

# お菓子・パン *Confectionery and Bread*



手作りならではの工夫で楽しく。

## 型抜きクッキー

自動メニュー	予熱	焼き上げ		目安時間
お菓子・パン クッキー	付属品は 入れません (予熱目安時間 約6分)	1段  角皿	2段  角皿上段 角皿下段	約22分

材料(約84個・2段分) 31kcal(1個) 塩分0g

クッキー生地

- バター(やわらかくしたもの)..... 140g
- 砂糖..... 120g
- 卵..... M1個
- バニラエッセンス..... 少々
- 薄力粉..... 300g

\*42個(1段分)を自動で焼くこともできます。

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。



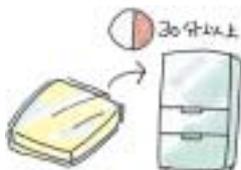
② 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。



③ 薄力粉をふるい入れてサクッと混ぜる。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 2枚の角皿に薄くバターをぬっておく。  
⑥ ラップとラップの間に4の生地をはさみ、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。

⑦ 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。  
⑧ 角皿に間隔をあけて等分に並べる。



⑨ 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



予熱が完了すれば、8を上段と下段に入れ、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:

1段	上段 角皿	オープン・1段調理・予熱ありの180で約17分
2段	角皿上段 角皿下段	オープン・2段調理・予熱ありの180で約22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。



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くと、焼き上がりが一様になりません。



### バターの有塩・無塩は、お好みで

### 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、空気を生地につぶり入れることにより、焼き上がりを軽くします。

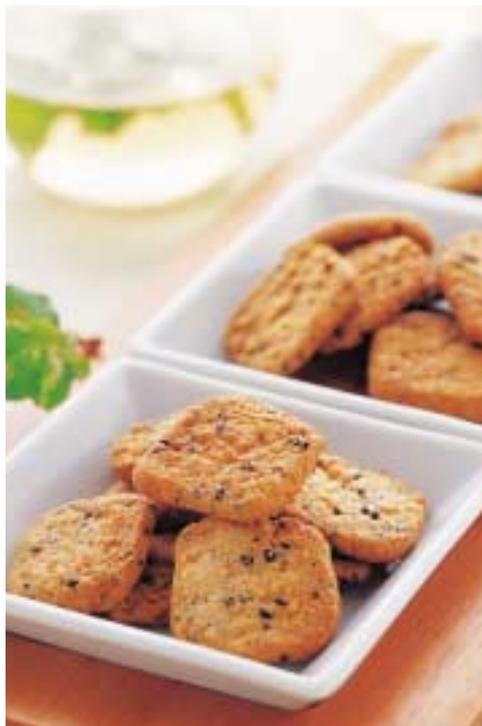
### ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを

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。



焼き上げは「型抜きクッキー」(134ページ)と同じ要領です。\*1段分を自動で焼くこともできます。



## おからクッキー

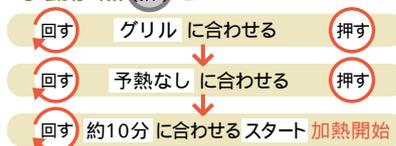
材料(約84個・2段分)

おから	140g
バター(やわらかくしたもの)	140g
砂糖	70g
薄力粉	140g
ベーキングパウダー	小さじ1
黒ごま	大さじ1
オープン用クッキングペーパー	

①角皿にオープン用クッキングペーパーを敷き、おからをのせる。ラップで押して平らにのばし、そばろ状にフォークでほくしておく。

②1を中段に入れる。次の操作をする。

手動加熱(決定/押す)を...



③バターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜ、おからを加えてさらによく混ぜる。

④薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、黒ごまも加えてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

⑤4の生地を3cm角の長さ24cmの棒状(2本)にととのえ、ラップに包み、冷蔵庫で1時間以上ねかせる。

⑥ラップを取って厚さ6mmに切り、薄くバターをぬった2枚の角皿に並べる。

⑦型抜きクッキー(134ページ)の9と同じようにするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して濃いめに合わせる。



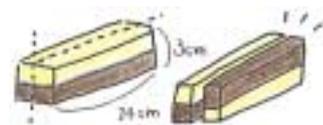
## アイスボックスクッキー

材料(約80個・2段分)

クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの)	140g
砂糖	90g
卵	M1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉②	130g
薄力粉⑥	110g
ココア	25g

①型抜きクッキー(134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②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24cmの棒状(2本)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、薄くバターをぬった2枚の角皿に並べる。



## ナッツ&フルーツクッキー

材料(約80個・2段分)

クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの)	140g
砂糖	90g
卵	M1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	230g
ナッツ(くるみ、アーモンド、ピーナッツなど)	50g
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)	50g

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)

①型抜きクッキー(134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少し多めにバターをぬった2枚の角皿にそれぞれ40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。



③型抜きクッキー(134ページ)の9と同じようにするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して濃いめに合わせる。

## 絞り出しクッキー

材料(約36個・2段分)

クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの)	140g
砂糖	80g
卵	M1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	230g
ドライフルーツ、ナッツなど	適量

①型抜きクッキー(134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薄くバターをぬった2枚の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、暖かいところに置か、手のひらで軽くもみます。



## ココナツクッキー

材料(約72個・2段分)

クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの)	100g
三温糖(なければ砂糖)	100g
卵	M1個
重曹	小さじ1/2
ココナツ①(細かくきざむ)	100g
薄力粉	160g
ココナツ②	50g

