

型抜きクッキー

◆31kcal(1個)

材料(約25個)

クッキー生地

バター(やわらかくしたもの)	40g
砂糖	30g
卵	大さじ1
バニラエッセンス	少々
薄力粉	90g



自動メニュー
お菓子・パン
クッキー

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15分

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。



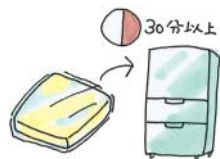
②溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。



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。

自動メニューつまみ 決定(押す) を…



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15分

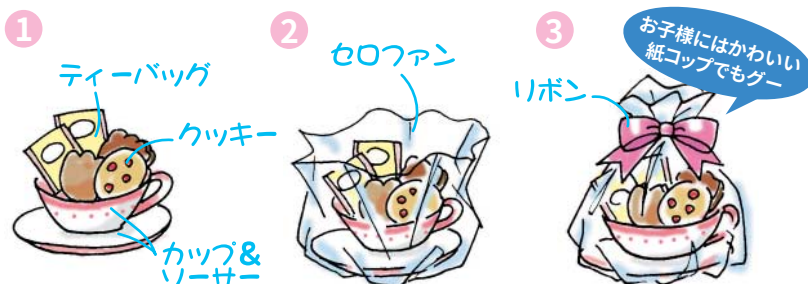
アドバイス…アイシング(粉砂糖20g、レモン汁小さじ1弱を混ぜ合わせたもの)で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。



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



バリエーション
[クッキー]

● 焼き上げは「型抜きクッキー」(120ページ)と同じ要領です。

おからクッキー

材料(約25個)

おから	40g
バター(やわらかくしたもの)	40g
砂糖	20g
薄力粉	40g
黒ごま	小さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1/3
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、そば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)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

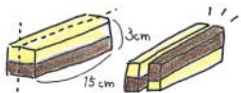
材料(約25個)

クッキー生地

バター(やわらかくしたもの)	40g
砂糖	25g
卵	大さじ1
バニラエッセンス	少々
薄力粉 ①	40g
薄力粉 ②	30g
ココア	5g

①型抜きクッキー(120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15cm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。



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。



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	15 cm	18 cm	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				
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。

⑥5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。(共立て法で焼くと、色が濃いうちに仕上がる傾向があります。)

手動加熱つまみ(決定/押す)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(決定/押す)を…



⑨2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。

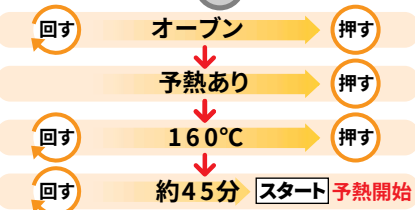
④ ③に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。

⑤ 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。

⑥ 何もぬっていない型に5を流し入れ、20〜30回トントンとたたいて空気抜きをする。

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/押す) を…



⑧ 予熱が完了すれば、6を両面皿(角皿)にのせて下段に入れる。スタートを押す。



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。



手動加熱	水位	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
ウォーターオープン (ケーキ)	低ライン		(角皿)	

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 (122ページ) の3〜4と同じようにして卵を泡立てる。

④ 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。



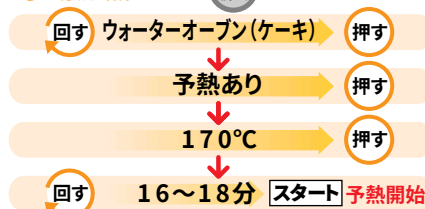
※ ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合が少ないため、粉合わせ

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。

⑤ 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。

⑥ 予熱する(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

手動加熱つまみ (決定/押す) を…



⑦ 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、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。

ロールケーキ

◆ 101kcal (1/8切れ)

材料 (1本分)

	mL=cc
スポンジケーキ生地	
薄力粉	40g
卵	M2個
砂糖	40g
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	

⑧ ホイップクリームの作り方 (123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。



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	

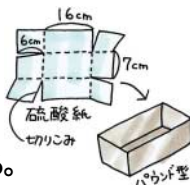
①水タンクに水を入れる。(低ライン)

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。



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。

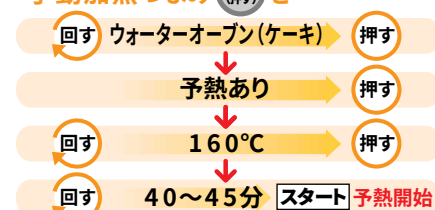
⑥卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

⑦④に⑤の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの⑤を混ぜる。

⑧⑥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。

⑨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。

カップケーキ

◆270kcal

材料(ステンレス製プリン型8個分)

