけて焼いてもおいしい！  
揚げないから水分の多いものもOK！アイデア次第で色々楽しめます。

#### 材料(2人分)

|             |            |
|-------------|------------|
| かぼちゃ        | 1/8個(150g) |
| アスパラ        | 2本(40g)    |
| 玉ねぎ         | 1個         |
| 卵           | 1個         |
| 小麦粉         | 適量         |
| ノンフライ調理用パン粉 | 適量         |
| 中農ソース       | 適量         |

#### 作り方

- ① 野菜をそれぞれ食べやすい大きさに切る。  
かぼちゃは種を除き、8mm幅にスライスする。  
アスパラは根本を少し切り落として、ピーラーで下半分の皮をむく  
玉ねぎは皮をむいて、1.5cm幅に輪切りにして、2枚ずつはがす。
- ② 小麦粉、溶き卵、ノンフライ調理用パン粉の順で衣付けし、オープン・オーブントースターで焼いて下さい。

※調理方法については、ご使用方法をご確認ください。

※具材の大きさにより、焼き時間を調整して下さい。

### お餅フライ

#### お餅でサクもち！



お餅を使ったアイデアレシピ。  
お正月に余ったお餅の大量消費。

#### 材料(2人分)

|             |    |
|-------------|----|
| 切り餅         | 4個 |
| スライスチーズ     | 2枚 |
| 卵           | 1個 |
| 小麦粉         | 適量 |
| ノンフライ調理用パン粉 | 適量 |

#### 作り方

- ① 四角い切り餅を側面から半分に切り、間にチーズを挟む。
- ② 小麦粉、溶き卵、ノンフライ調理用パン粉の順で衣付けし、オーブンで焼いて下さい。

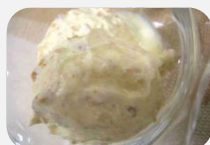
焼き時間(目安) 10～15分

※調理方法については、ご使用方法をご確認ください。

※具材の大きさにより、焼き時間を調整して下さい。

### アイスクリーム

#### アイスクリームにパン粉 斬新な組み合わせ！



アイスクリームに「ノンフライ調理用パン粉を混ぜるだけ！



旭トラストフーズ

Panko  
HP

