

型抜きクッキー

自動メニュー
お菓子・パン
クッキー

予熱
低アミ



焼き上げ
低アミ

約18分

◆31kcal(1個) ◆塩分0g

材料(約36個)

クッキー生地

バター(やわらかくしたもの)	60g
砂糖	50g
卵	M ¹ /2個分
バニラエッセンス	少々
薄力粉	120g



① やわらかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。



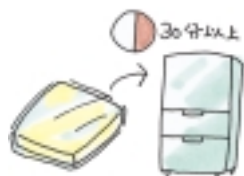
② 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。



③ 薄力粉をふるい入れてサククリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。



④ ラップに包み、四角にして冷蔵庫で30分以上ねかせる。



⑤ ラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばす。



ポイント:めん棒の両側に5mm厚さのもの(割りばしなど)をおくときれいにのばせます。

⑥ 好みの型で抜く。
一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。



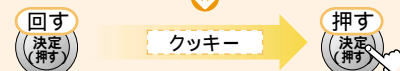
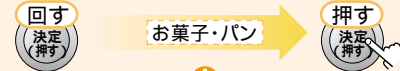
ポイント:抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。



⑦ 角皿に間隔をあけて並べる。



⑧ 予熱する。庫内に受皿と低網を入れる。(食品は入れません) 次の操作をする。自動メニューつまみを...



予熱開始

⑨ 予熱が完了すれば、7を低網にのせ、スタートを押す。加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

—— 手動でするときは ——
オープン・予熱ありの180 で約18分

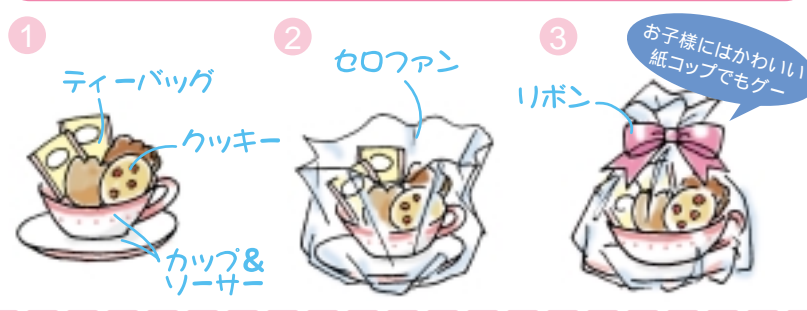
アドバイス...アイシング(粉砂糖20g、レモン汁小さじ1弱を混ぜ合わせたもの)で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。



クッキーハンドメイドラッピング



手作りのラッピングでハートフルなプレゼントに



お菓子作りのコツとポイント

準備はきちんと

最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。



生地は間隔をあけて並べて

加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。



生地のおきさ・分量をそろえて

クッキーやシュークリームなどの生地のおきさや厚みが違つと、焼き上がりが一様になりません。



薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって

かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。



ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。



バターの有塩・無塩は、お好みで



焼き上げは「型抜きクッキー」(104ページ)と同じ要領です。

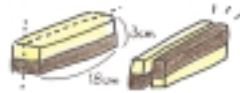
アイスボックスクッキー

材料(約30個)

クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの)	60g
砂糖	40g
卵	M ¹ / ₂ 個分
バニラエッセンス	少々
薄力粉 ③	55g
薄力粉 ⑥	50g
ココア	10g

①型抜きクッキー(104ページ)の1~2と同じようにしたのち、半分に分けて一方に薄力粉③を加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉⑥とココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。

②好みの形にし、3cm角(または直径3cm程度)の長さ18cmの棒状にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やしかためる。ラップを取って6mm厚さに切り、角皿に並べる。



ナッツ&フルーツクッキー

材料(約30個)

クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの)	60g
砂糖	40g
卵	M ¹ / ₂ 個分
バニラエッセンス	少々
薄力粉	100g
ナッツ(くるみ、アーモンド、ピーナッツなど)	20g
ドライフルーツ(ドレンチェリー、オレンジピール、レーズンなど)	20g

①型抜きクッキー(104ページ)の1~4と同じようにする。3の生地を2等分して片方にきざんだナッツ、もう片方にきざんだドライフルーツを混ぜこむ。

②角皿にそれぞれ15等分して丸めて並べる。フォークの背で縦横に押さえ、5mm厚さにする。



絞り出しクッキー

材料(約16個)

クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの)	60g
砂糖	35g
卵	M ¹ / ₂ 個分
バニラエッセンス	少々
薄力粉	100g
ドライフルーツ、ナッツなど	適量

①型抜きクッキー(104ページ)の1~3と同じようにする。星型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。

②角皿に好みの形に間隔をあけて絞り出す。ドライフルーツやナッツなどをつける。

アドバイス... 生地がかたくて絞り出しにくいときは、暖かいところに置くか、手のひらで軽くもみます。



ココナッツクッキー

材料(約30個)

クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの)	45g
三温糖(なければ砂糖)	45g
卵	M ^{1/2} 個分
重曹	小さじ ^{1/4}
ココナッツ①(細かくきざむ)	45g
薄力粉	70g
ココナッツ②	20g

①型抜きクッキー(104ページ)の1~3と同じようにする。重曹、ココナッツ①は薄力粉といっしょに入れる。生地を棒状にしてラップで包み、冷蔵庫で30分以上ねかせる。

②30等分して丸め、ココナッツ②をまぶす。角皿に並べ、スプーンの背で押さえ、1cm厚さにする。



ピーナッツバタークッキー

材料(約30個)

クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの)	50g
ピーナッツバター	40g
砂糖	50g
卵	M ^{1/2} 個分
薄力粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ ^{1/4}
ドリュール	
卵	M ^{1/4} 個分
塩	少々
ピーナッツ	適量

①型抜きクッキー(104ページ)の1~3と同じようにする。ベーキングパウダーは薄力粉といっしょにふるって入れる。

②ひととめにしてラップで包み、冷蔵庫で30分以上ねかせる。打ち粉をしたラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばして直径4cmの丸型で抜く。角皿に並べ、ドリュールをぬってきざんだピーナッツをのせる。

チョコチップクッキー

材料(約20個)

クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの)	70g
砂糖	50g
卵	M1個
薄力粉	130g
ココア	10g
ベーキングパウダー	小さじ ^{1/2}
チョコチップ	45g

①型抜きクッキー(104ページ)の1~3と同じようにする。ココアとベーキングパウダーは、薄力粉と合わせる。チョコチップを加えてサクリと混ぜる。

②角皿にスプーン2本を使って丸く落とし、スプーンの背で押さえ、1cm厚さにする。



スポンジケーキ

◆313kcal(1/8切れ) ◆塩分0.1g

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)
mL=cc

スポンジケーキ

薄力粉 90g
卵 M3個
砂糖 90g
バニラエッセンス 少々
バター 15g
牛乳 大さじ1

ホイップクリーム

生クリーム 300mL
砂糖 大さじ3
バニラエッセンス、ブランデー 各少々

仕上げ用フルーツ(いちご、キウイ、
缶詰のフルーツなどお好みで) 適量
硫酸紙またはオープン用クッキングペーパー

自動メニュー
お菓子・パン
スポンジケーキ

予熱
低アミ



焼き上げ
低アミ

約40分



- 直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。
- スポンジケーキに合わせ、決定を押して、自動メニューつまみを回し、サイズを選んで決定を押します。
- 分量は下表を参照ください。

材料	直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉		60g	90g	120g
卵		M2個	M3個	M4個
砂糖		60g	90g	120g
バター		10g	15g	20g
牛乳		小さじ2	大さじ1	小さじ4
手動するとき ウォーターオープン(ケーキ) 予熱あり 170		約35分	約40分	約45分

チェック!!

状態	断面	原因
ふくらみがよく、きめも細かくととのって形もよい。		
固く、きめがつまっていたりふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってからすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
きめが粗く、なめらかさが無い。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
② 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

- ③ 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。
ポイント: 卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立てください。



- ④ 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。



- ⑤ 予熱する。庫内に受皿と低網を入れ、角皿をのせる(食品は入れません)次の操作をする。



共立て法について

全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる方法。卵白だけよりも泡立ちにくいので、湯せんしながら泡立て、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。泡立器ですくいあげたとき、落ちる泡で文字がかけられるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけて。

- ⑥ 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

- ⑦ 6に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサクリと、粉げがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。

ポイント: 混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

- ⑧ バターと牛乳を合わせて熱し、バターを溶かす。バターが溶ければ、ヘラをつたわせて7に加え、手早く混ぜ合わせる。

ポイント: 溶かしバターは、人肌より少し熱めの50~60のもの早く生地に混ぜられます。

- ⑨ 2の型に8を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トンとたたいて空気抜きをする。



ポイント: 高い位置から流し入れると泡が均一になります。

- ⑩ 予熱が完了すれば、9を角皿にのせてスタートを押す。

——— 手動でするときは ———
ウォーターオープン(ケーキ)・予熱ありの170で約40分
竹串を中心に刺してみても生地がついてこなければ焼き上がりです。

- ⑪ 加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20~30cm高さから1回落とす。(中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる。)底を上にして型から出し、網に

のせてさます。



- ⑫ ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。



・タラリとさせたいとき
泡立器を持ち上げてトロリと流れるくらいが五分立て。



・スポンジケーキにぬるとき
もう少し泡立て、筋がつくくらいが七分立て。



・絞り出し袋に入れて絞るとき
さらに泡立て、ツノが立てば九分立て。



ポイント: 泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

- ⑬ フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。



バリエーション
[スポンジケーキ]

焼き上げは「スポンジケーキ」と同じ要領です。



チョコレートケーキ(直径18cmの金属製丸型1個分)

- ① スポンジケーキの1~11と同じようにする。薄力粉70gにココア20gを加えていっしょにふるって使う。
② 生クリーム300mLに、砂糖大さじ3とココア大さじ4(同量の湯で溶く)を加え、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームで飾る。

