



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

手作りならではの 工夫で楽しく。 型抜きクッキー

材料(約84個・2段分)
31kcal(1個) 塩分0g

クッキー生地

バター(柔らかくしたもの).....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 柔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。



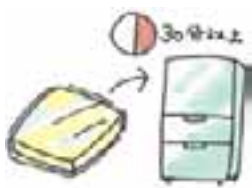
② 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。



③ 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。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 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。

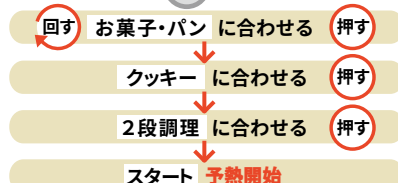


⑧ 角皿に間隔をあけて等分に並べる。



⑨ 予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー(決定)を...



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。

手動ですときは:

1 段	上段 角皿	オープン・1段調理・予熱ありの180°C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°C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



バリエーション

● 焼き上げは「型抜きクッキー」(166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

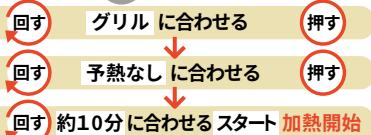
材料(約 84 個・2 段分)

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

① 角皿にオーブ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、そばら状にフォークでぼくしておく。

② 1を中段に入れる。

手動加熱(決定)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、黒ごまを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。

⑤ 4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(166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。

手動ですときは: オープン・2段調理・予熱ありの180℃で約26分 (1段の場合は、オープン・1段調理・予熱ありの180℃で約20分)



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(柔らかくしたもの)	140 g
砂糖	90 g
卵	M 1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉①	130 g
薄力粉②	110 g
ココア	25 g

① 型抜きクッキー(166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①を加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉②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時間以上冷やし固める。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。



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うと、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、空気を生地になっ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。





テーブルがパッと華やぐ、ケーキの定番。 スポンジケーキ

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 以上	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	

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 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後取り出し白っぽく、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ックリと、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。(角皿は入れません)

手動加熱(湯せん)を…

- ⑧ 加熱後、ヘラをつたわせて6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℃のものが早く生地に混ざります。

- ⑨ 予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー(湯せん)を…

- ⑩ 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。
- ⑪ 予熱が完了すれば、角皿の中央に10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℃で約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。

⑫ 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、網にのせて冷ます。

⑬ 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。

⑭ 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。

⑮ 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。

⑯ 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。

⑰ 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。

⑭ 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。卵白だけで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、色が濃めに仕上がる傾向があります。)

- 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、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。

直径	15cm	18cm	21cm
材料			
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、キメも細かくととのって形もよい。		
固く、キメがつまっていたふくらみも悪い。		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。
キメが粗く、なめらかさが無い。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

2 段 ケーキ

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以上	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

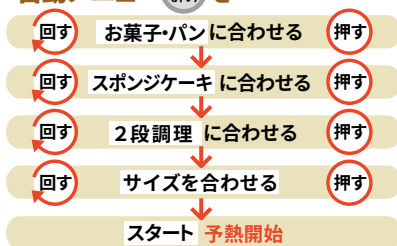
※上記の材料表の分量で「15cmと21cm(2段ケーキとしてバランスのよい組み合わせ)」、「18cmと18cm(一般的な18cmを2個焼くとき)」の組み合わせが自動で焼けます。

※仕上げはスポンジケーキと同じ要領です。

① スポンジケーキ(168ページ)の1～8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)

自動メニュー 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、トントンとたたいて空気抜きをする。



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

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1～12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(2/10 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度に加えてザッと混ぜ、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)

自動メニュー  を...

 回す お菓子・パン に合わせる 

 回す シフォンケーキ に合わせる 

スタート 予熱開始

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、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はらして加え、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、葉を牛乳とともに加える。

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以上	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

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 1/2

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
オーブ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以上)
- 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(168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)

自動メニュー を…

① ② ③ ④ ⑤
お菓子・パン に合わせる 押す
↓
ロールケーキ に合わせる 押す
↓
スタート 予熱開始

- 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ックリと混ぜ、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、折り重なってしぼら

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、キメ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

- ⑧ 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がまま粗熱を取る。

- ⑨ ホイップクリームの作り方(168ページの13)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。

