

型抜きクッキー

◆31kcal(1個)

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。



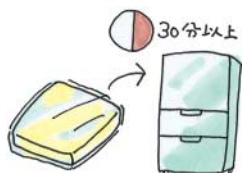
② 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。



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 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 両面皿(角皿)に間隔をあけて並べる。



⑧ 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



⑨ 予熱が完了すれば、7を上段に入れる。スタートを押す。加熱後、熱いうちに両面皿(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17分

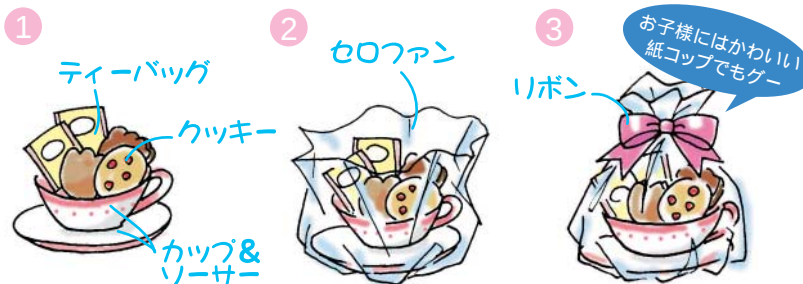
アドバイス... アイシング(粉砂糖20g、レモン汁小さじ1弱を混ぜ合わせたもの)で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。



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。
- 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、空気を生地につづ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」(126ページ)と同じ要領です。



おからクッキー

材料(約36個)

おから	60g
バター(やわらかくしたもの)	60g
砂糖	30g
薄力粉	60g
黒ごま	大さじ1/2
ベーキングパウダー	小さじ1/2
オーブン用クッキングペーパー	

①両面皿(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、そぼろ状にフォークでほぐしておく。

②1を上段に入れる。次の操作をする。

手動加熱つまみ(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角の棒状にしてラップに包み、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、両面皿(角皿)に並べる。

アイスボックスクッキー

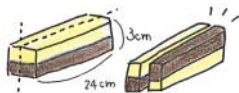
材料(約36個)

クッキー生地

バター(やわらかくしたもの)	60g
砂糖	40g
卵	M ¹ /2個分
バニラエッセンス	少々
薄力粉 ④	55g
薄力粉 ⑤	50g
ココア	10g

①型抜きクッキー(126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④を加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉⑤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、両面皿(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(126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両面皿(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(126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両面皿(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④(細かくきざむ)	45g
薄力粉	70g
ココナッツ⑥	20g

①型抜きクッキー(126ページ)の1~3と同じようにする。重曹、ココナッツ④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⑥をまぶす。両面皿(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(126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。両面皿(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(126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ックリと混ぜる。

②両面皿(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)

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

水位
低ライン

予熱
(角皿)
(予熱目安時間:約6分)

上段
焼き上げ
(角皿)

約35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
手動ですときは				
ウォーターオープン(ケーキ) 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 水タンクに水を入れる。(低ライン)

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。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か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。)

手動加熱つまみ を...



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。

⑧ 予熱する。両面皿(角皿)を上段に入れる。(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...



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をミノンを使って両面皿(角皿)にのせる。スタートを押す。

——— 手動するときには ———
ウォーターオープン(ケーキ)・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。

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、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)

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。



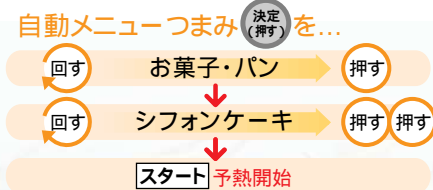
② 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。



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) 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を両面皿(角皿)にのせて下段に入れる。スタートを押す。

——— 手動ですときは ———
オープン・予熱ありの170 で約40分

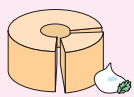
⑨ 加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

アドバイス... お好みでホイップクリームを添えても。



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

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
ロールケーキ水位
低ライン予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)上段
焼き上げ
(角皿)

約19分



ロールケーキ(バニラ)

◆ 139kcal(1/8切れ)

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
黄桃やキーウィ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	

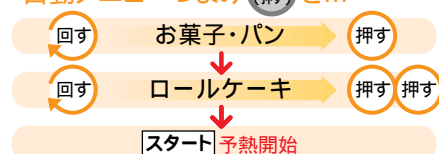
① 水タンクに水を入れる。(低ライン)