シフォンケーキ

◆ 207kcal (1/10切れ) ◆ 塩分0.1g

材料(直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分)

	mL=cc
卵白	M6個分
砂糖	120g
卵黄	M5個
牛乳	100mL
サラダ油	80mL
薄力粉	120g

*フッ素加工の型はうまく焼けないことがあります。アルミ製のものをお使いください。

① 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。



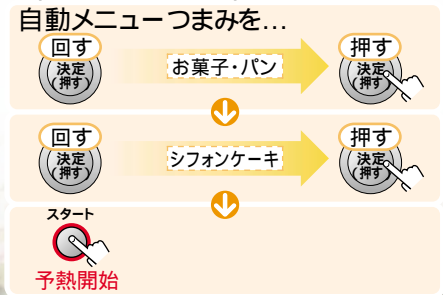
② 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。



③ 2に牛乳を1度に加えてザツと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。

④ 3に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。

⑤ 予熱する。庫内を受皿だけの状態にする(食品は入れません) 次の操作をする。



⑥ 4に1の1/3量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの1を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。

⑦ 何もぬっていない型に6を流し入れ、20~30回トントンとたたいて空気抜きをする。

⑧ 予熱が完了すれば、7を受皿にのせてスタートを押す。

——— 手動でするときは ———
オープン・予熱ありの180 で約40分

⑨ 加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

アドバイス... お好みでホイップクリームを添えても。

自動メニュー
お菓子・パン
シフォンケーキ

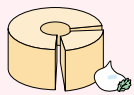
予熱
受皿
受皿

焼き上げ
約40分



バリエーション

[シフォンケーキ]



焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。

マールブル

インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、6のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。

紅茶

ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳と共に加える。

ココア

薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。

抹茶

薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。

自動メニュー
お菓子・パン
ロールケーキ

予熱
低アミ

角皿
焼き上げ
低アミ

約23分



ロールケーキ(バニラ)

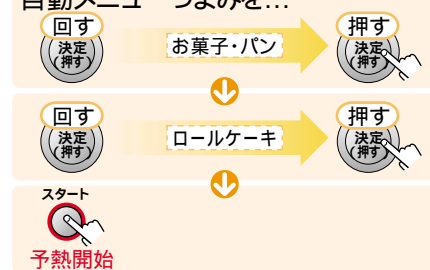
◆ 152kcal(1/8切れ) ◆ 塩分0.1g

材料(1本分) mL=cc

スポンジケーキ生地	
薄力粉	60g
卵	M3個
砂糖	60g
バニラエッセンス	少々
牛乳	大さじ1
ホイップクリーム	
生クリーム	90mL
砂糖	大さじ1
バニラエッセンス、ブランデー	各少々
黄桃やキウイなどお好みのフルーツ	適量
オープン用クッキングペーパー	

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② 角皿の内側に薄くバターをぬってオープン用クッキングペーパーを敷く。
- ③ スポンジケーキ(108ページ)の3~4と同じようにして卵を泡立てる。

④ 予熱する。庫内に受皿と低網を入れる。(食品は入れません) 次の操作をする。
自動メニューつまみを...



⑤ スポンジケーキの6~7と同じようにする。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。また、粉合わせの際は、ヘラを大きく動かしてサクッと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。



ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合が少ないため、粉合わせが足りないと、きめの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。

⑥ 2の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

⑦ 予熱が完了すれば、6を低網にのせてスタートを押す。

——— 手動でするときは ———
ウォーターオープン(ケーキ)・予熱ありの170 で約23分

加熱後、角皿から取り出し、オープン用クッキングペーパーをつけたまま粗熱を取る。

⑧ ホイップクリームの作り方(109ページの12)と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

⑨ ケーキを裏返してオープン用クッキングペーパーをはがし、再度裏返して、オープン用クッキングペーパーにのせ、表面にクリームをぬって巻く。

ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にもれふきんをあてておくと、巻きやすくなります。巻き終わりになる方の生地の手前を1cmくらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。



⑩ 巻き終われば、オープン用クッキングペーパーで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵庫で約30分おき、なじませる。

バリエーション

[ロールケーキ]



焼き上げは「ロールケーキ(バニラ)」と同じ要領です。

ココアロール

薄力粉60gにココア20gを合わせてふるう。

抹茶ロール

薄力粉60gに抹茶大さじ1を合わせてふるう。

ベイクドチーズケーキ

◆ 320kcal (1/8切れ) ◆ 塩分0.3g

材料(直径21cmのタルト型1個分)

タルト生地

バター	60g
砂糖	40g
卵	M 1/2個分
バニラエッセンス	少々
薄力粉	120g

チーズクリーム

クリームチーズ(やわらかくしたもの)	200g
カッテージチーズ(裏ごしタイプ)	100g
砂糖	90g
卵黄	M2個
コーンスターチ	30g
レモン汁	1/2個分
レモンの皮(国産のものをすりおろす)	1/2個分
バニラエッセンス	少々
卵白	M2個分
レーズン	15g

