

予熱

付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

焼き上げ

下段
角皿



No. 184

スポンジケーキ

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)
約256kcal (1/8切れ) 塩分0.1g
mL=cc

スポンジケーキ

薄力粉.....90g
卵.....M 3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.....200mL
砂糖.....大さじ2
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
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

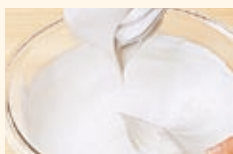
お菓子 パン

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。(角皿は入れません)。

手動加熱

キー→

レンジ

200W

約1分

スタート

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)

焼く・フライ

スポンジケーキ

サイズ選択

スタート

※ お料理集から選ぶのメニュー番号などからも選ぶことができます。

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、下段に入れる。スタートを押す。

目安時間 約35分

手動ですときは:ウォーターオープン(ケーキ)・予熱あり1段の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。)

お菓子作りのコツとポイント

●準備はきちんと

最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。



●生地は間隔をあけて並べて

加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。



●生地のおきさ・分量を そろえて

クッキーやシュークリームなどの生地のおきさや厚みが違くと、焼き上がりが一様になりません。



●バターのお塩・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。

予熱

付属品は
入れません
(予熱目安時間
約4分)

焼き上げ

角皿上段
角皿下段



No. 185 2段ケーキ

※下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。

約256kcal (1/16切れ) 塩分0.1g

1 スポンジケーキ(124 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)

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.185 >> サイズ選択 >> スタート

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、下段に入れる。) **スタート**を押す。

目安時間 約50分

手動でするとき：ウォーターオープン(ケーキ)・予熱あり2段の150℃で約50分

- 直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。
- No.184 スポンジケーキに合わせ、決定を押して、サイズを選び、**スタート**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			
ウォーターオープン(ケーキ)	約30分	約35分	約40分
予熱あり1段160℃			

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いて形もよい。		
固く、キメ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。
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。

予熱 付属品は入れません (予熱目安時間 約6分) 焼き上げ 下段 角皿



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。

予熱 付属品は入れません (予熱目安時間 約6分) 焼き上げ 下段 角皿



No. 187 ボール DE ケーキ

材料(直径21cmのステンレスボール1個分)
約292kcal (1/8切れ) 塩分0.1g mL=cc

スポンジケーキ

薄力粉 120g
卵 M 4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 200mL
砂糖 大さじ2
ココア(くまちゃんの場合のみ) 大さじ3
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(124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。

3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.187 >> スタート

4 スポンジケーキの10~12の要領で焼く。

目安時間 約40分

手動でするときは: ウォーターオープン(ケーキ)・予熱あり1段の160℃で約40分

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、(くまちゃんの場合は、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、冷蔵庫で冷やしかなめる。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。

No. 186 チョコレートケーキ

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)
約247kcal (1/8切れ) 塩分0.1g mL=cc

スポンジケーキ

薄力粉 70g
ココア 20g
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 200mL
砂糖 大さじ2
ココア 大さじ3
バニラエッセンス、ブランド 各適量
硫酸紙または
オープン用クッキングペーパー

1 スポンジケーキ(124ページ)の1~12と同じ要領で、操作は

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.186 >> スタート

で焼き上げる。ただし、薄力粉にココアを加えていっしょにふるって使う。

目安時間 約35分

手動でするときは: ウォーターオープン(ケーキ)・予熱あり1段の160℃で約35分

2 ホイップクリームの作り方(124ページ)の13と同じようにしてホイップクリームを作る。ただし、ココアを同量の湯で溶いたものを入れ、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。



予熱 付属品は入れません (予熱目安時間 約6分) 焼き上げ 下段 角皿



予熱 付属品は入れません (予熱目安時間 約6分) 焼き上げ 上段 角皿

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
約260kcal (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
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)
- 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を合わせてふり入れ、サックリと混ぜ、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 キー→ **ウォーターオープン** → **ウォーターオープン(ケーキ)**
» **予熱あり1段** » **160℃** » **スタート**
- 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。 **約50分** » **スタート**