② 両面皿(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両面皿(角皿)のふちから1cm高くなるように敷く。

③ スポンジケーキ(130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。

自動メニューつまみ(決定)を押す



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を上段に入れる。スタートを押す。

—— 手動するときには ——
ウォーターオープン(ケーキ)・予熱ありの170 で約19分

加熱後、両面皿(角皿)から取り出し、かたく絞ったふきんの上に裏返して置き、オープン用クッキングペーパーをはがす。

⑧ ホイップクリームの作り方(131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 ケーキの粗熱を取って焼き色のついた方を下にし、表面にクリームをぬり、手前からふきんを持ち上げるようにして巻く。

ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にもぬ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。

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。



■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。

カステラ

◆280kcal(1/10切れ)

材料(20×20cmのもの1個分)

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

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。) 次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



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。

⑥1の型を両面皿(角皿)にのせる。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、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を下段に入れる。スタートを押す。

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、すぐに続けて次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す...

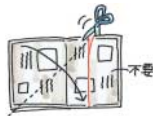


⑧すぐにアルミホイル部分を上に引っ張るようにして型から出し、網などにのせて熱いうちにアルミホイルをはがす。カステラ全体が包めるように、ラップをしわにならないように広げ、カステラの上面を下にして置く。粗熱が取れたら全体をラップで包む。

ポイント:上面がまっすぐ平らで、しっとりと仕上がります。

新聞紙の型の作り方

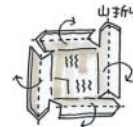
1 新聞紙は広げて6～7枚重ねる。矢印の方向に折って、正方形に切る。



2 各辺の端から17cmのところに折り目を入れ、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、ホッチキスでとめる。



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

【カステラ】



● 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。

マドレーヌ

◆ 211kcal(1個)

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 水タンクに水を入れる。(低ライン)

② マドレーヌ型に敷き紙を敷く。

③ スポンジケーキ(130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。バターの加熱のときは、ラップをして庫内中

央に置く。 次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す...

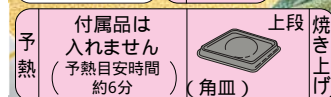
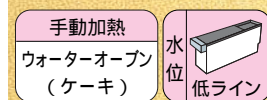


④ 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

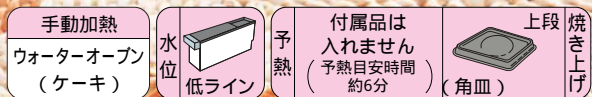
手動加熱つまみ(決定)を押す...



⑤ 型に生地を入れ、トントンとたたいて空気を抜き、両面皿(角皿)に並べる。



⑥ 予熱が完了すれば、5を上段に入れる。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)

材料

((底)16×7×(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
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー	

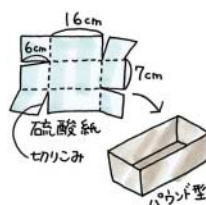
① 水タンクに水を入れる。(低ライン)

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。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



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、サクッと混ぜ、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。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



⑨ 予熱が完了すれば、7を両面皿(角皿)の中央に横方向になるようにのせて上段に入れる。スタートを押す。



手動加熱	予熱	付属品は 入れません (予熱目安時間 約8分)	上段 焼き上げ (角皿)
オープン			

アップルパイ

◆ 320kcal(1/8切れ)

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

⑦予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



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を両面皿(角皿)にのせて上段に入れる。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。

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、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。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



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、好みにシナモンを加え、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。

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。

プリン

◆ 109kcal(1個)

材料(ステンレス製プリン型10個分) mL=cc

カラメルソース	
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、使用しないください。

①水タンクに水を入れる。(満水ライン)

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。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



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容器が割れることがあります。湯を入れるとき、はじきますので、充分注意してください。

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。次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



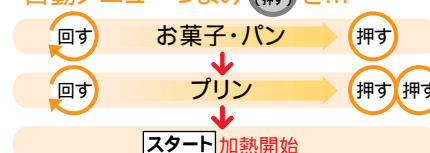
加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

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、うまかつ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、1個ずつアルミホイルでフタをして両面皿(蒸・受皿)に並べる。

⑥5を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



——— 手動するときには ———

蒸し物(弱)で約10分。加熱後、庫内では約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、仕上がりが異なる場合があります。もし、竹串を刺してみて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]



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	M4個

- 加熱は「プリン」を参照しますが、スタート後は、**しっかり**で加熱します。

① 水タンクに水を入れる。(満水ライン)

② 小さな耐熱容器に牛乳、砂糖を入れる。次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定/押す)を...