- ⑩ 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、固い箇所をぬれぶきをあてておくと、巻きやすくなります。

- ※巻き終わりになる方の生地の端を1cmぐ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。

- ⑪ 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

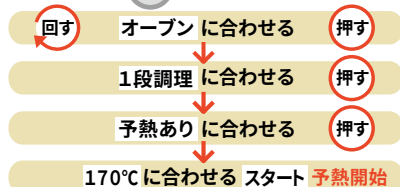
薄力粉80gに抹茶大さじ1を合わせてふるう。

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  角皿



- ①新聞紙とアルミホイルを使って、下図を参考に型を作る。
- ②卵をかるくほぐして、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。
- ③混ぜ合わせたAを加えて、さらに約2分泡立てる。
- ④予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱 (決定 押す) を…



- ⑤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。ヘラを垂直に立て、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。

手動加熱 (決定 押す) 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。

カステラ

材料(20×20cmのもの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。

- ⑧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…



- ⑨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。

新聞紙の型の作り方

- 1 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。



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



- 3 17cmの半分のところを、山折りにする。



- 4 各辺を折り込んで、箱を組み立て、ホットキスでとめる。



- 5 アルミホイルをまず一方向へ敷き詰める。



- 6 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

A 薄力粉……………40g
アーモンドパウダー……………50g
ベーキングパウダー……………小さじ 2/3
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以上)

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後取り出して泡立え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。(角皿は入れません)

手動加熱 (決速・決時) を…

⑥ レンジ に合わせる 押す

⑦ 200W に合わせる 押す

⑧ 約3分 に合わせる スタート 加熱開始

かたまりがなくなるまで溶かす。

⑥ 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)を入れてもよいでしょう。

⑦ 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱 (決速・決時) を…

⑧ ウォーターオープン(ケーキ) に合わせる 押す

⑨ 1段調理 に合わせる 押す

⑩ 予熱あり に合わせる 押す

⑪ 180℃ に合わせる スタート 予熱開始

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以上	付属品は入れません (予熱目安時間 約6分)	上段 角皿



⑧ 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。

⑨ 予熱が完了すれば、8を上段に入れる。

手動加熱 (決速・決時) を…

⑩ 約25分 に合わせる スタート 加熱開始

⑪ 加熱後、粗熱が取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(柔らかくしたもの)……………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

くるみ(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

① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

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。(角皿は入れません)

手動加熱 (決速・決時) を…

③ レンジ に合わせる 押す

④ 1000W に合わせる 押す

⑤ 約1分 に合わせる スタート 加熱開始

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 ボールに柔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。(付属品・食品は入れません)

手動加熱 (決速・決時) を…

⑨ ウォーターオープン(ケーキ) に合わせる 押す

⑩ 1段調理 に合わせる 押す

⑪ 予熱あり に合わせる 押す

⑫ 160℃ に合わせる スタート 予熱開始

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以上	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。

手動加熱 (決速・決時) を…

⑩ 40~45分 に合わせる スタート 加熱開始

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 (満水)	中段 角皿	約 28 分 (蒸らし 5分含む)

お口に広がるバニラの香りと、なめらかなのどごしが絶品。

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(満水))
② 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(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 ② 押す
1000W に合わせる ③ 押す
④ 回す 約2分 に合わせる スタート 加熱開始

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。

自動メニュー (決定 押す) を...