①型抜きクッキー(134ページ)の1~3と同じようにする。重曹、ココナツ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。

②72等分して丸め、ココナツ②をまぶす。少し多めにバターをぬった2枚の角皿に並べ、スプーンの背で押さえ、1cm厚さにする。



## ピーナツバタークッキー

材料(約80個・2段分)

クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの)	120g
ピーナツバター	90g
砂糖	120g
卵	M1個
薄力粉	280g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
ドリュール	
卵	M1/2個
塩	少々
ピーナツ	適量

①型抜きクッキー(134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ひとま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。少し多めにバターをぬった2枚の角皿に並べ、ドリュールをぬってきざんだピーナツをのせる。



## チョコチップクッキー

材料(約50個・2段分)

クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの)	160g
砂糖	120g
卵	M2個
薄力粉	300g
ココア	25g
ベーキングパウダー	小さじ1
チョコチップ	100g

①型抜きクッキー(134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ッと混ぜる。

②少し多めにバターをぬった2枚の角皿にスプーン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。





テーブルがパツと華やぐ、ケーキの定番。

## スポンジケーキ

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 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 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。
- ⑥ 5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。
- ⑦ 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。次の操作をする。(角皿は入れません)

手動加熱 決定(押す) を...

- ① 回す レンジ に合わせる 押す
- ② 回す 200W に合わせる 押す
- ③ 回す 約1分 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、ヘラをつたわせて6に加え、手早く混ぜ合わせる。

- ⑧ 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す) を...

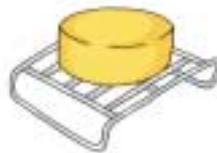
- ① 回す お菓子・パン に合わせる 押す
- ② 回す スポンジケーキ に合わせる 押す
- ③ 1段調理 に合わせる 押す
- ④ 回す サイズを合わせる 押す
- スタート 予熱開始

- ⑨ 2の型に7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、トントン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、角皿の中央に9をのせ、上段に入れる。スタートを押す。

手動ですときは:ウォーターオープン(ケーキ)・1段調理・予熱ありの160 約35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かき混ぜ、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。



自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン スポンジケーキ	 水位1	付属品は 入れません (予熱目安時間 約6分)	上段  角皿	約35分

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)  
313kcal(1/8切れ) 塩分0.1g 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

- ⑬ 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。



- ⑭ スポンジケーキにぬるとき  
もう少し泡立て、筋がつくくらい七分立て。



- ⑮ 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。



- ⑯ ポイント... 泡立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。

- ⑰ 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。

### 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か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。(共立て法で焼くと、色が濃いめに仕上がる傾向があります。)

直径15、18、21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、1段調理を選んで**決定**を押してサイズを選び、**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
手動でするときは ウォーターオープン(ケーキ) 1段調理・予熱あり 160		約30分	約35分	約40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いて形もよい。		
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けなかった。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。

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン スポンジケーキ	 水位1	付属品は 入れません (予熱目安時間 約6分)	 角皿上段 角皿下段	約40分

## 2段ケーキ

上記の材料表の分量で「15と21(2段ケーキとしてバランスのよい組み合わせ)」、「18と18(一般的な18を2個焼くとき)」の組み合わせが自動で焼けます。

仕上げはスポンジケーキと同じ要領です。



④ 予熱が完了すれば2枚の角皿の中央に型をのせ、上段と下段に入れる。(15cm型は、上段に入れる。)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)・2段調理・予熱ありの160で約40分。

- ① スポンジケーキ(138ページ)の1~7と同じようにして、15cmと21cmの金属製の丸型2個分のスポンジケーキ生地(材料は上記の材料表参照)を一度に作る。
- ② 予熱する。(付属品・食品は入れません)次の操作をする。

自動メニュー **決定(押す)** を...



③ 型に生地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。

### バリエーション

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。



自動メニュー	予熱	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン シフォンケーキ	付属品は 入れません (予熱目安時間 約6分)	下段  角皿	約40分



フワフワしっとりのシフォンは、柔らかさが心地よいケーキです。

## シフォンケーキ

材料(直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分)  
207kcal(1/10切れ) 塩分0.1g 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

\*フッ素加工の型はまく焼かないことがあます。  
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。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

自動メニュー  を...



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クッと混ぜる。

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、角皿の中央に7をのせ、下段に入れる。スタートを押す。

手動ですときは: オープン・1段調理・予熱ありの170 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... 好みでホイップクリームを添えても。

### バリエーション

焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。

### マープル

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	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン ロールケーキ	 水位1	付属品は 入れません (予熱目安時間 約6分)	 上段 2枚の角皿を重ねる	約20分



抹茶ロール

ココアロール

バニラ

季節のくだものを散りばめて。

## ロールケーキ(バニラ)

### 材料(1本分)

152kcal(1/8切れ) 塩分0.1g mL=cc

#### スポンジケーキ生地

- 薄力粉.....80g
- 卵.....M4個
- 砂糖.....80g
- バニラエッセンス.....少々
- 牛乳.....大さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>

#### 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 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 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(138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。(付属品・食品は入れません)次の操作をする。

自動メニュー  を...