① 型抜きクッキー(104ページ)と同じようにして生地を作り、冷蔵庫で約1時間ねかせる。

② ボールにカッテージチーズとクリームチーズを入れ、泡立器でよく混ぜる。

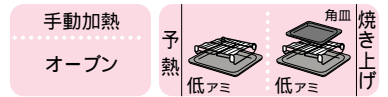
③ 2に砂糖を加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

④ コーンスターチ、レモン汁、レモンの皮、バニラエッセンスを加えてそのつど混ぜる。

⑤ 卵白はツノが立つまで泡立て、4に加えて混ぜる。



⑥ ラップとラップの間に1の生地をはさんで、めん棒で3mmの厚さにのばし、型にきっちりと敷き詰め、余った縁はめん棒を転がして切り落とす。焼いたときにふくらまないように底と側面にフォークでたくさん穴をあける。



⑦ 6の底にレーズンを散らし、角皿にのせて5を流し入れる。

⑧ 予熱する。庫内に受皿と低網を入れる。(食品は入れません) 次の操作をする。手動加熱つまみを...



⑨ 予熱が完了すれば、7を低網にのせてスタートを押す。

型に入れたまま、粗熱を取る。

アドバイス... 加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。



マドレーヌ

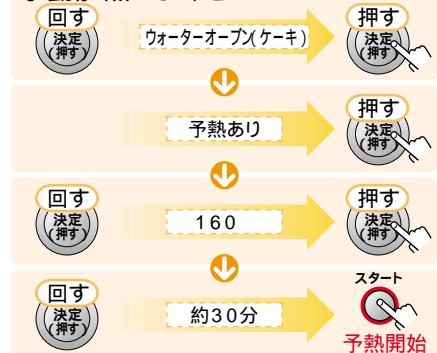
◆ 211kcal(1個) ◆ 塩分0.2g

材料(直径9cmの丸いマドレーヌ型6個分)

卵	M2個
砂糖	70g
A	
薄力粉	75g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1
溶かしバター	75g
敷き紙	

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② マドレーヌ型に敷き紙を敷く。
- ③ スポンジケーキ(108ページ)の3、4、6~8と同じようにして生地を作る。レモン汁は、卵白と卵黄を合わせた後に加える。Aは合わせてふるい入れる。

- ④ 予熱する。庫内に受皿と低網を入れる。(食品は入れません) 次の操作をする。手動加熱つまみを...



- ⑤ 型に生地を入れ、トントンとたたいて空気抜きをし、角皿に並べる。
- ⑥ 予熱が完了すれば、5を低網にのせてスタートを押す。加熱後、すぐ型から出して冷ます。



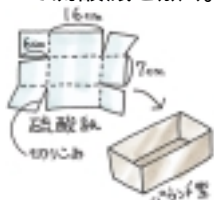
パウンドケーキ

◆ 265kcal(1/8切れ) ◆ 塩分0.1g

材料
((底)16x7x(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ型1本分)
mL=cc

ラム酒漬けフルーツ	
ドライフルーツ	90g
ラム酒	30mL
生地	
バター(やわらかくしたもの)	100g
砂糖	80g
卵	M2個
A	
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ2/3
B	
くるみ(粗みじん切り)	20g
レモン汁	1/2個分
レモンの皮(すりおろす)	1/2個分
バニラエッセンス	少々
スライスアーモンド	適量
硫酸紙またはオープン用クッキングペーパー	

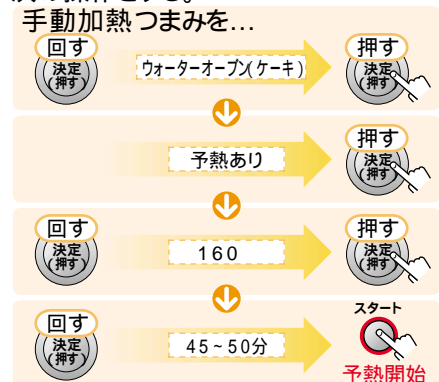
- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。鍋に入れてラム酒を加え、中火で煮つめる。加熱後、冷まして汁気をきる。
- ③ パウンド型の内側に薄くバター(分量外)をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。



ご注意 硫酸紙は庫内壁面に接触させると、焦げることがありますのでご注意ください。

- ④ ボールにやわらかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。
- ⑤ 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。
- ⑥ ④に⑤の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サクリと混ぜ、残りの⑤を混ぜる。
- ⑦ ⑥にBとラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。

- ⑧ 予熱する。庫内に受皿と低網を入れ、角皿をのせる。(食品は入れません) 次の操作をする。手動加熱つまみを...



