



焼くだけでごちそう!

盒馬鮮生エアフライヤー飯

冷凍食品からワントンの皮まで。盒馬鮮生で買える食材をエアフライヤーに入れて、手軽においしく変身させてみよう。

エアフライヤーってなに?



高温の熱風で食材を焼き上げる調理家電。中国では250元前後から購入でき、冷凍食品や揚げ物の温め直しをカリッと仕上げるのが得意だ。使い方は、電子レンジと同じ要領で温度と時間を設定し、10~20分ほど待つだけ。食材は重ねず並べ、途中で一度返すのが基本。中に敷くシートをクッキングシートやアルミシートに変えれば、焦げ付きや油污れも抑えられて便利。



1 盒馬XCP正大食品 日式唐揚げ



9.9元/300g

調理方法 195℃で13~14分

なにかと役に立つ冷凍日本風唐揚げ。エアフライヤーで揚げば衣がカリッと、夕食のおかずやビールのおともにも使いやすい。

2 炭火焼き鳥6種類



23.9元/245g

調理方法 175℃で8分

6種類の味が楽しめる、軟骨やねぎ間が入った冷凍焼き鳥セット。解凍不要、温めるだけで香ばしさが戻り、カリッとした食感を楽しめる。

3 冷凍焼きサバ



19.9元/140g

調理方法 150℃で14分

調理済み、塩味が効いた焼きサバを手軽に温められる一品。魚焼きグリルなしでも、アルミホイルを敷いたエアフライヤーで手軽に食卓に出せる。

4 冷凍ポテト



9.9元/400g

調理方法 200℃で予熱3分後、途中でひっくり返して7~9分

定番の冷凍ポテトも、エアフライヤーなら油を使わずカリッと軽い仕上がりに。おやつや付け合わせに使いやすく、常備したい一品。

5 塩池灘羊



39.9元/180g

調理方法 200℃で8分

ひと口サイズで食べやすい羊肉串風の商品。エアフライヤーに並べやすく、短時間で香ばしく焼けるので、おつまみにもぴったり。

6 骨付きラムチョップ



39.9元/300g

調理方法 200℃で10~15分

調味料付きで、そのまま焼くだけの骨付きラムチョップ。表面が香ばしく、肉のうまみもしっかり楽しめる。調理後の掃除が圧倒的に楽になる。

7 油条



9.9元/360g

調理方法 180℃で5分

朝食の定番「油条」も、エアフライヤーなら短時間でサクサクに仕上がる。油味はやや欠けるが、豆乳やお粥に合わせれば、中華朝ごはん気分。

8 エッグタルト



9.9元/220g

調理方法 130℃で5分

冷めるとしんなりしがちなエッグタルトも、エアフライヤーで温め直せば生地サクサク感が復活。焼きたて感を楽しめる。

意外な食品も焼いてみた!

9 饅頭



2.99元/400g

調理方法 スライス後、130℃で5分

白饅頭を薄くスライスして焼けば、外はカリッと香ばしいラスク風に。素朴な甘みがあり、塩や砂糖をかけて食べるとなおおいしい。

10 ワンタンの皮



3.9元/300g

調理方法 160℃で2分

ワンタンの皮を焼くと、軽い食感のパリパリせんべい風に。焦げやすいので短時間で様子を見ながら焼くのがコツ。

11 盒馬X豆西子 厚百頁



5.99元/180g

調理方法 180℃で15分

鍋料理でおなじみの厚百頁も、焼けば表面が香ばしく弾力ある食感に。豆製品なので軽く、醤油やおイスターソースと一緒に調理するとなおおいしい。

12 葱油花巻



2.99元/200g

調理方法 130℃で5分

蒸して食べる花巻も、軽く焼けば表面がカリッと香ばしく変身。ネギ油の風味があり、朝食や小腹満たしに香ばしい一品を楽しめる。