ラム酒漬けレーズン	
〔レーズン	75g
ラム酒	大さじ12/3

生地	
〔バター(やわらかくしたもの)	120g
砂糖	80g
卵	M2個

A	
〔薄力粉	160g
ベーキングパウダー	小さじ3/4

バニラエッセンス	少々
敷き紙	

①水タンクに水を入れる。(低ライン)

②レーズンを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

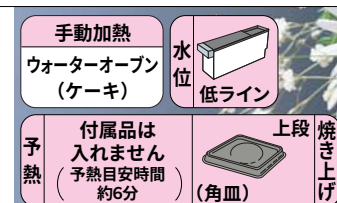


③プリン型に敷き紙を敷く。パウンドケーキ(上記)の4~6と同じようにして生地を作る。

④③にバニラエッセンス、ラム酒漬けレーズンを混ぜて型に入れる。

⑤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



⑥予熱が完了すれば、4を両面皿(角皿)に並べ上段に入れる。スタートを押す。

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

■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。

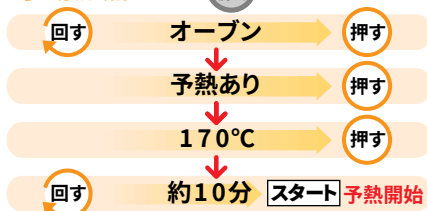
①新聞紙とアルミホイルを使って、下図を参考に型を作る。

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/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。

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/押す) 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

- 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。
- 17cmの半分のところを、山折りにする。
- 各辺を折り込んで、箱を組み立て、ホットキスでとめる。
- アルミホイルをまず一方へ敷き詰める。
- 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。



パンプキンパイ

◆130kcal (1個)

材料 (8個分)

冷凍パイシート	2枚 (200g)
かぼちゃ	200g
砂糖	30g
シナモン	適量 (なくてもよい)
薄力粉	少々
コーンスターチ	適量
ドリュール	
卵黄	M1個
水	小さじ1

①冷凍パイシートを冷凍室から出しておく。

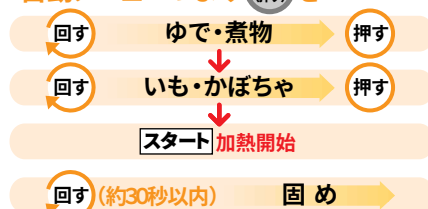
②水タンクに水を入れる。(満水ライン)

③かぼちゃのたねを取り、2〜3cm角に切る。

④両面皿 (蒸・受皿) に調理網のをせ、3を並べる。

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/押す) を…



手動でするときは

蒸し物 (強) で約15分

⑥冷めたら、皮を取りボールに入れて、木じゃくしでつぶす。砂糖 (好みでシナモンも) を加えてよく混ぜる。かぼちゃがべたついているときは、コーンスターチを混ぜる。

⑦パイシート1枚に、薄力粉を少しふり、ラップにはさんでめん棒で一辺が20cmの正方形になるようばす。

⑧包丁で一辺が10cmの正方形を切り取る。残りの1枚も同じようにして、合計8枚作る。

⑨8の真ん中に8等分した6のをのせ、ふちにドリュールをぬって、半分に折り、ふちをしっかり押さえる。(四角でも三角でもよい) 表面に3本切り目を入れる。

⑩予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

手動加熱つまみ (決定/押す) を…



⑪予熱が完了すれば、9の表面にドリュールをぬり、両面皿 (角皿) にのせて上段に入れる。スタートを押す。

プリン

◆ 109kcal (1個)

材料 (ステンレス製プリン型8個分)

カラメルソース

砂糖	大さじ4
水、湯	各大さじ1
プリン液	
牛乳	2カップ
砂糖	50g
卵	M3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 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/押す) を…

焦げ色がついたら、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/押す) を…



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、泡立え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、うまくかたまりません。

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。

⑥ 5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…

—— 手動するとき ——
蒸し物(弱)で約10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。

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6個分)

	mL=cc
A	
牛乳	250mL
砂糖	50g
生クリーム	100mL
卵黄	M4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…



● 加熱は「プリン (なめらかタイプ)」と同じ要領です。

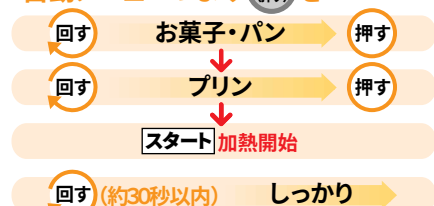


③ 2に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。

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…

—— 手動するとき ——
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。

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(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	70mL
バター	35g
薄力粉	35g
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。



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。



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。



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。

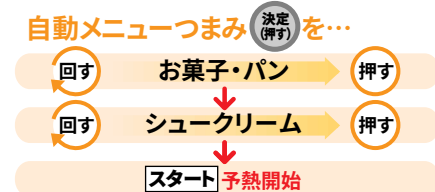
⑥ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいのかたさに調節する。