- ⑨ 予熱が完了すれば、7を角皿の中央に横方向になるようにのせてスタートを押す。

アップルパイ

◆ 320kcal (1/8切れ) ◆ 塩分0.7g

材料(直径23cmの金属製パイ皿1個分)

りんごの甘煮

りんご(紅玉など酸味のある種類)	4個(正味600g)
砂糖	120g
レモン汁	1/2個分
コーンスターチ	小さじ2
シナモン(お好みで加えてください)	少々
冷凍パイシート(市販のもの)	4枚(1枚100gのもの)

ドリュール

卵黄	M1個
水	小さじ1
あんずジャム、ラム酒	各適量

①りんごは4つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちよう切りにし、すぐに塩水にさらす。

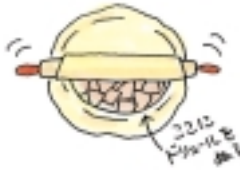
②1を洗って水気をきり、鍋に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、中火にかけ、木べらで混ぜながら、焦がさないように煮る。りんごが透明になり、汁気がほとんど

どなくなれば弱火にし、混ぜながらコーンスターチ(同量の水で溶く)を加えて、とろみをつける。加熱後、好んでシナモンを加えて冷ます。

③冷凍パイシートを半分に分ける。打ち粉をした台でそれぞれのパイシートをめん棒で3~4mm厚さにのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。

④1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴をあける。

⑤汁気をきったりんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリュールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。



⑥余ったふちを切り取って表面にドリュールをぬる。余ったパイシートをまとめてのばし直し、ふち飾りにしたり、型で抜い

て表面に飾る。冷蔵庫で約30分ねかせる。



⑦予熱する。庫内に受皿と低網を入れ、角皿をのせる。(食品は入れません) 次の操作をする。



⑧6の表面にドリュールをぬり3~4カ所切り目を入れる。

⑨予熱が完了すれば、8を角皿にのせてスタートを押す。

加熱後、熱いうちにラム酒で溶いたあんずジャムをぬる。



プリン

◆ 109kcal(1個) ◆ 塩分0.2g

材料(ステンレス製プリン型10個分) mL=cc

キャラメルソース	
砂糖	大さじ5
水、湯	各大さじ1
プリン液	
牛乳	500mL
砂糖	70g
卵	M4個
バニラエッセンス	少々

* 陶器製のプリン型はかたまりにくいので、使用しないでください。

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② 小さめの鍋に砂糖と水を入れ、強火にかける。少し色づいてきたら弱火にし、焦げ色がつけば火を止め、色が濃くなるのを防ぐため、鍋底をサッと水につけてから湯を加える。

ご注意 湯を入れるとき、はじくことがありますので、注意してください。

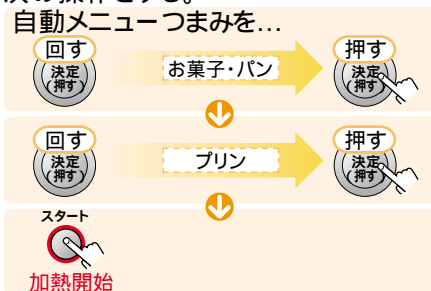
③ プリン型に、キャラメルソースを同量ずつ入れる。

④ 鍋に牛乳と砂糖を入れ、弱火にかけ、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

ポイント: 卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまくかたまらないことがあります。

⑤ プリン液を型に同量ずつ注ぎ、角皿に並べる。

⑥ 庫内に受皿と低網を入れ、5をのせる。次の操作をする。



——— 手動でするときは ———
蒸し物(弱)で約20分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。
加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしてから型から出す。

プリンのポイント

型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみても生っぽいものが出てくる場合は、**延長**で加熱を追加してください。

バリエーション

[プリン]



加熱は「プリン」と同じ要領です。

チョコレートプリン

材料(ステンレス製プリン型10個分)

キャラメルソース(作り方は「プリン」を参照)

砂糖	大さじ5
水、湯	各大さじ1
プリン液	
ミルクチョコレート(細かくくだく)	140g
牛乳	2カップ
砂糖	50g
卵	M4個

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② 小さめの鍋にチョコレートと牛乳、砂糖を入れ、火にかけてチョコレートを溶かす。粗熱が取れば、よく溶きほぐした卵を加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

③ プリン液を型に同量ずつ注ぎ、角皿に並べる。

仕上がりが、濃淡2層のプリンになります。



プリン(なめらかタイプ)

◆ 185kcal(1個) ◆ 塩分0g

材料(底の直径8cm、高さ4cmのココット型8個分)

mL=cc	
A	
牛乳	300mL
砂糖	70g
生クリーム	150mL
卵黄	M5個
バニラエッセンス	少々

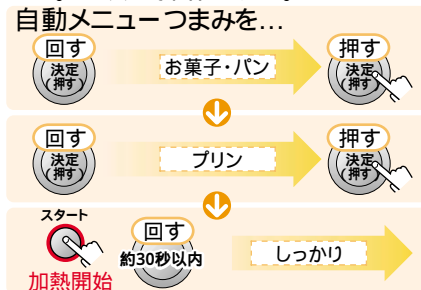
① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② 鍋にAを入れ、弱火でかき混ぜて砂糖を溶かす。

