

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
お菓子・パン
クッキー

予熱
角皿・アミ
(予熱目安時間約6分)

上段
角皿・アミ・浅角皿
焼き上げ

約17分

材料(約36個) 31kcal 塩分0g
クッキー生地

- バター(やわらかくしたもの)..... 60g
- 砂糖..... 50g
- 卵..... M1/2個分
- バニラエッセンス..... 少々
- 薄力粉..... 120g

① やわらかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。



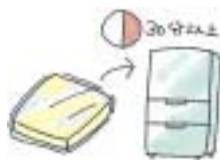
② 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。



③ 薄力粉をふるい入れてサクリと混ぜる。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 浅角皿に間隔をあけて並べる。



⑧ 予熱する。角皿に調理網をのせ上段に入れる。(食品は入れません) 次の操作をする。

自動メニュー(決定)を押す

戻る お菓子・パン に合わせる 押す

クッキー に合わせる 押す

スタート 予熱開始

⑨ 予熱が完了すれば、7を調理網にのせる。スタートを押す。加熱後、熱いうちに浅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みましょう。



バリエーション

焼き上げは「型抜きクッキー」と同じ要領です。

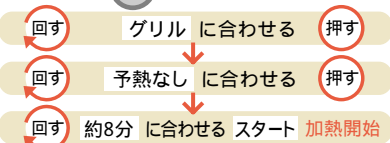
おからクッキー

材料(約36個分)

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。ラップで押しつけて平らにのばし、そばら状にフォークでほくしておく。
- ②1を上段に入れる。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、黒ごまも加えてサクッと混ぜる。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、浅角皿に並べる。

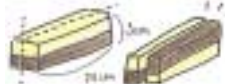


アイスボックスクッキー

材料(約36個分)

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

- ①型抜きクッキー(130ページ)の1~2と同じようにしたのち、半分に分けて一方に薄力粉③を加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉⑥とココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。
- ②好みの形にし、3cm角(または直径3cm程度)の長さ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6~7mm厚さに切り、浅角皿に並べる。



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、空気を生地につけ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。





テーブルがパツと華やく、ケーキの定番。
スポンジケーキ

自動メニュー
 お菓子・パン
 スポンジケーキ

水位
 水位1

予熱
 角皿・アミ
 (予熱目安時間約6分)

下段 焼き上げ
 下段 角皿・アミ

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

- 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
手動でするときは 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かなかつた。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。(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。



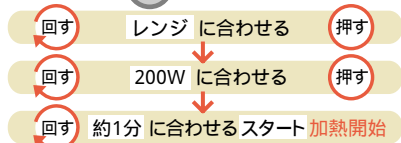
- 5 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

- 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ッと、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。(角皿・浅角皿は入れません)

手動加熱(決定/押す)を...

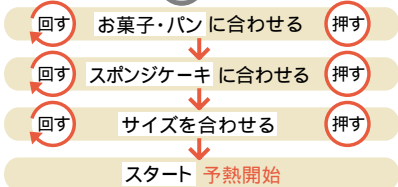


加熱後、ヘラをつたわせて6に加え、手早く混ぜ合わせる。

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

- 8 予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。(食品は入れません) 次の操作をする。

自動メニュー(決定/押す)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を調理網にのせる。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)・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、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。

- 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。

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。)

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)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
お菓子・パン
シフォンケーキ

予熱
角皿・アミ
(予熱目安時間約6分)

下段
角皿・アミ

焼き上げ

約45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ぐ焼けないことがあります。
アルミ製のものをお使いください。

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



② 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。



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

④ 3に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。

⑤ 予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。(食品は入れません) 次の操作をする。

自動メニュー 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回トントンたたいて空気抜きをする。

⑧ 予熱が完了すれば、7を調理網にのせる。スタートを押す。

手動でするときは _____
オープン・予熱ありの180 で約45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... 好みに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
水位1

予熱



焼き上げ

約17分



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

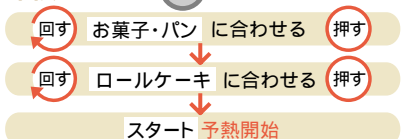
スポンジケーキ生地

薄力粉	60g
卵	M3個
砂糖	60g
バニラエッセンス	少々
牛乳	大さじ1

ホイップクリーム

生クリーム	90mL
砂糖	大さじ1
バニラエッセンス、ブランデー	各少々
黄桃やキウイなどお好みのフルーツ	適量
オープン用クッキングペーパー	

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 浅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浅角皿のふちから1cm高くなるように敷く。
- 3 スポンジケーキ(132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。角皿に調理網をのせ、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 (決定) 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の浅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を調理網にのせる。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)・予熱あり
の170 で約17分