① 回す お菓子・パン に合わせる ② 押す
③ 回す プリン に合わせる ④ 押す
スタート 加熱開始
⑤ 回す (約30秒以内) しっかり に合わせる

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。

⑥ 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、カラメルソースをかけてもよいでしょう。

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。

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

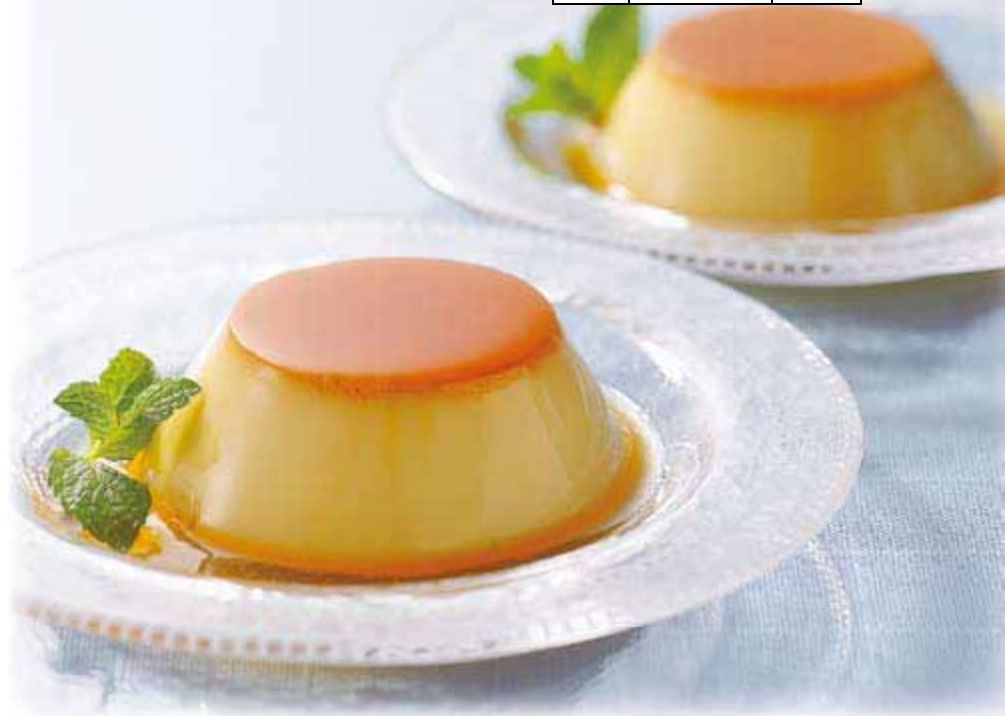
砂糖.....大さじ 5
水、湯.....各大さじ 1

*陶器製のプリン型は固まりにくいので、使用しないでください。

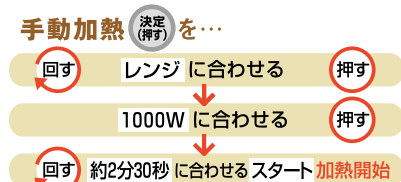
プリン液

牛乳.....500mL
砂糖.....70g
卵.....M 4 個
バニラエッセンス.....少々
アルミホイル

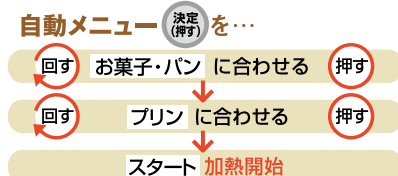
自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
お菓子・パン プリン	水位 2 (満水)	中段 角皿	約 18 分 (蒸らし 5 分含む)



- ① 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- ② 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮ついたら火からおろして湯を加える。(湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください。)
- ③ プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。
- ④ 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。(角皿は入れません)



- ⑤ 加熱後、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、うまく固まらないことがあります。
- ⑥ 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。
- ⑦ 6を中段に入れる。



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。

- ⑧ 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、仕上がりが異なる場合があります。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。

バリエーション

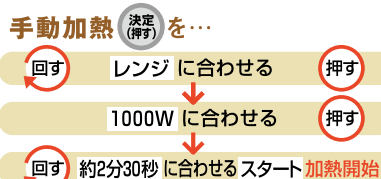
- 加熱は「プリン」を参照しますが、スタートを押して、約30秒以内に自動メニューつまみをしっかりと合わせます。

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
牛乳.....2 カップ
砂糖.....50g
ミルクチョコレート(細かくくだく).....140g
卵.....M 4 個
アルミホイル

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- ② 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れる。(角皿は入れません)



- ③ 加熱後、別のボールに入れたチョコレートに少しずつ注いでチョコレートを溶かし、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。
- ④ 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。



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8分)	上段  角皿



サクサクのパイ生地が香ばしい。

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

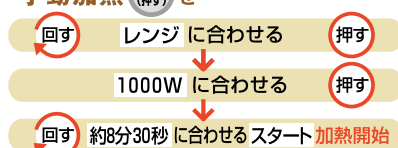
水..... 小さじ1

あんずジャム、ラム酒..... 各適量

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ょう切りにし、すぐに塩水にさらす。

② 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。(角皿は入れません)

手動加熱(決定)を...