③ 2に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせてこす。

④ 3を型に同量ずつ注ぎ、角皿に並べる。

⑥ 庫内に受皿と低網を入れ、4をのせる。次の操作をする。



——— 手動でするときは ———
蒸し物(弱)で約25分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。
加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
アドバイス... お好みでホイップクリームを飾ったり、キャラメルソースをかけてもよいでしょう。



シュークリーム

◆201kcal(1個) ◆塩分0.1g

材料(9個分) mL=cc

カスタードクリーム

薄力粉、コーンスターチ	各大さじ2
砂糖	80g
牛乳	2カップ
卵黄	M3個
バター	30g
ブランデー	小さじ2
バニラエッセンス	少々

シュー生地

水	80mL
バター	40g
薄力粉	40g
卵	M2~3個

自動メニュー
お菓子・パン
シュークリーム

予熱



角皿
焼き上げ

約30分



① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② カスタードクリームを作る。

ボールに薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜてから、こして鍋に入れる。



③ 2を中火にかけ、泡立器(鍋がアルミ製の場合、クリームの色が悪くなるので、木べらを使う)で絶えず混ぜながら煮る。

④ 少しとろみがつけば弱火にし、フツフツと泡が出たら火からおろしてバターを加え、手早く混ぜてつやを出す。冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。



ポイント:ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

⑤ シュー生地を作る。

鍋に水と1cm角に切ったバターを入れ、火にかける。バターが溶けて沸騰したら、火を弱めて薄力粉を加えて手早くよく混ぜる。

ポイント:水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。

⑥ 再び中火にかけて1~2分混ぜながら生地に透明感が出て、鍋底に白い膜ができるまで焦がさないように練り混ぜる。

⑦ 火からおろし、溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。



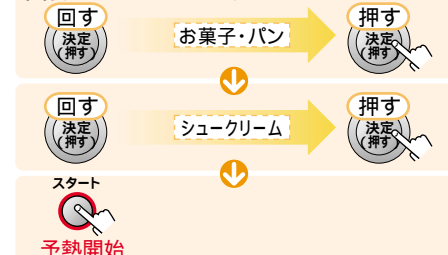
⑧ ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるくらいのかたさに調節する。

ポイント:生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるくらいのかたさです。

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。



⑨ 予熱する。庫内に受皿と低網を入れる。(食品は入れません) 次の操作をする。自動メニューつまみを...



⑩ 直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、角皿に9個に絞り出す。



⑪ 予熱が完了すれば、10を低網にのせてスタートを押す。

————— 手動でするときは —————
ウォーターオープン(パン・シュー)・予熱ありの200 で約20分のあと続けて、オープン・予熱なしの180 で約10分

ポイント:焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中でドアを開けないようにしましょう。

⑫ シュー皮が熱いうちに手早く角皿からはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。



焼き上げは「シュークリーム」と同じ要領です。



バリエーション
[シュークリーム]

エクレア

シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って10cm長さの棒状に9個に絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート60gをつけてかためる。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。

パイシュー

◆246kcal(1個) ◆塩分0.2g

材料(8個分) mL=cc

カスタードクリーム	
薄力粉、コーンスターチ 各大さじ1 ¹ / ₂	
砂糖 ㉑	50g
牛乳	240mL
卵黄	M2個
バター	25g
ブランデー	小さじ1 ¹ / ₂
バニラエッセンス	少々
生クリーム	80mL
砂糖 ㉒	15g

シュー生地	
水	50mL
バター	25g
薄力粉	25g
卵	L1個

冷凍パイシート(市販のもの) 1枚(100g)
アルミホイル
オープン用クッキングペーパー

- ①給水タンクに水を入れる。(満水)
- ②シュークリーム(116ページ)の2~4と同じようにしてカスタードクリームを作る。
- ③冷えた生クリームに砂糖㉒を加え、七分立てにし、2に加えてなめらかになるまで混ぜる。

④冷凍パイシートを冷凍室から出し、8等分する。

⑤シュークリーム(116ページ)の5~8と同じようにする。

⑥15cm角に切ったオープン用クッキングペーパーを2枚用意し、1枚に軽く打ち粉をして、4のパイシートを1枚のせ、パイシートの上にも軽く打ち粉をして、もう1枚のオープン用クッキングペーパーをかぶせる。めん棒で約10cm角にのばす。

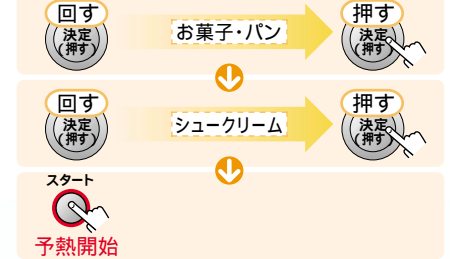
⑦6の上のオープン用クッキングペーパーをはずし、5の生地の1/8量(約14g)をパイシートの中心にのせる。

⑧パイシートの四隅をつまんで、シュー生地をしっかりと包み込む。残りのパイシートと生地も同じようにする。



⑨出来上がった生地は、バットなどにのせ、ラップをして冷蔵庫で約30分ねかせる。

⑩予熱する。庫内に受皿と低網を入れる。(食品は入れません) 次の操作をする。自動メニューつまみを...