マドレーヌ

材料(直径9cmの丸いマドレーヌ型9個・1段分)
約187kcal (1個) 塩分0.1g

卵	M2個
砂糖	100g
レモン汁	小さじ1
A	薄力粉
	ベーキングパウダー
バター(小さく切る)	小さじ2/3
敷き紙	100g

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 マドレーヌ型に敷き紙を敷く。
- 3 ボールに卵を割り入れ、泡立器でよく溶きほぐしてから砂糖を一度に加え、全体が白っぽくもったりするまで混ぜ合わせる。
- 4 3にレモン汁を加えてサッと混ぜ合わせ、Aを合わせてふり入れ、手早く混ぜ合わせる。
- 5 耐熱容器にバターを入れ、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 キー→ **レンジ** → **200W** » **約4分30秒** » **スタート**
かたまりがなくなるまで溶かす。
- 6 4に5を回し入れ、底から生地をすくい上げるようにして混ぜる。
- 7 予熱する。(付属品・食品は入れません)。
手動加熱 キー→ **ウォーターオープン** » **ウォーターオープン(ケーキ)**
» **予熱あり1段** » **170℃** » **スタート**
- 8 2の型に生地を入れ、トントンとたたいて空気抜きをし、角皿に並べる。
- 9 予熱が完了すれば、8の角皿を上段に入れる。
27~30分 » **スタート**
- 10 加熱後、すぐに型から出して冷ます。

No. 188 ロールケーキ

材料(1本分) 約220kcal (1/g切れ)
塩分0.1g mL=cc

スポンジケーキ生地

薄力粉	90g
卵	M5個
砂糖	100g
バニラエッセンス	少々
牛乳	大さじ2

ホイップクリーム

生クリーム	100mL
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以上**
- 2 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬってオープン用クッキングペーパーを角皿のふちから2cm高くなるように敷く。
- 3 スポンジケーキ(124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)

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.188

>> スタート

- 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、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、**下段**に入れる。**スタート**を押す。

目安時間 約17分

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)・予熱あり1段の180℃で約17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けたまま粗熱を取る。
- 9 ホイップクリームの作り方(124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、固い箇所に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。

- 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、手動加熱のウォーターオープン(ケーキ)・予熱あり2段の180℃で予熱後、角皿を上段と下段に入れ、24~26分を目安に様子を見ながら焼いてください。焼きムラが気になる場合は、途中、角皿の棚位置や向きを変えてください。

アレンジメニュー

- 焼き上げは「ロールケーキ」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。

予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

焼き上げ
下段
角皿



No. 189 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) 約207kcal (1/10切れ)
塩分0.1g mL=cc

卵白……………M 6個分
砂糖……………120g
卵黄……………M 5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度に加えてザツと混ぜ、
泡立器で混ぜながらサラダ油を少し
ずつ加える。

4 3に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉け
がなくなるまで混ぜ合わせる。

5 予熱する。(付属品・食品は入れません)

お料理集
から選ぶ >> メニュー番号 >> No.189

>> スタート

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。

目安時間 約45分

手動ですときは：オープン・予熱あり
1段の170℃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 … 好みでホイップクリーム
を添えてもよいでしょう。

アレンジメニュー

●焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。

マープル

インスタントコーヒー大
さじ2を湯小さじ1で溶
き、6のできあがった生地
に散らして加え、軽く混ぜ
合わせて型に流す。

紅 茶

ティーバッグ4袋の袋を
破り、葉を牛乳とともに加
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。



予熱 付属品は入れません (予熱目安時間 約6分) 焼き上げ 1 段 上段 角皿 2 段 角皿下段 角皿上段



予熱 付属品は入れません (予熱目安時間 約6分) 焼き上げ 下段 角皿

No. 190 クッキー でできるメニュー

型抜きクッキー

材料(約98個・2段分) 約158kcal(5個) 塩分0g

クッキー生地

バター (柔らかくしたもの)	160g
砂糖	140g
卵	L 1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	340g

*49個(1段分)も自動でできます。

- 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 (分量外) 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、めん棒で約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)

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.190 >> 分量選択 >> スタート

- 10 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。

目安時間 約22分

手動でするときは:オープン・予熱あり2段の180℃で約22分 (1段の場合は、予熱あり1段の180℃で約17分)

- 11 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

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。

ココアチーズケーキ

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)