ポイント:生地を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。



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8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。

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。



●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8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(7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 $\frac{1}{2}$

砂糖 ⑤ 50g

牛乳 240mL

卵黄 M 2個

バター 25g

ブランデー 小さじ1 $\frac{1}{2}$

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 45mL

バター 20g

薄力粉 20g

卵 L1個

冷凍パイシート(市販のもの) 1枚(90g)

アルミホイル

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シュークリーム(128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、7等分する。

⑤シュークリーム(128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角に切ったオーブ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枚のオーブ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の上のオーブン用クッキングペーパーをはずし、5の生地の $\frac{1}{7}$ 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。

自動メニューつまみ(決定)を押す

回す

お菓子・パン

押す

回す

シュークリーム

押す

スタート 予熱開始

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

ウォーターオーブン(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。

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25分

ベイクド 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	M1 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 ¹ /2個分
レモンの皮(国産のものをすりおろす)	1 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(120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。

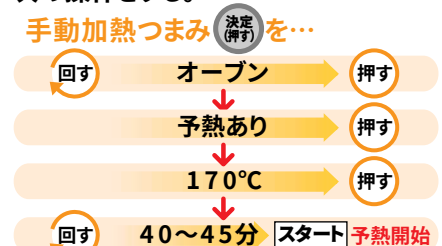


⑥ラップとラップの間に①の生地をはさんで、めん棒で3mmの厚さにのばし、型にきっちりと敷き詰め、余った縁はめん棒を転がして切り落とす。焼いたときにふくらまないように底と側面にフォークでたくさん穴をあける。

⑦⑥の底にレーズンを散らし、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てもよいでしょう。



手動加熱
グリル
上段 焼き上げ
(角皿)

※さつまいもをゆでる工程では、水タンクをします。

スイートポテト

◆128kcal (1個)

材料(10個分)

さつまいも(直径5cmくらいのもの) 2本(1本200g)

A

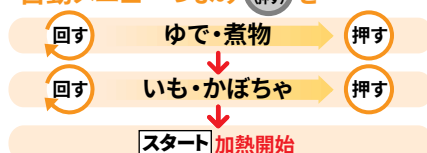
砂糖	30g
卵黄 ④	M1個
バター(小さく切る)	60g
バニラエッセンス	少々
卵黄 ⑥	M1個
牛乳、はちみつ	各適量

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…



加熱後、庫内で約10分蒸らす。

手動するときには

蒸し物(強)で約25分

※自動メニューのゆで・煮物のいも・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5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10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⑥をぬる。

⑦⑥を上段に入れる。次の操作をする。



⑧加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。

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。

手動加熱つまみ (決定) を…

回す 蒸し物 (強) 押す

回す 約20分 スタート 加熱開始

加熱後、全体を混ぜ 延長 で、約10分加熱する。

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。

手動加熱つまみ (決定) を…

回す 蒸し物 (強) 押す

回す 約20分 スタート 加熱開始

加熱後、全体を混ぜ 延長 で、約10分加熱する。

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のあんでご包む。



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、汁気が出るので、深さが必要です。) にりんごを並べ、両面皿 (角皿) にのせる。

④ 3を上段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱つまみ (決定) を…

回す ウォーターオープン (ロースト) 押す

回す 予熱なし 押す

回す 200°C 押す

回す 30~35分 スタート 加熱開始



蒸しパン

◆179kcal(1個)

材料(ステンレス製プリン型8個分) mL=cc

卵	M1 ¹ / ₂ 個
砂糖	80g
サラダ油	大さじ1 ¹ / ₂
牛乳	120mL

A	
薄力粉	160g
ベーキングパウダー	小さじ1
甘納豆	50g
紙ケース	8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。

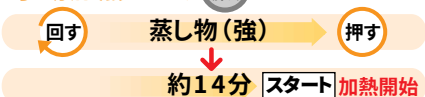
③②にサラダ油を加えて混ぜ、牛乳も加えてサツと混ぜ合わせる。Aを合わせて

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。

手動加熱つまみ(決定)を押す



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。



オムレット

◆124kcal(1個)

材料(6個分) mL=cc

A	
ホットケーキミックス	150g
牛乳	120mL
卵	M1 ¹ / ₂ 個
砂糖	15g

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)

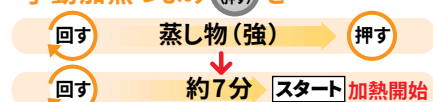
②Aの材料を全て混ぜ合わせ、なめらかにする。

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3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	100g

*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

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。

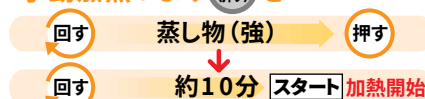
③薄力粉ベーキングパウダー、抹茶を加えて混ぜ、ふるいにかけておく。

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。