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、1個ずつアルミホイルでフタをして両面皿(蒸・受皿)に並べる。



プリン(なめらかタイプ)

◆185kcal(1個)

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 水タンクに水を入れる。(満水ライン)

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。

手動加熱つまみ(決定/押す)を...



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両面皿(蒸・受皿)に並べる。

⑤ 4を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定/押す)を...



手動でするときは

蒸し物(弱)で約18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、カラメルソースをかけてもよいでしょう。

- 加熱は「プリン(なめらかタイプ)」と同じ要領です。



バリエーション

[プリン(なめらかタイプ)]



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。

シュークリーム

◆201kcal(1個)

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



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。

手動加熱つまみ^{決定(押す)}を...



途中残り時間が約2分と約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を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。



手動加熱つまみ^{決定(押す)}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。

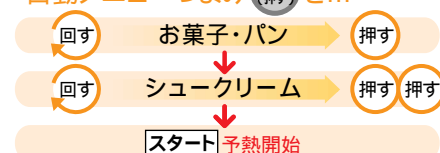
手動加熱つまみ^{決定(押す)}を...

**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、ゆっくり落ちるくらいのかたさに調節する。**

ポイント:生地は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。(低ライン)****⑧予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。**

自動メニューつまみ^{決定(押す)}を...

**⑨直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、両面皿(角皿)に9個に絞り出す。****⑩予熱が完了すれば、9を上段に入れる。スタートを押す。**

——— 手動するときには ———
ウォーターオープン(パン・シュー)・予熱ありの200 で約15分のあと続けて、オープン・予熱なしの180 で約12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。

⑪シュー皮が熱いうちに手早く両面皿(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。

バリエーション
[シュークリーム]

● 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)

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 ④	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 ⑥	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水タンクに水を入れる。(低ライン)

②シュークリーム(138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3分30秒にし、残り時間が約2分と約1分のときに混ぜる。

③冷えた生クリームに砂糖⑥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(138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分にし、残りの薄力粉を加えてからの時間は約20秒にする。

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。

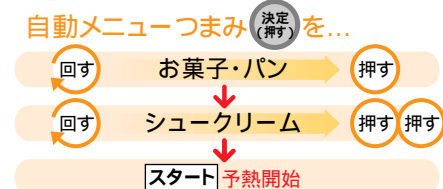
⑦6の上のオープン用クッキングペーパーをはずし、5の生地の1/8量(約14g)をパイシートの中心にのせる。

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。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



⑪両面皿(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(パン・シュー)・予熱ありの200 で約15分のあと続けて、オープン・予熱なしの180 で約12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。

自動メニュー
お菓子・パン
シュークリーム

水位
低ライン

予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約8分)

上段
焼き上げ
(角皿)

約27分

バイクド チーズケーキ

◆320kcal(1/8切れ)

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(126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。
- 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⑤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、両面皿(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。



- ⑨ 予熱が完了すれば、⑦を両面皿(角皿)にのせて上段に入れる。スタートを押す。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いいでしょう。



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

- ① 冷やした薄力粉と砂糖を合わせて、ボールにふるい入れ、冷えたバターを加えてカード(プラスチック製の薄い板)などで切り刻みながら粉をまぶす。バターが小豆大になったら両手で粉とバターをすり混ぜ、サラサラの砂状にする。
- ② ①に溶いた卵を入れ、カードで切りこむように混ぜ合わせ、ひとまとめにし、ラップに包んで冷蔵庫で1時間以上ねかせ。
- ③ 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、溶いた卵を加えてさらに混ぜ、アーモンドパ

ウダーを加えて混ぜ合わせ、生クリーム、ラム酒を少しずつ加えて混ぜ合わせる。

- ④ 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。



- ⑤ ②をラップとラップの間にはさんでめん棒で3mm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

アマンディーヌ

◆362kcal(1/8切れ)

材料(直径21cmのタルト型1個分)

パイ生地	mL = cc
薄力粉	120g
砂糖	20g
バター(1cm角に切る)	60g
卵	M 1/2個分
アーモンドクリーム	
バター	60g
砂糖	90g
アーモンドパウダー	90g
卵	M 1個
生クリーム	50mL
ラム酒	50mL
スライスアーモンド	25g
あんずジャム、ラム酒	各適量