加熱後、浅角皿から取り出し、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(133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。

- 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

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。

手動加熱

オープン

予熱

角皿・アミ
(予熱目安時間約6分)



焼き上げ



カステラ

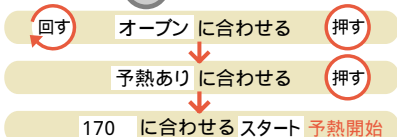
材料(20×20cmのもの1個分)
262kcal(1/10切れ) 塩分0.1g

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1¹/₂
 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。
- 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。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。(食品は入れません) 次の操作をする。

手動加熱(決定)を押す...



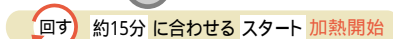
- ⑤ ハンドミキサーを中速にして、強力粉を3回に分けて加える。3回目を加えて

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。

- 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す、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を調理網にのせる。次の操作をする。

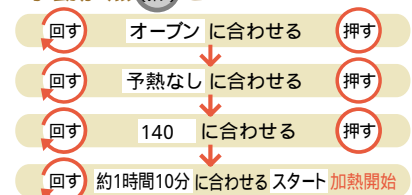
手動加熱(決定)を押す...



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、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)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、しっとり仕上がります。

新聞紙の型のつくり方

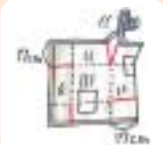
- 1 新聞紙は広げて6~7枚重ねる。矢印の方向に折って、正方形に切る。



- 4 各辺を折り込んで、箱を組み立て、ホッチキスでとめる。



- 2 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。



- 5 アルミホイルをまず一方へ敷き詰める。



- 3 17cmの半分のところを、山折りにする。



- 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。



マドレーヌ

材料(直径9cmの丸いマドレーヌ型6個分)
211kcal(1個) 塩分0.2g

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
バター(小さく切る)..... 75g
敷き紙

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 マドレーヌ型に敷き紙を敷く。
- 3 スポンジケーキ(132ページ)の3~7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。(角皿・浅角皿は入れません)

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3分 に合わせる スタート 加熱開始

- 4 予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。(食品は入れません) 次の操作をする。

手動加熱(決定/押す)を...

- 1 回す ウォーターオープン(ケーキ) に合わせる 押す
- 2 回す 予熱あり に合わせる 押す
- 3 回す 160 に合わせる スタート 予熱開始

- 5 型に生地を入れ、トントンとたたいて空気抜きをし、浅角皿に並べる。



- 6 予熱が完了すれば、5を調理網にのせる。次の操作をする。

手動加熱(決定/押す)を...

- 1 回す 約30分 に合わせる スタート 加熱開始
- 加熱後、すぐ型から出して冷ます。

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

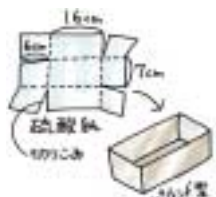
ラム酒漬けフルーツ
[ドライフルーツ..... 90g
ラム酒..... 30mL
生地
[バター(やわらかくしたもの)..... 100g
砂糖..... 80g
卵..... M2個
A [薄力粉..... 100g
ベーキングパウダー..... 小さじ2/3
くるみ(粗みじん切り)..... 20g
B [レモン汁..... 1/2個分
レモンの皮(すりおろす)..... 1/2個分
バニラエッセンス..... 少々
スライスアーモンド..... 適量
硫酸紙またはオープン用クッキングペーパー

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 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・浅角皿は入れません)

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 1000W 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 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。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。(食品は入れません) 次の操作をする。

手動加熱(決定/押す)を...

- 1 回す ウォーターオープン(ケーキ) に合わせる 押す
- 2 回す 予熱あり に合わせる 押す
- 3 回す 160 に合わせる スタート 予熱開始

- 9 予熱が完了すれば、7を調理網の中央に横方向になるようにのせる。次の操作をする。

手動加熱(決定/押す)を...

- 1 回す 45~50分 に合わせる スタート 加熱開始

手動加熱
オープン

予熱
角皿・アミ
(予熱目安時間約8分)

下段
角皿・アミ

下段
角皿・アミ

焼き上げ



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。次の操作をする。(角皿・浅角皿は入れません)

手動加熱(決定)を押す...