- ⑤ スポンジケーキの5~6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の下に角皿をもう1枚重ね、上段に入れる。スタートを押す。**ポイント...**角皿を2枚重ねることによって底に焼き色がつきにくく、巻いたときに白くきれいにできます。また、柔らかく仕上げることができます。

手動でするときは:ウォーターオープン(ケーキ)・1段調理・予熱ありの170 で約20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とる。
- ⑧ ホイップクリームの作り方(138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、固い箇所にもれぶきををあてておくと、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。

2本分を焼くときは、角皿を上段と下段に入れ、手動のウォーターオープン(ケーキ)・2段調理・予熱ありの170で約25分を目安に加熱してください。この加熱の場合は、底にも焼き色がつきます。

### バリエーション

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80gにココア20gを合わせてふるう。

### 抹茶ロール

薄力粉80gに抹茶大さじ1を合わせてふるう。

手動加熱	予熱	焼き上げ
オープン	付属品は 入れません (予熱目安時間 約6分)	下段 

## カステラ

材料(20×20cmのものの1個分)  
262kcal(1/10切れ) 塩分0.1g

新聞紙 ..... 6~7枚  
アルミホイル(長さ50cmのもの) ... 2枚  
卵(室温のもの) ..... M8個  
砂糖 ..... 280g  
A〔はちみつ ..... 大さじ3  
湯(または温めた牛乳) ..... 大さじ1 1/2  
強力粉(ふるう) ..... 200g

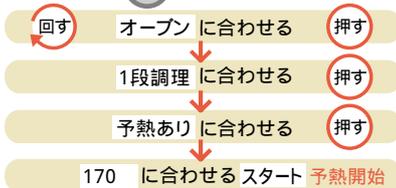
手作りの醍醐味「カステラ」

カステラはプロが作っても毎回キメなどがちがうと言われるくらい微妙なお菓子。何度か挑戦してコツをマスターしてください。



- 新聞紙とアルミホイルを使って、下図を参考に型を作る。
- 卵をかるくほくして、砂糖を1度に入れ、ハンドミキサーを高速で約10分ボールに沿って動かしながら、生地を持ち上げて、落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てる。
- 混ぜ合わせたAを加えて、さらに約2分泡立てる。
- 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

手動加熱  を...



- ハンドミキサーを中速にして、強力粉を3回に分けて加える。3回目を加えて

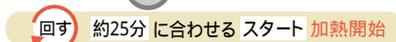
から約3分混ぜ合わせ、生地を持ち上げて跡が残るくらいに泡立てる。

ポイント...大きな泡を立てないよう、だまにならないよう注意します。

⑥型のふちにつかないようにして生地を型に流し入れる。へらを垂直に立て、生地を切るようにして縦横に何度も動かして、底から泡が上がってきたら表面をなでるようにして泡を消す。(泡切り)

⑦予熱が完了すれば、6を角皿にのせて下段に入れる。次の操作をする。

手動加熱  を...



**ご注意** 新聞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。

加熱後、とりけしを押し、すぐに続けて次の操作をする。

手動加熱  を...



⑧すぐにアルミホイル部分を上に引っ張るようにして型から出し、網などにのせて熱いうちにアルミホイルをはがす。カステラ全体が包めるように、ラップをしわにならないように広げ、カステラの上をを下にして置く。粗熱が取れたら全体をラップで包む。

ポイント...上面がまっすぐ平らで、しっかりと仕上がります。

手動加熱メモリー(57ページ)を使うと便利です。

### 新聞紙の型のつくり方

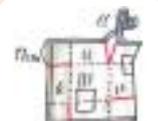
- 新聞紙は広げて6~7枚重ねる。矢印の方向に折って、正方形に切る。



- 各辺を折り込んで、箱を組み立て、ホッチキスでとめる。



- 各辺の端から17cmのところを折り目を入れ、4か所にはさみで切り込み(赤線部分)を入れる。



- アルミホイルをまず一方へ敷き詰める。



- 17cmの半分のところを、山折りにする。



- すみを破らないように(破ると生地が出て取り出しにくくなるので)もう一方からも敷き詰める。



バリエーション

焼き上げは「カステラ」と同じ要領です。

### 抹茶カステラ

強力粉190gに抹茶10gを合わせてふるう。



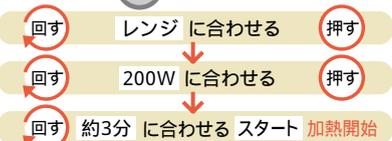
## フィナンシェ

材料(フィナンシェ型10個分)  
165kcal(1個) 塩分0.2g

溶かしバター、薄力粉 ..... 各適量  
薄力粉 ..... 40g  
A [アーモンドパウダー ..... 50g  
ベーキングパウダー ..... 小さじ<sup>2</sup>/<sub>3</sub>  
卵白 ..... M3個分  
砂糖 ..... 80g  
バター ..... 110g

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 型に溶かしバターをぬり、薄力粉をふって余分な粉は落としておく。Aは、合わせてふるっておく。
- 3 ボールに卵白を入れて泡立器で溶きほぐし、砂糖を加えて湯せんにし、人肌にあたたまったら取り出して泡立てないように砂糖をよく溶かす。
- 4 3にAをふるい入れ、ヘラでサクリと粉け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、なめらかになるまで混ぜる。
- 5 耐熱容器に小さく切ったバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。次の操作をする。(角皿は入れません)

手動加熱(決定/押す)を...