途中残り時間が約1分30秒のときに取り出す。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、好んでシナモンを加え、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。

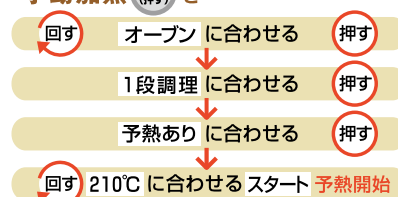
④ 1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴をあける。

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。

⑦ 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱(決定)を...



⑧ 6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、角皿の中央に8をのせ、上段に入れる。

手動加熱(決定)を...



⑩ 加熱後、熱いうちにラム酒で溶いたあんずジャムをぬる。

シュークリーム

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

…4カップ分(185ページを参照して作る)

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。(角皿は入れません)



手動加熱(決まり)を…

① 回す レンジ に合わせる 押す
 ② 1000W に合わせる 押す
 ③ 回す 約4分 に合わせる スタート 加熱開始

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。

②加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練る。(角皿は入れません)

手動加熱(決まり)を…

① 回す レンジ に合わせる 押す
 ② 回す 500W 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

③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。

④ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。

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ぐらいの固さです。

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以上	付属品は入れません 予熱目安時間 約8分	1段 角皿	2段 角皿上段 角皿下段	約38分

モコモコのシュー皮にカスタードをたっぷり詰めて。

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。



⑤水タンクに水を入れる。(水位1以上)

⑥予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー(決まり)を…

① 回す お菓子・パン に合わせる 押す
 ② 回す シュークリーム に合わせる 押す
 ③ 2段調理 に合わせる 押す
 スタート 予熱開始

⑦2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。

⑧予熱が完了すれば、7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 角皿	上段	ウォーターオープン(パン・シュー)・1段調理・予熱ありの200°Cで約27分
2段 角皿上段 角皿下段	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°Cで約40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、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

⑨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。柔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をつけて固める。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、クリームとの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以上	付属品は 入れません 予熱目安時間 約8分	1段 上段 角皿 2段 角皿上段 角皿下段	約38分

材料(16個・2段分)

246kcal 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①	…………… 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②	…………… 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。

①カスタードクリーム(185ページ)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。

②冷えた生クリームに砂糖②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。

③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(177ページ)の1~4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1/16量(約14g)をパイシートの中心にのせる。

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。



⑧でき上がった生地は、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。

⑨水タンクに水を入れる。(水位1以上)

⑩予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー を…

回数 お菓子・パン に合わせる

回数 シュークリーム に合わせる

2段調理 に合わせる

スタート 予熱開始

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。

手動でするときには:

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40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) 320kcal (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(柔らかくしたもの)	200g
カッテージチーズ(裏ごしタイプ)	100g
砂糖	90g
卵黄	M 2 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	M 2 個分
レーズン	15g

①型抜きクッキー(166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。

③2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。

④3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。

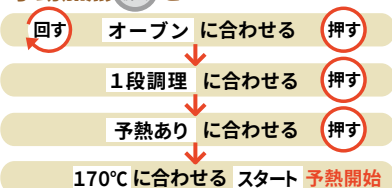
⑦6の底にレーズンを散らし、角皿にのせて5を流し入れる。

⑧予熱する。(付属品・食品は入れません)

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

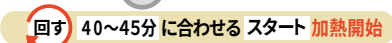


手動加熱(湯煎)を...



⑨ 予熱が完了すれば、7を上段に入れる。

手動加熱(湯煎)を...



⑩ 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の底の抜けない金属製丸型1個分) 277kcal (1/8切れ) 塩分0.3g mL=cc

クリームチーズ(柔らかくしたもの)	200g
バター(柔らかくしたもの)	30g
砂糖①	30g
卵黄	M 3 個
生クリーム	100mL
レモン汁	20mL
ブランデー	大さじ 1/2
卵白	M 5 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以上)

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ボールに柔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。

④3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。

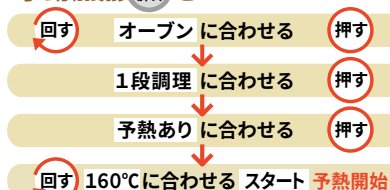
⑦5に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。

⑧7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じむまで混ぜ合わせる。

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。

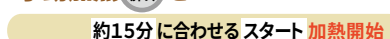
⑩予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱(湯煎)を...