① 回数 レンジ に合わせる 押す

1000W に合わせる 押す

② 回数 約8分30秒 に合わせる スタート 加熱開始

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。

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。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。(食品は入れません) 次の操作をする。

手動加熱(決定)を押す...

① 回数 オープン に合わせる 押す

予熱あり に合わせる 押す

② 回数 210 に合わせる スタート 予熱開始

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、8を調理網をのせる。次の操作をする。

手動加熱(決定)を押す...

③ 回数 約30分 に合わせる スタート 加熱開始

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
お菓子・パン
プリン

水位
水位2

上段
蒸し
約18分
(蒸らし
5分含む)



- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 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・浅角皿は入れません)

手動加熱(決定)を押す...

① 回数 レンジ に合わせる 押す

500W に合わせる 押す

② 回数 約2分40秒 に合わせる スタート 加熱開始

焦げ色がつかば、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、はきますので、充分注意してください。

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

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

*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。

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。(角皿・浅角皿は入れません)

手動加熱(決定)を押す...

① 回数 レンジ に合わせる 押す

1000W に合わせる 押す

② 回数 約2分30秒 に合わせる スタート 加熱開始

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、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角皿に並べる。

⑥ 5を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー(決定)を押す...

① 回数 お菓子・パン に合わせる 押す

② 回数 プリン に合わせる 押す

スタート 加熱開始

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。

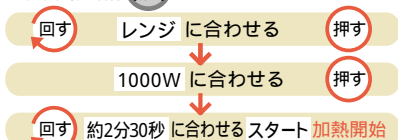
チョコレートプリン

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(細かくくだく) 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・浅角皿は入れません)

手動加熱 **決定** 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)

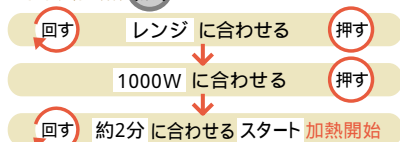
材料(底の直径8cm、高さ4cmのココト型8個分)
 185kcal(1個) 塩分0g mL=cc

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・浅角皿は入れません)

手動加熱 **決定** を...

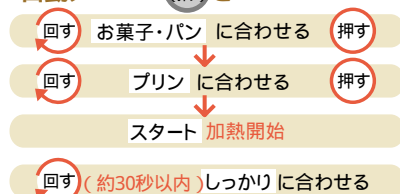


③ 2に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。

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角皿に並べる。

⑤ 4を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー **決定** を...



手動ですときは

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 お菓子・パン プリン(しっかり)	水位 水位2	上段 蒸し 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
お菓子・パン
シュークリーム

水位
水位1

予熱
角皿・アミ
(予熱目安時間約6分)

上段
角皿・アミ・浅角皿

上段
焼き上げ

約29分

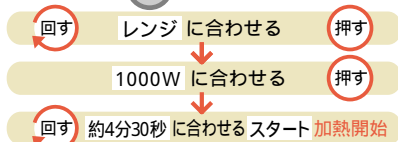
材料(9個分)
 201kcal(1個) 塩分0.1g mL=cc

- 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 90mL
 - バター 50g
 - 薄力粉 50g
 - 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。
(角皿・浅角皿は入れません。)

手動加熱  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。



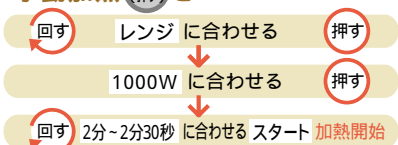
ポイント...ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておく、膜が張りません。

③シュー生地を作る。

大きめ(直径20cm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1/3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・浅角皿は入れません。)



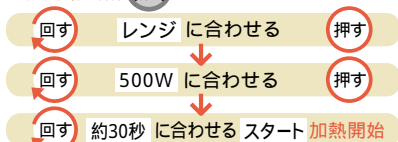
手動加熱  を...



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・浅角皿は入れません。)

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。

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。

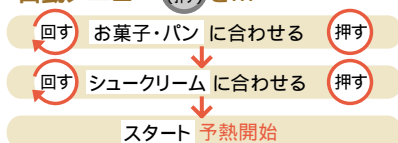
卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。



⑦水タンクに水を入れる。(水位1)

⑧予熱する。角皿に調理網をのせ、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  を...