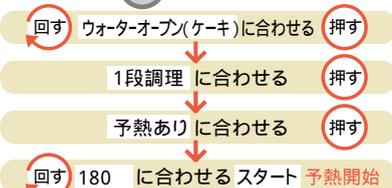


かたまりがなくなるまで溶かす。加熱後、4に少しずつ加えてバターの筋が残らないように混ぜ、ラップをして約1時間室温でねかせる。

好みで溶かしバターの代わりに焦がしバター(鍋に入れてキツネ色になるまで焦がしたもの)を入れてもよいでしょう。

- 6 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

手動加熱(決定/押す)を...



- 7 休ませた生地をスプーンですくって型に等分に流し入れ、角皿に並べる。

手動加熱	水位	予熱	焼き上げ
ウォーターオープン(ケーキ)	水位1	付属品は入れません(予熱目安時間約6分)	上段 角皿



- 8 予熱が完了すれば、7を上段に入れる。次の操作をする。

手動加熱(決定/押す)を...



- 加熱後、粗熱が取れれば型から取り出し、網にのせて冷ます。

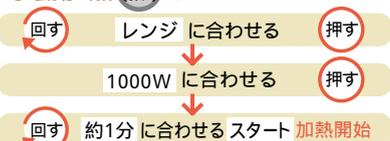
## パウンドケーキ

材料(底)16×7×(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ型1本分)  
265kcal(1/8切れ) 塩分0.1g 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

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして庫内中央に置く。次の操作をする。(角皿は入れません)

手動加熱(決定/押す)を...



- 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。

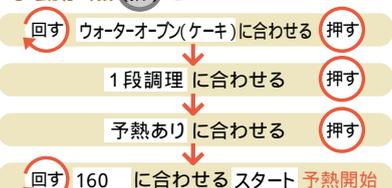
- 4 ボールにやわらかくしたバターと分量

A [薄力粉 ..... 100g  
ベーキングパウダー ..... 小さじ<sup>2</sup>/<sub>3</sub>  
くすみ(粗みじん切り) ..... 20g  
B [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

- の砂糖の約<sup>2</sup>/<sub>3</sub>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。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

手動加熱(決定/押す)を...



手動加熱	水位	予熱	焼き上げ
ウォーターオープン(ケーキ)	水位1	付属品は入れません(予熱目安時間約6分)	下段 角皿



- 9 予熱が完了すれば、角皿の中央に7を横方向になるようにのせて下段に入れる。次の操作をする。

手動加熱(決定/押す)を...





手動加熱	予熱	焼き上げ
オープン	付属品は 入れません (予熱目安時間 約6分)	上段 角皿

## アップルパイ

材料(直径23cmの金属製パイ皿1個分) 320kcal(1/8切れ) 塩分0.7g

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

- 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ょう切りにし、すぐに塩水にさらす。
- 1を洗って水気をきり、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、ラップをして庫内中央に置く。次の操作をする。(角皿は入れません)

手動加熱(決定/押す)を...

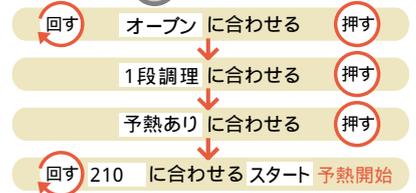


途中残り時間が約1分30秒の時に取り出す。汁気をきってコーンスターチ(同量の水で溶く)を混ぜ、フタをせずに再び庫内中央に置き、スタートを押す。加熱後、

好みでシナモンを加え、冷ます。

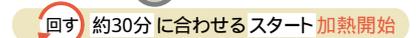
- 冷凍パイシートを半分に分ける。打ち粉をした台でそれぞれのパイシートをめん棒で3~4mm厚さにのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。
- 1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴をあける。
- 汁気をきったりんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリュールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。
- 余ったふちを切り取って表面にドリュールをぬる。余ったパイシートをまとめたのばし直し、ふち飾りにしたり、型で抜いて表面に飾る。冷蔵庫で約30分ねかせる。
- 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

手動加熱(決定/押す)を...



- 6の表面にドリュールをぬり3~4カ所切り目を入れる。
- 予熱が完了すれば、角皿の中央に8をのせ、上段に入れる。次の操作をする。

手動加熱(決定/押す)を...



加熱後、熱いうちにラム酒で溶いたあんずジャムをぬる。



自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
お菓子・パン プリン	水位2	中段 角皿	約18分 (蒸らし 5分含む)

## プリン

材料(ステンレス製プリン型10個分) 109kcal(1個) 塩分0.2g mL=cc

カラメルソース

- 砂糖 ..... 大さじ5
- 水、湯 ..... 各大さじ1

\*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。

プリン液

- 牛乳 ..... 500mL
- 砂糖 ..... 70g
- 卵 ..... M4個
- バニラエッセンス ..... 少々
- アルミホイル

- 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。(角皿は入れません)

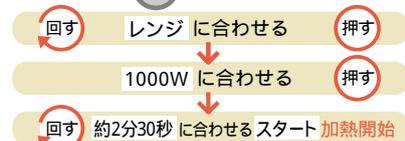
手動加熱(決定/押す)を...



焦げ色がつけば、取り出して、湯を加える。色がうすいときは延長してください。  
**ご注意** 加熱後、冷たい調理台などに置くとき容器が割れることがあります。湯を入れるときは、はしめますので、充分注意してください。

- プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。
- 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。(角皿は入れません)

手動加熱(決定/押す)を...



加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほく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...**卵は充分溶きほくしてください。

## 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ついてくる場合は、延長で加熱を追加してください。

- 溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残ります。うまくかたまらないことがあります。
- プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。
- 5を中段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー(決定/押す)を...