⑪角皿に、生地を間隔をあけて並べる。

⑫予熱が完了すれば、11を低網にのせてスタートを押す。

——— 手動でするときは ———
ウォーターオープン(パン・シュー)・予熱ありの200 で約20分のあと続けて、オープン・予熱なしの180 で約10分
冷凍パイシートのメーカーによって、焼き上がりの形や色が異なることがあります。

⑬カスタードクリームを絞り出し袋に入れ、シュー皮に穴を開けて詰める。





スイートポテト

◆128kcal(1個) ◆塩分0g

材料(12個分)

さつまいも(直径5cmくらいのもの) 2本(1本250g)

A	
砂糖	40g
卵黄 ^㉔	M1個
バター(小さく切る)	70g
バニラエッセンス	少々
卵黄 ^㉕	M1個
牛乳、はちみつ	各適量

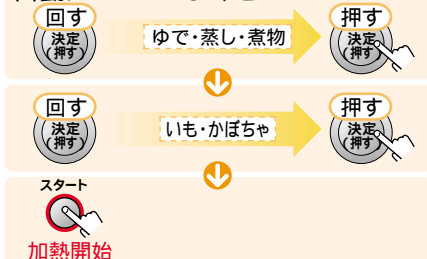
① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② さつまいもは皮ごと4等分に切り、低網にのせる。

③ 庫内に受皿と低網を入れる。

次の操作をする。

自動メニューつまみを...



——— 手動でするときは ———
蒸し物(強)で約30分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

④ 皮をむいて裏ごしする。

⑤ 4にAを加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節する。

⑥ 5を12等分して形をととのえ、薄くバターをぬった角皿に並べて表面に卵黄^㉕をぬる。

⑦ 予熱する。庫内に受皿と低網を入れる。(食品は入れません) 次の操作をする。

手動加熱つまみを...



⑧ 予熱が完了すれば、6を低網にのせてスタートを押す。加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。



自動メニュー
お菓子・パン
蒸しパン

蒸し
角皿
低アミ

約20分

蒸しパン

◆179kcal(1個) ◆塩分0.1g

材料(ステンレス製プリン型10個分) mL=cc

卵	M2個
砂糖	100g
サラダ油	大さじ2
牛乳	150mL
A	
薄力粉	200g
ベーキングパウダー	大さじ1/2
甘納豆	60g
紙ケース	10枚

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② ボールに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立器でよく混ぜる。

③ 2にサラダ油を加えて混ぜ、牛乳も加えてサッと混ぜ合わせる。Aを合わせて

ふるい入れ、ダマが残らないように手早くヘラで混ぜ合わせて甘納豆を混ぜこむ。

④ プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。

⑤ 庫内に受皿と低網を入れ、4をのせる。次の操作をする。

自動メニューつまみを...



——— 手動でするときは ———
蒸し物(強)で約20分

チーズ蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型10個分) mL=cc

クリームチーズ(やわらかくしたもの)	100g
砂糖	100g
卵	M1個
牛乳	120mL
A	
薄力粉	200g
ベーキングパウダー	大さじ1/2
プロセスチーズ(1cm角に切る)	50g
紙ケース	10枚

加熱は「蒸しパン」と同じ要領です。

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② ボールにクリームチーズを入れ、砂糖を加えて練り混ぜる。

③ 2に溶いた卵を加えて混ぜ、牛乳も加えて混ぜ合わせる。Aを合わせてふるい入れ、ダマが残らないように手早くヘラで混ぜ合わせてチーズを混ぜこむ。



バリエーション

[蒸しパン]



草もち

◆140kcal(1個) ◆塩分0g

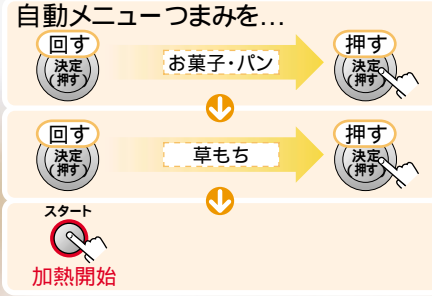
材料(10個分)	mL=cc
こしあん	250g
よもぎ(または、春菊)の葉先	20g
白玉粉	30g
ぬるま湯	150mL
砂糖	40g
上新粉	130g
きな粉	適量

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② あんは10個に分け、丸めておく。
- ③ よもぎは、熱湯でサッとゆで、冷水にとってすり鉢でするか、細かく刻む。