⑨直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、浅角皿に9個に絞り出す。



⑩予熱が完了すれば、9を調理網にのせる。スタートを押す。

手動するときには
ウォーターオープン(パン・シュー)・予熱ありの190 で約29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浅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。



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。





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 お菓子・パン シュークリーム	水位 水位1	予熱 角皿・アミ (予熱目安時間約6分)	上段 角皿・アミ・浅角皿	上段 焼き上げ 約29分
-----------------------------	-----------	----------------------------	-----------------	--------------------

材料(8個分)

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1 $\frac{1}{2}$
砂糖④	50g
牛乳	240mL
卵黄	M2個
バター	25g
ブランデー	小さじ1 $\frac{1}{2}$
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	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)
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 シュークリーム(140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(140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。

⑥ 15cm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。

⑦ 6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 $\frac{1}{8}$ 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。角皿に調理網をのせ、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 決定(押す) を...

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

⑪ 浅角皿に、生地を間隔をあけて並べる。

⑫ 予熱が完了すれば、11を調理網にのせる。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190で約29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

- 型抜きクッキー(130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。
- 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。
- 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。
- 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。

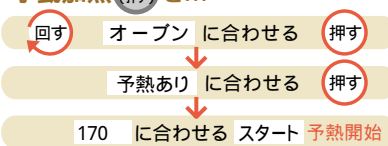
7 6の底にレーズンを散らし、浅角皿にのせて5を流し入れる。予熱後に調理網に移動しやすいように浅角皿にのせます。

8 予熱する。角皿に調理網をのせ、下段

手動加熱	予熱	下段	下段	焼き上げ
オープン	角皿・アミ (予熱目安時間約6分)			角皿・アミ・浅角皿

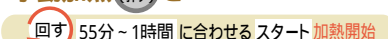
に入れる。(食品は入れません) 次の操作をする。

手動加熱(決定/押す)を...



9 予熱が完了すれば、7を調理網にのせる。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

- 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

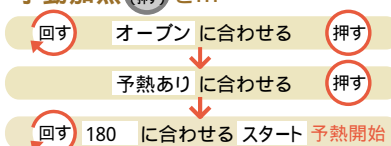
7 5に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。

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ぬまで混ぜ合わせる。

9 生地を型に流し入れ、型をゆすって表面をならす。浅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。

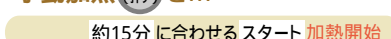
10 予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。(食品は入れません) 次の操作をする。

手動加熱(決定/押す)を...



11 予熱が完了すれば、9を調理網にのせる。次の操作をする。

手動加熱(決定/押す)を...

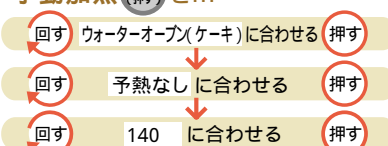


手動加熱	水位	水位1
ウォーターオープン(ケーキ)		
予熱	下段	下段
角皿・アミ (予熱目安時間約6分)		角皿・アミ・浅角皿
		焼き上げ



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

お菓子・パン
草もち

水位



水位2



角皿・アミ・浅角皿

蒸し

約15分

草もち

材料(10個分)

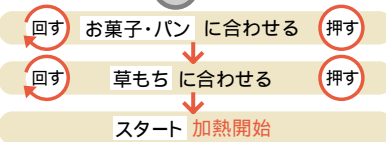
140kcal(1個) 塩分0g mL=cc

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

- 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 浅角皿に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、浅角皿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を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー(決定)を押すを...



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、もちをだ円にのぼしてあんのせ、2つにたたむ。きな粉を茶こしでうっすらとふりかける。

手動加熱

蒸し物(強)

水位



水位2



蒸し

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	3個分
砂糖	60g
コーンスターチ	40g
加糖練乳	60g
バター	20g

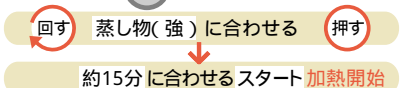
生地

白玉粉	180g
砂糖	大さじ1
サラダ油	小さじ1
水	170~175mL

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を上段に入れる。次の操作をする。

手動加熱(決定)を押すを...



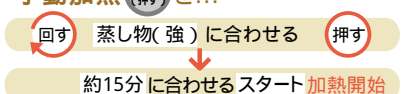
加熱後、バターを入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やし16等分に丸めておく。

- ⑤ ボールに白玉粉、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、耳たぶくらいの柔らかさ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ぼし中心に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浅角皿に並べる。

- ⑦ 角皿に調理網をのせ、6をのせる。
- ⑧ 7を上段に入れる。次の操作をする。

手動加熱(決定)を押すを...



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

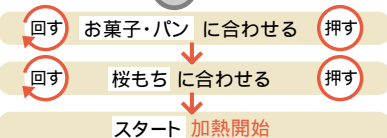
材料(20個分)

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 浅角皿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を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー  を...