手動でするときは:蒸し物(弱)で約13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。

バリエーション

加熱は「プリン」を参照しますが、スタートを押して、約30秒以内に自動メニューつまみを **しっかり** に合わせます。

## チョコレートプリン

材料(ステンレス製プリン型10個分)  
 カaramel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  
 〔牛乳 ..... 2カップ  
 砂糖 ..... 50g  
 ミルクチョコレート(細かくかく) ..... 140g  
 卵 ..... M4個  
 アルミホイル

① 水タンクに水を入れる。(水位2)

② 耐熱容器に牛乳、砂糖を入れる。  
 次の操作をする。(角皿は入れません)

手動加熱(決定)を押す...



加熱後、チョコレートに注いでチョコレートを溶かし、よく溶きほくした卵を加え、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、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。



## プリン(なめらかタイプ)

材料(底の直径8cm、高さ4cmのココット型8個分)  
 185kcal(1個) 塩分0g 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  
 アルミホイル

① 水タンクに水を入れる。(水位2)

② 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。(角皿は入れません)

手動加熱(決定)を押す...



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、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。

⑤ 4を中段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー(決定)を押す...



手動するとき: 蒸し物(弱)で約23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... 好みでホイップクリームを飾ったり、カaramelソースをかけてもよいでしょう。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
お菓子・パン プリン(しっかり)	水位2	中段 角皿	約28分 (蒸らし 5分含む)



バリエーション

加熱は「プリン(なめらかタイプ)」と同じ要領です。

## 豆乳プリン (なめらかタイプ)

牛乳の分量を豆乳(調整タイプ、無調整タイプどちらでも可)に置きかえます。





モコモコのシュー皮にカスタードをたっぷり詰めて。

## シュークリーム

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン シュークリーム	 水位1	付属品は 入れません (予熱目安時間 約6分)	1段  上段 2段  角皿上段 角皿下段	約38分

材料(18個・2段分)  
201kcal(1個) 塩分0.1g 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4  
砂糖……………160g  
牛乳……………4カップ  
卵黄……………M6個  
バター……………60g  
ブランデー……………小さじ4  
バニラエッセンス……………少々

### シュー生地

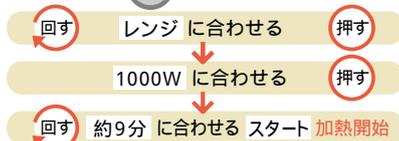
水……………160mL  
バター……………80g  
薄力粉……………80g  
卵……………M5～6個

### アルミホイル

\*9個(1段分)を自動で焼くこともできます。

①カスタードクリームを作る。  
大きめの耐熱容器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、フタをせずに庫内中央に置く。  
次の操作をする。  
(角皿は入れません。)

手動加熱 を...



途中残り時間が約4分30秒と約1分の時に混ぜる。

加熱途中に取り出す場合はとりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

ポイント...加熱直後はやわらかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

②バターを加えてよく混ぜ、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。



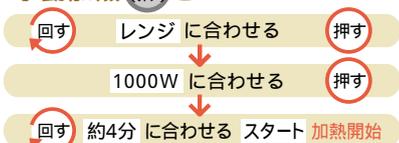
ポイント...ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておく、膜が張りません。

③シュー生地を作る。

大きめ(直径22cm以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/2を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。  
次の操作をする。  
(角皿は入れません。)



手動加熱 を...



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。

沸騰が足りないときは、加熱を延長してください。

④加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練る。次の操作をする。  
(角皿は入れません。)

手動加熱 を...



⑤溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ぜたら、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。

⑥ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらい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。



⑦水タンクに水を入れる。(水位1)

⑧予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

自動メニュー を...



⑨2枚の角皿にアルミホイルを敷く。直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、9個ずつ絞り出す。

⑩予熱が完了すれば、9を上段と下段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは:

1段	上段 角皿	ウォーターオープン(パン・シュー)・1段調理・予熱ありの200で約27分
2段	角皿上段 角皿下段	ウォーターオープン(パン・シュー)・2段調理・予熱ありの200で約38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。

⑪シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイル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。



### ひと口メモ

シュークリームは生地の作り方でふくらみが変わってきます。やわらかすぎたりするとうまくふくらまない場合があります。

### バリエーション

焼き上げは「シュークリーム」と同じ要領です。

## 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個ずつ絞り出し、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120g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。





サクサクのパイ生地と、クリームのお組み合わせがベストマッチ。

## パイシュー

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン シュークリーム	 水位1	付属品は 入れません (予熱目安時間 約6分)	1段  上段 2段  角皿上段 角皿下段	約38分

材料(16個・2段分)  
246 kcal 塩分0.2g 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3
砂糖⑥	100g
牛乳	480mL
卵黄	M4個
バター	50g
ブランデー	小さじ3
バニラエッセンス	少々
生クリーム	160mL
砂糖⑥	30g

### シュー生地

水	100mL
バター	50g
薄力粉	50g
卵	L2個

冷凍パイシート(市販のもの) 2枚(200g)  
オープン用クッキングペーパー  
アルミホイル

\*8個(1段分)を自動で焼くこともできます。

- シュークリーム(146ページ)の1~2と同じようにしてカスタードクリームを作る。ただし、加熱時間は約7分にし、残り時間が約4分と約2分のときに混ぜる。
- 冷えた生クリームに砂糖⑥を加え、七分立てにし、1に加えてなめらかになるまで混ぜる。
- 冷凍パイシートを冷凍室から出し、16等分する。