約289kcal(1/8切れ) 塩分0.5g mL=cc

グラハムクラッカー	70g
バター	35g
クリームチーズ	200g
生クリーム	100mL
砂糖	90g
卵	2個
薄力粉	大さじ3
ココア	大さじ1

硫酸紙またはオープン用クッキングペーパー

*グラハムクラッカーが手に入らない場合は、小麦胚芽入りのクラッカーやビスケットでもよいでしょう。

- 1 丸型の内側に薄くバター (分量外) をぬって硫酸紙を敷く。
- 2 グラハムクラッカーを2重にしたビニール袋に入れて、細かくくだく。
- 3 耐熱容器に小さめに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 キー→ レンジ >> 200W >> 約1分 >> スタート

- 4 加熱後、2を入れて混ぜ合わせ、1の型の底に敷き詰める。
- 5 Aをフードプロセッサーに入れて、なめらかになるまで混ぜる。(フードプロセッサーがない場合は、ボールにクリームチーズと砂糖を入れて泡立器でなめらかになるまで混ぜ、その後、薄力粉を加えて混ぜ、卵、生クリームの順にダマがでないよう、少しずつ加えて混ぜる。)
- 6 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱 キー→ オープン >> 予熱あり1段 >> 170℃ >> スタート

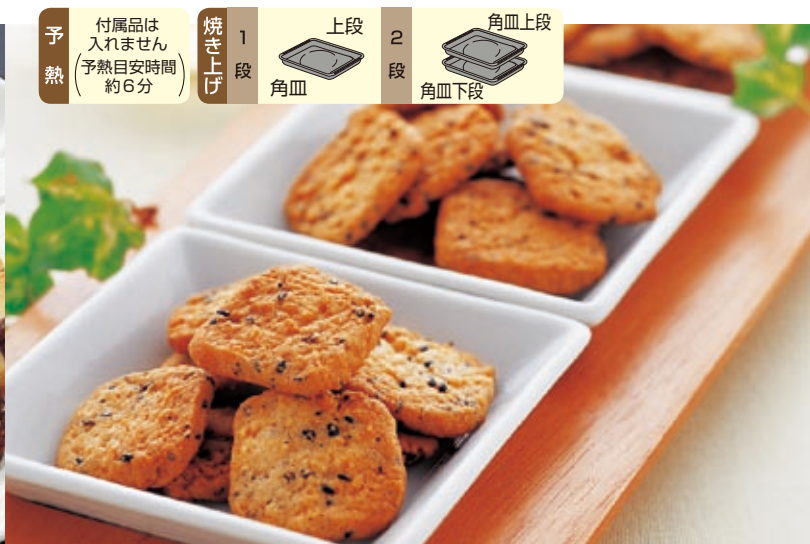
- 7 5の生地の1/4量をボールに取り、同量の湯で溶いたココアを加えてヘラで混ぜ、ココア生地を作る。
- 8 4に残りの5を流し入れ、その上に7を流し入れて生地を2層にする。
- 9 予熱が完了すれば、角皿に8をのせて下段に入れる。

約45分 >> スタート

- 10 加熱後、型に入れたまま粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。



予熱 付属品は入れません (予熱目安時間 約6分) 焼き上げ 1 段 上段 角皿 2 段 角皿上段 角皿下段



予熱 付属品は入れません (予熱目安時間 約6分) 焼き上げ 1 段 上段 角皿 2 段 角皿上段 角皿下段

No. 190 クッキー でできるメニュー

アイスボックスクッキー

材料(約92個・2段分) 約152kcal(5個) 塩分0g

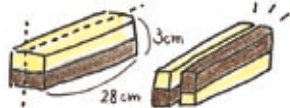
クッキー生地

バター (柔らかくしたもの)	160g
砂糖	100g
卵	L 1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉 ^①	150g
薄力粉 ^②	130g
ココア	30g

*46個(1段分)も自動でできます。

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^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28cmの棒状にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やし固める。ラップを取って約6mm厚さに切り、薄くバター(分量外)をぬった2枚の角皿に並べる。