⑪ 予熱が完了すれば、9を下段に入れる。

手動加熱(湯煎)を...

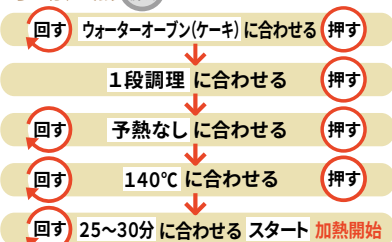


手動加熱	水位	予熱	焼き上げ
ウォーターオープン(ケーキ)	水位1以上	付属品は入れません 予熱目安時間 約6分	下段 角皿



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(湯煎)を...



⑬ 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。

※粉砂糖をふってもよいでしょう。

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.....M 2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(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 4を中段に入れる。

自動メニュー  を...

① 回す お菓子・パン に合わせる 押す
② 回す カンタン蒸しおやつ に合わせる 押す
スタート 加熱開始

手動ですときは: 蒸し物(強)で約15分

- ⑥ 加熱後、網にのせて冷ます。
- アドバイス...固めのアルミケースや、カップリン(下記)のような紙型も使えます。紙型の場合は底が広がるのを抑えるために角皿に調理網をのせて紙型を置きます。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
お菓子・パン カンタン蒸しおやつ	 水位2 (満水)	 中段 角皿	約 15 分



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(柔らかくしたもの).....100g
砂糖.....100g
卵.....M 1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(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。



カップリン

材料(直径 5 ~ 6cmの紙または、180℃
耐熱プラスチックマフィン型 10 個分)
60kcal (1個) 塩分 0.1g mL=cc

牛乳.....250mL
砂糖.....40g
卵.....M 2個
バニラエッセンス.....少々
マフィン型カップ.....10個
アルミケース(9号).....20枚

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- ② 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。(角皿は入れません)

手動加熱  を...

① 回す レンジ に合わせる 押す
1000W に合わせる 押す
② 回す 約1分20秒 に合わせる スタート 加熱開始

- ③ 加熱後、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。

- ④ 型にアルミケースをきっちりと押し込み、プリン液をアルミケースの八分目まで注ぎ、1個ずつアルミケースでフタをする。

※ 型にアルミケースを入れるのは、マフィン型につなぎ目がある場合が多いため、プリン液が漏れるのを防ぐためです。

※ フタにするアルミケースは、型の側面に添うようにきっちりと押さえ込みます。

- ⑤ 角皿に調理網をのせ、4を並べて中段に入れる。

※ 本体表示部に「調理網」は表示されませんが、このメニューでは使用します。

自動メニュー  を...

① 回す お菓子・パン に合わせる 押す
② 回す カンタン蒸しおやつ に合わせる 押す
スタート 加熱開始

③ 回す (約30秒以内) ひかえめ に合わせる

手動ですときは: 蒸し物(強)で約10分

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
お菓子・パン カンタン蒸しおやつ (ひかえめ)	 水位2 (満水)	 中段 角皿・アミ	約 10 分



- ⑥ 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
 - ⑦ 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ※ フルーツやホイップクリームなどで飾ってもよいでしょう。

手動加熱	水位	蒸し
蒸し物(強)	水位2 (満水)	角皿上段 角皿下段



- ① 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- 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。

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

- 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、ゴムベラでサックリと合わせ、ぼつ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ンを敷き、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。

手動加熱 決定(押す) を...

① 回す 蒸し物(強) に合わせる 押す
② 回す 約13分に合わせるスタート 加熱開始

※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、こしあんで包んでおく。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で包んだバナナをのせ、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、いちごをこしあんで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、形を落ち着かせる。

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

手動加熱	水位	蒸し
蒸し物(強)	水位2 (満水)	角皿上段 角皿下段



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.....130~150mL
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(満水))
- 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。

- ④ 3を上段と下段に入れる。

手動加熱 決定(押す) を...

① 回す 蒸し物(強) に合わせる 押す
② 回す 約10分に合わせるスタート 加熱開始

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てホイップクリームやくだものをのせて折りまげる。

※1段で蒸すときは中段に入れ、加熱時間を約8分にする。

手動加熱	水位	予熱	焼き上げ
ウォーターオープン(ロースト)	水位1以上	付属品は入れません (予熱目安時間 約8分)	上段 角皿

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以上)
- ② りんごはフォークなどで皮に20カ所くらい穴を開け、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、汁気が出るので、深さが必要です。)にりんごを並べ、角皿にのせる。

- ④ 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱 決定(押す) を...