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。

ポイント: 強く押し付けると、生地が薄くなったりちぎれてしまったりするので、ていねいにします。

- ⑥ ⑤の底にあんずジャムをぬって、アーモンドクリームを流し入れ、スライスアーモンドを散らす。

- ⑦ 予熱が完了すれば、⑥を両面皿(角皿)にのせて上段に入れる。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。

草もち

◆140kcal(1個)

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水タンクに水を入れる。(満水ライン)

②あんは10個に分け、丸めておく。

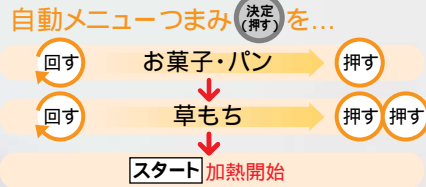
③よもぎは、熱湯でサッとゆで、冷水にとってすり鉢でするか、細かく刻む。

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底の平らな耐熱容器(直径20cm位でふちの立ち上がりが4cm位のもの)に4を流し入れる。

⑥両面皿(蒸・受皿)に5をのせる。

⑦6を上段に入れる。次の操作をする。



—— 手動でするときは ——
蒸し物(強)で約15分

⑧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。

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。



桜もち

◆99kcal(1個)

材料(20個分)

	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。(満水ライン)
- 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 底の平らな深い耐熱容器にふやかした道明寺粉を平らに入れる。

④ 両面皿(蒸・受皿)に3をのせる。

⑤ 4を上段に入れる。次の操作をする。



途中、ピッピッ...という報知音が鳴れば(残り時間が7分のとき)取り出して全体を混ぜ、スタートを押す。

加熱途中で取り出す場合は、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。



手動するときには 蒸し物(強)で約20分のあと、全体を混ぜ、続けて延長で約7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。

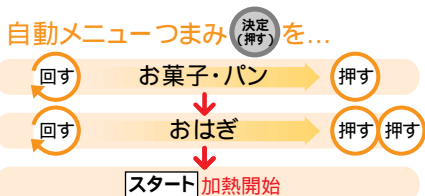
おはぎ

◆185kcal(1個)

材料(15個分)

	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。(満水ライン)
- ② つぶあんは15等分して丸める。
- ③ 洗ったもち米と水を底の平らな深い耐熱容器に入れ、約1時間つけておく。
- ④ 両面皿(蒸・受皿)に3をのせる。
- ⑤ 4を上段に入れる。次の操作をする。



途中、ピッピッ...という報知音が鳴れば(残り時間が10分のとき)取り出して全体を混ぜ、スタートを押す。

加熱途中で取り出す場合は、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。

手動するときには 蒸し物(強)で約20分のあと、全体を混ぜ、続けて延長で約10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のあんで包む。

栗蒸しようかん

◆169kcal(1/8切れ)

材料(底)17×13.5×(高さ)4.5cmの金属製卵豆腐型1個分)

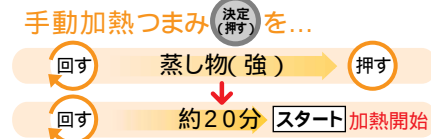
栗の甘露煮	100g
つぶあん	400g
A	
薄力粉	大さじ4
片栗粉	大さじ1 1/2
水	大さじ4

- ① 水タンクに水を入れる。(満水ライン)
- 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、厚みを半分にする。
- ③ つぶあんにAを合わせてふいり入れ、分量の水を加えてヘラでよく混ぜ合わせる。

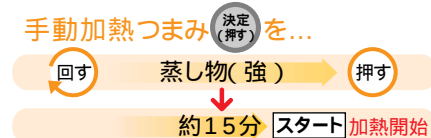
④ 3にきざんだ栗を混ぜ、型に入れる。

⑤ 両面皿(蒸・受皿)に4をのせる。

⑥ 5を上段に入れる。次の操作をする。



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、型を上段に戻す。次の操作をする。



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。

スイートポテト

◆128kcal(1個)

材料(12個分)

さつまいも(直径5cmくらいのもの) 2本(1本250g)