3 型抜きクッキー (130 ページ) の **9** ~ **11** と同じようにする。

おからクッキー

材料(約96個・2段分) 約124kcal(5個) 塩分0g

おから	160g
バター (柔らかくしたもの)	160g
砂糖	80g
薄力粉	160g
ベーキングパウダー	小さじ1
黒ごま	大さじ1 1/3

オープン用クッキングペーパー

*48個(1段分)も自動でできます。

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

2 **1**を上段に入れる。

手動加熱 キー→ グリル >> 予熱なし >> 約15分 >> スタート

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。

5 **4**の生地を半分に分け、それぞれ3cm角の長さ29cmの棒状にととのえ、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約6mmに切り、少し多めにバター(分量外)をぬった2枚の角皿に並べる。

7 型抜きクッキー (130 ページ) の **9** ~ **11** と同じようにする。



手作りのラッピングでハートフルなプレゼントに



お子様には
かわいい
紙コップでも
グー

No. 191

シュークリーム

材料(20個・2段分)

約165kcal(1個) 塩分0.1g mL=cc

カスタードクリーム……………4カップ分

(141 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……………M4～5個

アルミホイル

*10個(1段分)も自動でできます。

ひとくち memo

★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。

- 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 キー→レンジ≫600W

≫約5分30秒≫スタート

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。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 キー→レンジ≫500W

≫約1分≫スタート

- 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。

予熱 付属品は入れません(予熱目安時間約8分) 焼き上げ 1 段 上段 角皿 2 段 角皿上段 角皿下段



- 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秒数えてポタッと落ちるぐらいの固さです。

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。



- 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)。

お料理集から選ぶ ≫メニュー番号≫ No.191

≫分量選択≫スタート

- 7 2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、10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。

目安時間 約45分

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2段の200℃で約45分(1段の場合は、予熱あり1段の200℃で30～35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。



No.191 シュークリーム できるメニュー

エクレア



約202kcal(1個) 塩分0.1g

*10個(1段分)も自動でできます。

- 1 シュークリーム(上記)の1～5と同じようにする。

- 2 予熱する。(付属品・食品は入れません)。

お料理集から選ぶ ≫メニュー番号≫ No.191

≫分量選択≫スタート

- 3 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10個ずつ絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。目安時間 約45分

(手動でするときは、シュークリーム(上記)を参照してください)

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。

No.191 シュークリーム でできるメニュー

パイシュー

材料(16個・2段分)
約254kcal(1個) 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……M 4個
バター……50g
ブランデー……大さじ1
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……M 3個

冷凍パイシート(市販のもの)

……2枚(200g)

オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

*8個(1段分)も自動でできます。

予熱	付属品は 入れません (予熱目安時間 約8分)	焼き上げ	1 段	上段 角皿	2 段	角皿上段 角皿下段



1 カスタードクリーム(141 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9分にし、残り時間が約5分と約1分30秒のときに混ぜる。

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(132 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3分50秒にし、残りの薄力粉を加えてからの時間は約50秒にする。

5 15cm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、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角にのぼす。

6 5の上のオーブン用クッキングペーパーをはずし、4の生地の1/16量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)。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.191

>> 分量選択 >> スタート

11 2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。

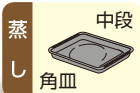
12 予熱が完了すれば、11を上段と下段に入れる。**スタート**を押す。

目安時間 約45分

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2段の200℃で約45分(1段の場合は、予熱あり1段の200℃で30~35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。



No. 193

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)
約185kcal(1個) 塩分0.1g mL=cc

A	牛乳	300mL
	砂糖	70g
	生クリーム	150mL
	卵黄	M 5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まで**
- 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** キー→ **レンジ** » **600W** » **約2分50秒** » **スタート**
- 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。

お料理集から選ぶ » **メニュー番号** » **No.193** » **スタート** 目安時間 約35分
(蒸らし5分含む)

手動ですときは：ソフト蒸し90℃で約30分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

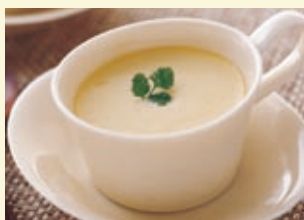
- 6 加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
アドバイス…好みでホイップクリームを飾ったり、カラメルソースをかけてもよいでしょう。

アレンジメニュー

- 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。



No. 192

プリン

材料(ステンレス製プリン型10個分)
約105kcal(1個) 塩分0.1g 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固まりにくいので、使用しないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 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)
- 手動加熱** キー→ **レンジ** » **600W** » **約3分30秒** » **スタート**
- 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ри、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の中央寄りに並べる。
- 7 6を**中段**に入れる。