④シュークリーム(146ページ)の3~6と同じようにする。ただし、水と薄力粉の加熱時間は約2分30秒にし、残りの薄力粉を加えてからの時間は約40秒にする。

⑤15cm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、3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。

⑥5の上のオープン用クッキングペーパーをはずし、4の生地の $\frac{1}{16}$ 量(約14g)をパイシートを中心にのせる。

⑦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。



- 出来上がった生地は、バットなどにセラップをして冷蔵庫で約30分ねかせる。
- 水タンクに水を入れる。(水位1)

⑩予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



⑪2枚の角皿にアルミホイルを敷き、生地を8個ずつ間隔をあけて並べる。

⑫予熱が完了すれば、11を上段と下段に入れる。スタートを押す。

手動ですときは:

1段	 上段 角皿	ウォーターオープン(パン・シュー)・1段調理・予熱ありの200で約27分
2段	 角皿上段 角皿下段	ウォーターオープン(パン・シュー)・2段調理・予熱ありの200で約38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。

## ベイクドチーズケーキ

材料(直径21cmのタルト型1個分) 320 kcal(1/8切れ) 塩分0.3g

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(134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 3にコーンスターチ、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。

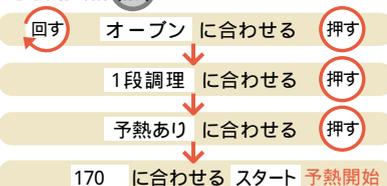


- 6 ラップとラップの間に1の生地をはさんで、めん棒で3mmの厚さにのばし、型にきっちりと敷き詰め、余った縁はめん棒を転がして切り落とす。焼いたときにふくらまないように底と側面にフォークでたくさん穴をあける。
- 7 6の底にレーズンを散らし、角皿にのせて5を流し入れる。
- 8 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

手動加熱	予熱	焼き上げ
オーブン	付属品は入れません (予熱目安時間約6分)	上段 角皿

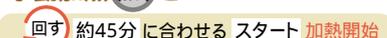


手動加熱(決定/押す)を...



- 9 予熱が完了すれば、7を上段に入れる。次の操作をする。

手動加熱(決定/押す)を...



加熱後、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。

## スフレチーズケーキ

材料(直径18cmの底の抜けなし金属製丸型1個分) 277kcal(1/8切れ) 塩分0.3g mL=cc

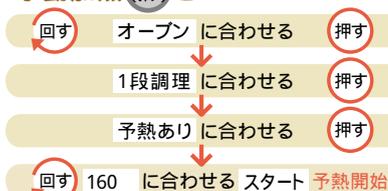
クリームチーズ(やわらかくしたもの)	200g
バター(やわらかくしたもの)	30g
砂糖①	30g
卵黄	M3個
生クリーム	100mL
レモン汁	20mL
ブランデー	大さじ1/2
卵白	M5個分
砂糖②	60g
薄力粉(ふるう)	40g
硫酸紙またはオープン用クッキングペーパー	キッチンペーパー

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 丸型の底に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙を敷く。内側面には多めにバター(分量外)をぬる。(内側面には硫酸紙は敷かない)
- ポイント...バターが白っぽく見えるくらいに多めにぬるときれいにふくらみます。
- 3 ボールにやわらかくしたクリームチーズとバターを入れ、なめらかになるまで泡立器でよく混ぜる。
- 4 3に砂糖①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。
- 5 生クリーム、レモン汁、ブランデーの

順に加えてそのつど混ぜる。

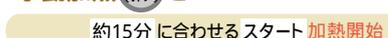
- 6 卵白はツノが立つまで泡立て、砂糖②を少しずつ加えてさらにツノがピンと立つまで泡立てる。
- 7 5に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。
- 8 7に6の1/3量を加えて卵白のダマがなくなるまで混ぜ合わせたのち、残りの卵白を加えて、泡をこわさないようにサックリと生地になしめまで混ぜ合わせる。
- 9 生地を型に流し入れ、型をゆすって表面をならす。角皿にキッチンペーパーを2枚重ねて敷き、湯300mLを注いで型をのせる。
- 10 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

手動加熱(決定/押す)を...



- 11 予熱が完了すれば、9を下段に入れる。次の操作をする。

手動加熱(決定/押す)を...



手動加熱	水位	予熱	焼き上げ
ウォーターオープン(ケーキ)	水位1	付属品は入れません (予熱目安時間約6分)	下段 角皿



- 12 加熱後、とりけしを押し、すぐに続けて次の操作をする。

手動加熱(決定/押す)を...