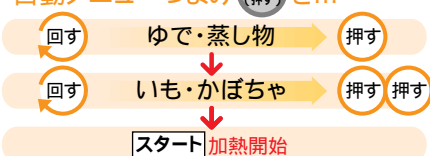
A	
砂糖	40g
卵黄 ①	M1個
バター(小さく切る)	70g
バニラエッセンス	少々
卵黄 ②	M1個
牛乳、はちみつ	各適量

①水タンクに水を入れる。(満水ライン)

②さつまいもは皮ごと4等分に切る。
両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせていもを並べる。

③2を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す



加熱後、庫内で約10分蒸らす。

—— 手動でするときは ——

蒸し物(強)で約30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のせ、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。

⑤4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。

⑥5を12等分して形をととのえ、薄くバターをぬった両面皿(角皿)に並べて表面に卵黄②をぬる。

⑦6を上段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す



⑧加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。

蒸しパン

◆179kcal(1個)

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水タンクに水を入れる。(満水ライン)

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。

③2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を合わせてふりい入れ、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両面皿(蒸・受皿)にのせる。

⑤4を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す



—— 手動でするときは ——

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。

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水タンクに水を入れる。(満水ライン)

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。

③2に溶いた卵を加えて混ぜ、牛乳も加えて混ぜ合わせる。Aを合わせてふりい入れ、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]



焼きりんご

◆242kcal(1個)

材料(4個分)

りんご	4個(1個300g)
砂糖	60g
バター	40g
シナモン	小さじ1

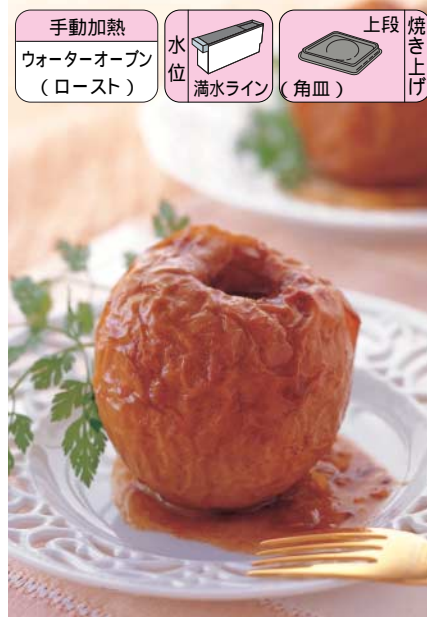
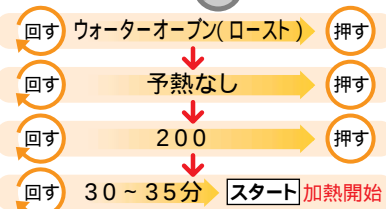
①水タンクに水を入れる。(満水ライン)

②りんごは芯抜きなどで底を残して芯を抜き取り、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、両面皿(角皿)にのせる。

④3を上段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



オムレット

◆124kcal(1個)

材料(8個分)

mL=cc

A	
ホットケーキミックス	200g
牛乳	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。(満水ライン)

②Aの材料を全て混ぜ合わせ、なめらかにする。

③両面皿(蒸・受皿)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枚のぼす。

④3を上段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



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はさんで折りまげる。残りの生地も同じようにして加熱する。

残りの生地を加熱する際、庫内天面に付いた水滴は、ふき取ってください。

蒸しロールケーキ

◆228kcal(1/8切れ)

材料(角皿2枚分)

卵	2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。(満水ライン)

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。

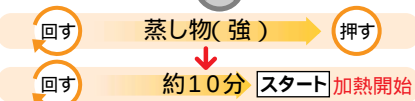
③薄力粉ベーキングパウダー、抹茶を加えて混ぜ、ふるいにかけておく。

④2に3を加えて、ゴムべらでサックリと合わせ、ぼったりとした感じに水で固さを調整し、生地を作る。

⑤両面皿(蒸・受皿)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、生地を正方形に流す。

⑥5を上段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



残りの生地も同じようにして加熱する。残りの生地を加熱する際、庫内天面に付いた水滴は、ふき取ってください。

*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、両面皿(蒸・受皿)から取り出し、生地を裏返してキッチンペーパーをはがし、紙のはいだ方が表面になるようにこしあんを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、両面皿(蒸・受皿)から取り出し、生地を裏返してキッチンペーパーをはがし、8等分に切る。紙のはいだ方が表面になるように、いちごをこしあんを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、少し包みにくいことがありますが、生地をつまむように合わせていくと丸く包めます。