① 回す ウォーターオープン(ロースト) に合わせる 押す
② 1段調理 に合わせる 押す
③ 予熱あり に合わせる 押す
④ 回す 200℃ に合わせる スタート 予熱開始

- ⑤ 予熱が完了すれば、3を上段に入れる。

手動加熱 決定(押す) を...

① 回す 約35分に合わせる スタート 加熱開始

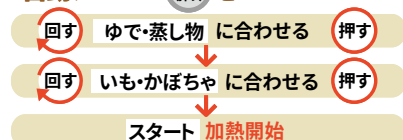
スイートポテト

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)

砂糖……………2本(1本250g)
卵黄①……………40g
A 卵黄②……………M1個
バター(小さく切る)……………70g
バニラエッセンス……………少々
卵黄③……………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(満水))
- 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。

自動メニュー(決定)を…



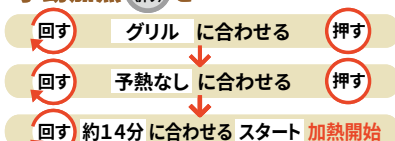
- ④ 加熱後、庫内で約10分蒸らす。

手動ですときは: 蒸し物(強)で約22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。

- ⑤ 皮をむいて裏ごしする。
- ⑥ 5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。
- ⑦ 6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③をぬる。
- ⑧ 角皿に調理網をのせて中段に入れる。

手動加熱(決定)を…



- ⑨ 加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。

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。



ボール DE ケーキ

材料
(直径 21cm のステンレスボール 1 個分)
355kcal(1/8 切れ) 塩分 0.2g mL=cc

スポンジケーキ

薄力粉……………120g
卵……………M4個
砂糖……………120g
バニラエッセンス……………少々
バター……………20g
牛乳……………小さじ4

ホイップクリーム

生クリーム……………300mL
砂糖……………大さじ3
ココア……………大さじ4
バニラエッセンス……………適量
仕上げ用飾り……………適量
(市販のココアクッキー、ビスケットなどお好みで)

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② スポンジケーキ(168ページ)の2~8と同じようにする。ただし、丸型の代わりにステンレスボールの内側に薄くバター(分量外)をぬって薄力粉(分量外)を軽くふり、余分な粉を落として冷蔵庫で冷やしてから使う。バターと牛乳の加熱は約1分にする。

手動ですときは: ウォーターオープン(ケーキ)・予熱ありの160°Cで約40分

- ③ 予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー(決定)を…



- ④ スポンジケーキの10~12の要領で焼く。

⑤ 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、同量の湯で溶いたココアを入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスを加えてさらに泡立てる。(七分立て位が目安)

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。

⑥ 網の下にバットを敷いて、5のクリームを流すようにぬり、冷蔵庫で冷やしかためる。好みのお菓子で仕上げる。

※ ケーキを横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをはさんでもよいでしょう。

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以上	付属品は入れません (予熱目安時間 約6分)	上段 角皿	約40分



●くまちゃん

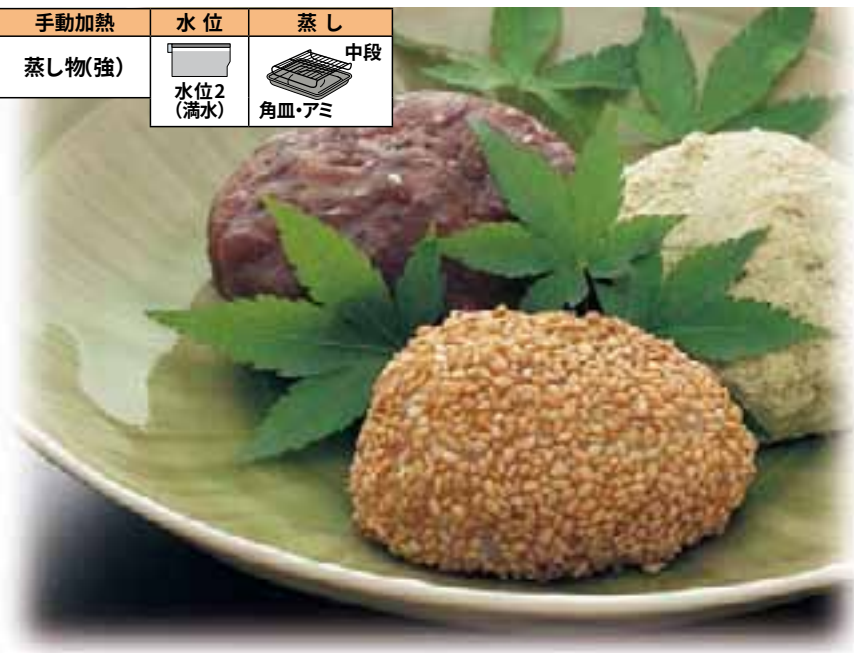
耳はココアクッキー、目はスライスしたマシュマロとチョコレート、鼻はビスケットとチョコボール。