④ ボールに白玉粉を入れ、1/3量のぬるま湯を入れて白玉粉を溶かしてから、砂糖、上新粉、残りの湯を入れて混ぜる。

⑤ 角皿に4を流し入れる。

⑥ 庫内に受皿と低網を入れ、5をのせる。次の操作をする。



自動メニュー
お菓子・パン
草もち

蒸し
角皿
低アミ

約15分

——— 手動でするときは ———
蒸し物(強)で約15分

⑦ 蒸し上がった生地をボールかすり鉢に入れ、ぬれぶきを手に巻いて力を入れてつき混ぜ、もちが熱いうちによもぎを加える。

⑧ もちを10等分に分け、手水(砂糖水を使うと表面の乾きがやや防げる。)をつけながら、もちをだ円にのばしてあんをのせ、2つにたたむ。きな粉を茶こしでうっすらとふりかける。



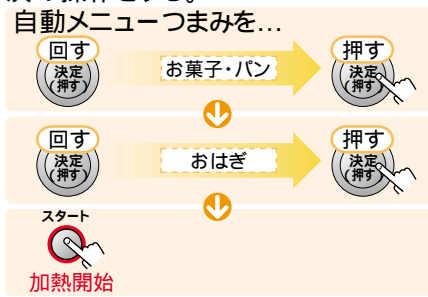
おはぎ

◆185kcal(1個) ◆塩分0g

材料(15個分)	mL=cc
つぶあん	450g
もち米	2カップ(340g)
水	360mL
砂糖	大さじ4
ごま	大さじ5
青きな粉	適量

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② つぶあんは15等分して丸める。
- ③ 角皿に洗ったもち米を入れ、分量の水を加えて約1時間漬けておく。

- ④ 庫内に受皿と低網を入れ、3をのせる。次の操作をする。



手動でするときは
蒸し物(強)で約20分

- ⑤ 4をボールに移しかえて砂糖を加え、水でぬらしたすりこ木で五分づきまでき、15等分する。



- ⑥ 5のうち10個は2のあんを包み、表面にごま、青きな粉をつける。残りの5は2のあんて包む。



自動メニュー
お菓子・パン
桜もち
約20分

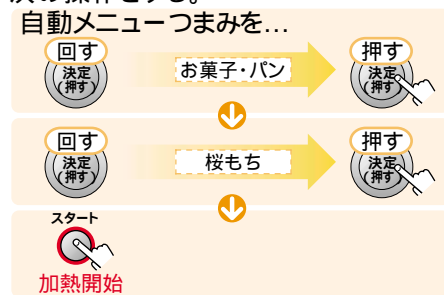
桜もち

◆99kcal(1個) ◆塩分0g

材料(20個分)	mL=cc
道明寺粉	300g
食紅	少々
熱湯	450mL
砂糖	60g
桜の葉(塩漬け)	20枚
こしあん	400g

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② ボールに熱湯、砂糖、食紅を入れて溶かし、道明寺粉を加えて混ぜ、約30分おく。桜の葉はうすい塩水につけて塩抜きしておく。あんは20等分して丸める。
- ③ 角皿にふやかした道明寺粉を平らに入れる。

- ④ 庫内に受皿と低網を入れ、3をのせる。次の操作をする。



手動でするときは
蒸し物(強)で約20分
加熱後、木じゃくしで軽く混ぜる。

- ⑤ 手に水をつけ、もちを20等分して平たくのばし、あんを包んで水気をきった桜の葉で包む。

栗蒸ししょうかん

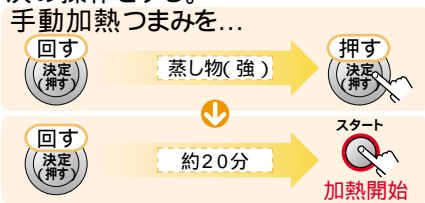
◆169kcal(1/8切れ) ◆塩分0.1g

材料(底)17x13.5x(高さ)4.5cmの金属製卵豆腐型1個分)

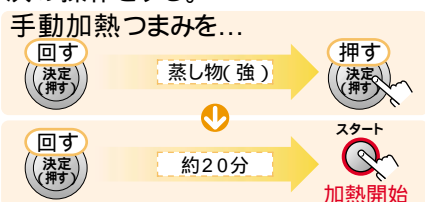
栗の甘露煮	100g
つぶあん	400g
A	
薄力粉	大さじ4
片栗粉	大さじ1 ¹ / ₂
水	大さじ4

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② 栗の甘露煮のうち表面に飾るきれいなものを4個取っておき、残りは粗くきざんでおく。4個の栗は、厚みを半分に切る。
- ③ つぶあんにAを合わせてふるい入れ、分量の水を加えてヘラでよく混ぜ合わせる。
- ④ 3にきざんだ栗を混ぜ、型に入れる。

- ⑤ 庫内に受皿と低網を入れ、4をのせる。次の操作をする。



- ⑥ 加熱が終われば、あんを混ぜて、表面を平らにならし、2でとっておいた飾り用の栗を押しこむ。給水タンクに水を入れ(満水)、型を庫内に戻す。次の操作をする。



- ⑦ しょうかんが完全に冷めれば、型から出し、好みの大きさに切り分ける。



手動加熱
蒸し物(強)
約20分

蒸し
低アミ