加熱後、ケーキが型の高さくらいまで沈んだら型から出し、冷蔵庫に入れて冷やす。表面にひび割れができます。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
お菓子・パン 草もち	 水位2	 中段 角皿・アミ	約15分



- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 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か、細かく刻む。
- 4 ポ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 金属製バット(28×21×(高さ)3.5cm)に4を流し入れる。

粉によって固さがちがう場合があります。固い場合は、バットいっぱいにもんぺん

- なく広げて入れます。
- 6 角皿に調理網をのせ、5をのせる。
  - 7 6を中段に入れる。 次の操作をする。



手動でするときは: 蒸し物(強)で約15分

## 草もち

材料(10個分)  
140kcal(1個) 塩分0g 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

- 8 蒸し上がった生地をボールかすり鉢に入れ、ぬれぶきん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。
- 9 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のせ、2つにたたむ。きな粉を茶こしてうすすらとふりかける。

手動加熱	水位	蒸し
蒸し物(強)	 水位2	 中段 角皿・アミ



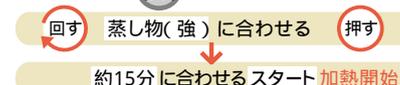
## ココナッツ団子

材料(16個分)  
127kcal(1個) 塩分0g mL=cc

黄身あん	
卵黄	M3個分
砂糖	60g
コーンスターチ	40g
加糖練乳	60g
バター	20g
生地	
白玉粉	180g
砂糖	大さじ1
サラダ油	小さじ1
水	165~170mL
ココナッツ	50g
オープン用クッキングペーパー	

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 黄身あんを作る。ボールに卵黄と砂糖を入れて混ぜ合わせ、コーンスターチを加えてなめらかになるまで混ぜ、練乳を加えて溶きのばす。
- 3 2を底の平らな耐熱容器に流し込み角皿にのせる。
- 4 3を中段に入れる。 次の操作をする。

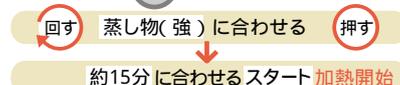
手動加熱  を...



加熱後、バターを入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やし16等分に丸めておく。

- 5 ポールに白玉粉、砂糖、サラダ油を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜる。目安は、耳たぶくらいのもろかきになるように仕上げる。固い場合は、水を小さじ1ずつたしていき生地が一つにまとまれば16等分にする。
- 6 5を中央に厚みをもたせて丸くのばし中心に4を置いて包み、丸くしてオープン用クッキングペーパーを敷いた調理網に並べる。
- 7 角皿に6をのせる。
- 8 7を中段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱  を...



加熱後、ココナッツを表面にまぶす。ココナッツは、お好みでフライパンでこんがり炒ったものをまぶしてもよいでしょう。また黄身あんの代わりに市販のあんこなどでもよいでしょう。

## 桜もち

材料(20個分)  
99kcal(1個) 塩分0g mL=cc

道明寺粉 ..... 300g  
食紅 ..... 少々  
熱湯 ..... 360mL  
砂糖 ..... 60g  
桜の葉(塩漬け) ..... 20枚  
こしあん ..... 400g

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 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 金属製バット(28×21×(高さ)3.5cm)にふやかした道明寺粉を平らに入れる。
- 4 角皿に調理網をのせ、3をのせる。

⑤ 4を中段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー  を...



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。
- 6 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。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
お菓子・パン 桜もち		中段 	約20分



## おはぎ

材料(15個分)  
185kcal(1個) 塩分0g mL=cc

つぶあん ..... 600g  
もち米 ..... 2カップ(340g)  
水 ..... 300mL  
砂糖 ..... 大さじ4  
ごま ..... 大さじ5  
青きな粉 ..... 適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 つぶあんは15等分して丸める。
- 3 洗ったもち米と水を金属製バット(28×21×(高さ)3.5cm)に入れ、約1時間つけておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、3をのせる。
- 5 4を中段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー  を...



手動でするときは: 蒸し物(強)で約20分

- 6 5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つき、15等分する。
- 7 6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6は2のあんでごまを包む。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
お菓子・パン おはぎ		中段 	約20分



## 栗蒸しようかん

材料(底)17×13.5×(高さ)4.5cmの  
金属製卵豆腐型1個分)  
169kcal(1/8切れ) 塩分0.1g

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 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 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、厚みを半分に分ける。
- 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 角皿に4をのせる。

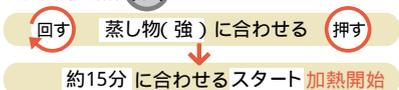
⑥ 5を中段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱  を...



- 7 加熱が終われば、あんを混ぜて、表面を平らにならし、2で取っておいた飾り用の栗を押しこみ、型を中段に戻す。水タンクに水を入れる。(水位2) 次の操作をする。

手動加熱  を...



- 8 よ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	水位	蒸し
蒸し物(強)		中段 



手動加熱	焼き上げ
グリル	中段 角皿・アミ

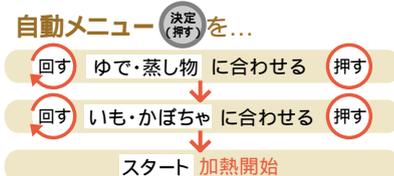
\*さつまいもをゆでる工程では、水タンクを使います。



## スイートポテト

材料(12個分) 128kcal(1個) 塩分0g  
 さつまいも(直径5cmくらいのもので) 2本(1本250g)  
 A [ 砂糖 ..... 40g  
       卵黄① ..... M1個  
       バター(小さく切る) ..... 70g  
       バニラエッセンス ..... 少々  
 卵黄② ..... M1個  
 牛乳、はちみつ ..... 各適量  
 オープン用クッキングペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② さつまいもは皮ごと4等分に切る。角皿に調理網をのせていもを並べる。
- ③ 2を中段に入れる。次の操作をする。