●パンダちゃん

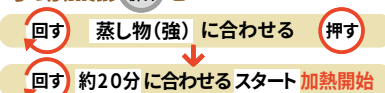
ココアを加えないホイップクリームをぬる。耳はココアビスケット、目はココアビスケット2枚をずらしてタレ目に。目玉と鼻はチョコボール。口はチョコレートソース。

手動加熱	水位	蒸し
蒸し物(強)	 水位2 (満水)	 中段 角皿・アミ



- ① 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- 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。

手動加熱(沸騰)を…



- ⑥ 加熱後、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

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

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のあんで包む。

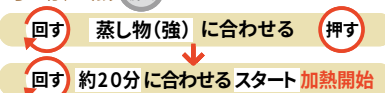
手動加熱	水位	蒸し
蒸し物(強)	 水位2 (満水)	 中段 角皿・アミ



- ① 水タンクに水を入れる。(水位2(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 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。

手動加熱(沸騰)を…



- ⑥ 加熱後、木じゃくして軽く混ぜる。
- ⑦ 手に水をつけ、もちを20等分して平

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

たくのばし、あんを包んで水気をきった桜の葉で包む。

ホワイトソース

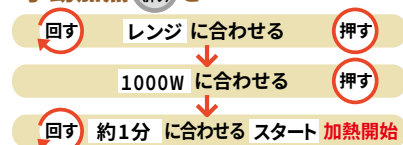
材料(2カップ分)

308kcal(1カップ) 塩分 1.2g

薄力粉、バター……………各30g
牛乳……………2カップ
塩、こしょう……………各少々

①大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

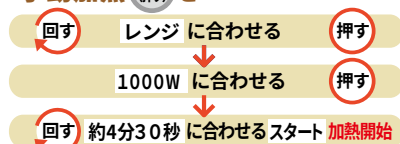
手動加熱 決定(押す) を…



②加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

③2に牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。(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2分20秒と約1分のときに取り出して混ぜる。

※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。

④加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味

手動加熱	加熱
レンジ 1000W	付属品は 入れません



をととのえる。

ポイント…泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

カスタードクリーム

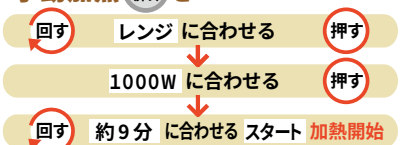
材料(4カップ分)

621kcal(1カップ) 塩分 0.6g

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

①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。(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4分30秒と約1分のときに混ぜる。

※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…加熱直後は柔らかめですが、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。



手動加熱	加熱
レンジ 1000W	付属品は 入れません



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。

いちごジャム

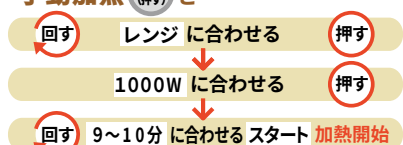
材料(でき上がり量 約280g分)

491kcal(全量) 塩分 0g

いちご……………1パック(300g)
レモン汁……………1/2個分
砂糖……………100g

①大きめの耐熱容器にへたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 決定(押す) を…



途中1~2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、スタートを押して加熱を続ける。

※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。

②加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。

ポイント…つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごします。

手動加熱	加熱
レンジ 1000W	付属品は 入れません



ソース・クリーム・ジャム
和菓子・パン

お菓子・パン