手動ですときは
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。



おはぎ

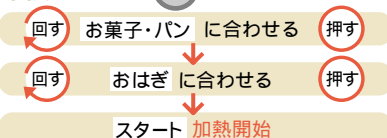
材料(15個分)

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浅角皿に入れ、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を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー  を...



手動ですときは
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のあんで包む。



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

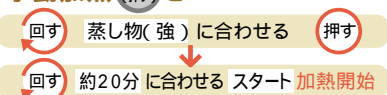
栗の甘露煮	100g
つぶあん	400g
薄力粉	大さじ4
A [片栗粉	大さじ1 1/2
水	大さじ4

- 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。

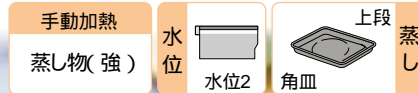
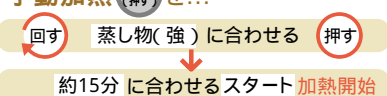
- ⑥ 5を上段に入れる。 次の操作をする。

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、型を上段に戻す。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...



- ⑦ 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。



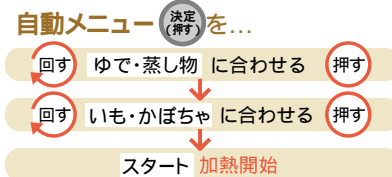
手動加熱
グリル
* さつまいもをゆでる工程では、水タンクを使います。

上段 焼き上げ
角皿・アミ・浅角皿

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以下のもの) 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。(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を上段に入れる。次の操作をする。

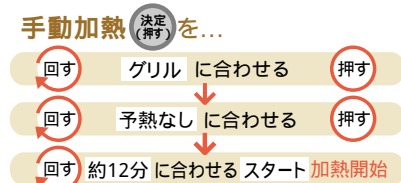


加熱後、庫内で約10分蒸らす。

手動でするときは
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・浅角皿は入れません)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、薄くバターをぬった浅角皿に並べて表面に卵黄②をぬる。
- 7 角皿に調理網をのせ、6をのせて上段に入れる。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。



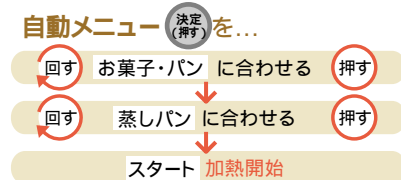
自動メニュー
お菓子・パン
蒸しパン
水位 水位2
上段 蒸し
約15分

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

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

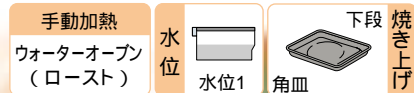
材料(4個分) 298kcal(1個) 塩分0g
 りんご 4個(1個300g)
 砂糖 60g
 バター 40g
 シナモン 小さじ1

- 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 3を下段に入れる。 次の操作をする。

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 回す 予熱なし に合わせる 押す
- ③ 回す 200 に合わせる 押す
- ④ 回す 35~40分 に合わせる スタート 加熱開始



オムレット

材料(8個分)
 241kcal(1個) 塩分0.2g 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

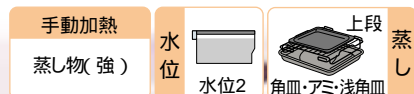
- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② Aの材料を全て混ぜ合わせ、なめらかにする。
- ③ 浅角皿にオープン用クッキングペーパーを敷き、生地をだ円形に4枚のばす。

④ 角皿に調理網をのせ、3のをせる。

⑤ 4を上段に入れる。 次の操作をする。

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8分 に合わせる スタート 加熱開始



⑥ 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やさしく折りまざる。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

材料(浅角皿2枚分)
 274kcal(1/8切れ) 塩分0.3g

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(浅角皿1枚分の生地を巻く)
 [パナナ 1 1/2本
 こしあん 120g
 *いちごまんじゅう(浅角皿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。

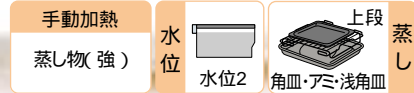
⑤ 浅角皿にゆるく絞ったふきんを敷き、その上にキッチンペーパーをのせて、生地の半量を正方形に流す。

⑥ 角皿に調理網をのせ、5のをせる。

⑦ 6を上段に入れる。 次の操作をする。

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



⑧ 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、こしあんて包んでおく。加熱後、浅角皿から取り出し、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、浅角皿から取り出し、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。生地をつまむように合わせていくと丸く包めます。