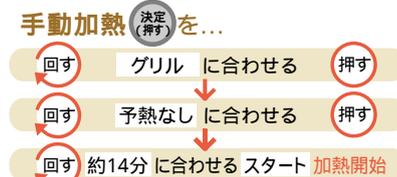
加熱後、庫内で約10分蒸らす。

手動ですときは: 蒸し物(強)で約25分

自動メニューのゆで・蒸し物のいも・かぼちゃで加熱すると甘みが増します。

急ぐ場合は、皿にのせてラップをして庫内中央に置き、(角皿は入れません)手動のレンジ1000Wで約6分30秒加熱してください。

- 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、調理網にオープン用クッキングペーパーを敷いて並べ、表面に卵黄②をぬる。
- ⑦ 角皿に調理網をのせて中段に入れる。次の操作をする。



加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
お菓子・パン 蒸しパン	水位2 角皿	中段 角皿	約15分



## 蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型10個分)  
 179kcal(1個) 塩分0.1g 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 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 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 4を中段に入れる。次の操作をする。



手動ですときは: 蒸し物(強)で約15分

アドバイス... 抹茶やココアをふりかけたり、市販の煮豆や小さく切ったチーズを生地に加えるなど、アレンジが楽しめます。

バリエーション

加熱は「蒸しパン」と同じ要領です。

## 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

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 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。



## 焼きりんご

材料(4個分) 298kcal(1個) 塩分0g  
 りんご ..... 4個(1個300g)  
 砂糖 ..... 60g  
 バター ..... 40g  
 シナモン ..... 小さじ1

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② りんごはフォークなどで皮に20ヶ所くらい穴を開け、芯抜きなどで底を残して芯を抜き取る。砂糖・バター・シナモンを混ぜ合わせたものを芯をくり抜いた穴に、等分に入れる。
- ③ 深さ6cm程度の底の平らな耐熱容器(加熱後、汁が出るので、深さが必要です。)にりんごを並べ、角皿にのせる。

手動加熱	水位	焼き上げ
ウォーターオープン(ロースト)	水位1	上段 角皿



④ 3を上段に入れる。 次の操作をする。



## オムレット

材料(8個・2段分)  
 241kcal(1個) 塩分0.2g mL=cc

A

- ホットケーキミックス ..... 200g
- 牛乳 ..... 130mL ~ 150mL
- 卵 ..... M1個
- 砂糖 ..... 20g

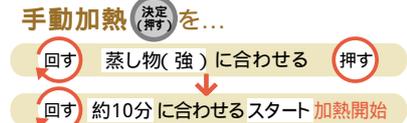
ホイップクリーム、好みのくだもの ..... 各適量  
 オープン用クッキングペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② Aの材料を全て混ぜ合わせ、なめらかにする。
- ③ 2枚の角皿にオープン用クッキングペーパーを敷き、生地をだ円形に4枚ずつのばす。

手動加熱	水位	蒸し
蒸し物(強)	水位2	角皿上段 角皿下段



④ 3を上段と下段に入れる。 次の操作をする。



⑤ 加熱後、オープン用クッキングペーパーからはずし、生地よりひとまわり大きく切ったラップにのせかえてホイップクリームやくだものををさんで折りまげる。

1段で蒸すときは中段に入れ、加熱時間を約8分にする。

## 蒸しロールケーキ

材料(2枚・2段分)  
 274kcal(1/8切れ) 塩分0.3g

- 卵 ..... M2個
- 砂糖 ..... 120g
- 薄力粉 ..... 140g
- ベーキングパウダー ..... 小さじ2
- 抹茶 ..... 小さじ2
- 水 ..... 大さじ4

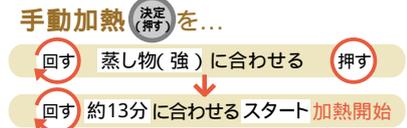
\*バナナロール(角皿1枚分の生地を巻く)  
 [ バナナ ..... 1 1/2本  
 こしあん ..... 120g ]

\*いちごまんじゅう(角皿1枚分の生地を8等分して包む)  
 [ いちご ..... 8個  
 こしあん ..... 160g ]

抹茶、粉砂糖 ..... 各適量  
 キッチンペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② 卵は卵白をツノが立つまで泡立て、卵黄、砂糖を加えて白っぽくクリーム状に泡立てる。
- ③ 薄力粉にベーキングパウダー、抹茶を加えて混ぜ、ふるいにかけておく。
- ④ 2に3を加えて、ゴムべらでサクリと合わせ、ぼったりとした感じに水で固さを調整し、生地を作る。
- ⑤ 2枚の角皿にゆるく絞ったふきんを

敷き、その上にキッチンペーパーをのせて、生地を半量ずつ正方形に流す。  
 ⑥ 5を上段と下段に入れる。 次の操作をする。



1段で蒸すときは中段に入れ、加熱時間を約10分にする。

\*バナナロール  
 バナナは皮をむき、こしあんて包んでおく。加熱後、角皿から取り出し、生地1枚を裏返してキッチンペーパーをはがし、紙をはがした方が表面になるようにこしあんて包んだバナナのをせ、それを芯にして巻く。

\*いちごまんじゅう  
 こしあんを8等分してそれぞれでいちごを包んでおく。加熱後、角皿から取り出し、生地1枚を裏返してキッチンペーパーをはがし、8等分に切る。紙をはがした方が表面になるように、いちごをこしあんて包んだ上にかぶせて、生地をつまみ合わせて包み、ラップで包んでしばらく置いて、形を落つかせる。

手動加熱	水位	蒸し
蒸し物(強)	水位2	角皿上段 角皿下段



8等分した生地が長方形のため、少し包みにくいことがあります。生地をつまむように合わせていくと丸く包めます。