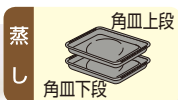
お料理集から選ぶ » **メニュー番号** » **No.192** » **スタート** 目安時間 約25分
(蒸らし5分含む)

手動ですときは：ソフト蒸し90℃で約20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、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて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。



オムレット

材料(8個・2段分) 約238kcal(1個) 塩分0.3g mL=cc

A	ホットケーキミックス	200g
	牛乳	130 ~ 150mL
	卵	M 1個
	砂糖	20g

ホイップクリーム、好みのくだもの 各適量
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2まで
- 2 A の材料を全て混ぜ合わせ、なめらかにする。
- 3 2枚の角皿にオーブ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 キー→ 蒸し物 >> 約10分 >> スタート

- 5 加熱後、オーブ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。

※1段で蒸すときは上段に入れ、加熱時間を約8分にする。

ポイント… ラップに生地をのせて折りまげると、生地が割れにくく、成形しやすくなります。

No. 194 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)
約47kcal(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)	10枚
アルミホイル	

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 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 キー→ レンジ >> 600W >> 約1分50秒 >> スタート

- 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に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルできっちりフタをする。

※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。

- 5 角皿に調理網をのせ、4を並べて中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.194 >> スタート 目安時間 約17分 (蒸らし5分含む)

手動ですときは:蒸し物で約12分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

- 6 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。



No. 197 米粉蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型 10個分)
約 121kcal (1個) 塩分 0.2g mL=cc

A	米粉(ケーキ用).....	200 g
	ベーキングパウダー.....	大さじ 1
B	砂糖.....	70 g
	塩.....	少々
	水.....	180mL
	サラダ油.....	大さじ 1
	レーズン.....	30 g
	紙ケース.....	10 枚

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 ボールに **A** を合わせてふるい入れ、**B** を加えて全体がなじむまでよく混ぜ合わせてからレーズンの $\frac{2}{3}$ 量を混ぜこむ。
- 3 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて、残しておいたレーズンを等分に散らし、指で押さえて生地に沈め、角皿にのせる。

4 **3** を上段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.197

>> スタート 目安時間 約17分

手動でするときは:蒸し物で約17分

5 加熱後、網にのせて冷ます。



No. 196 野菜ジュースの蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型 10個分)
約 110kcal (1個) 塩分 0.3g mL=cc

卵.....	M2個
ホットケーキミックス.....	200 g
A 砂糖.....	50 g
野菜ジュース.....	50mL
紙ケース.....	10 枚

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 ボールに卵を割りほぐし、**A** を加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。
- 3 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。
- 4 **3** を上段に入れる。

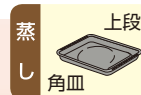
お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.196

>> スタート 目安時間 約17分

手動でするときは:蒸し物で約17分

5 加熱後、網にのせて冷ます。

※野菜ジュースの種類によっては加熱前と加熱後の色が異なる場合があります。



No. 195 蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型 10個分)
約 177kcal (1個) 塩分 0.2g 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 $\frac{1}{2}$
甘納豆.....	60 g
紙ケース.....	10 枚

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 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へら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。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.195

>> スタート 目安時間 約17分

手動でするときは:蒸し物で約17分

6 加熱後、網にのせて冷ます。

蒸しパンのポイント

- 固めのアルミケースや、カップリン(135ページ)のような紙型も使えます。紙型の場合は底が湿るのを抑えるために角皿に調理網をのせて紙型を置いてください。

焼き上げ 中段
角皿・アミ



焼き上げ 角皿上段
角皿下段

約17kcal減
約253kcal



スイートポテト

材料(12個分) 約122kcal (1個) 塩分0g

さつまいも(直径5cmくらいのもの)	2本(1本250g)
砂糖	40g
卵黄 ^①	M 1個
バター(小さく切る)	70g
バニラエッセンス	少々
卵黄 ^②	M 1個
牛乳、はちみつ	各適量
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2まで
- 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。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.074 >> スタート 目安時間 約22分

手動ですときは: 蒸し物で約22分

※ No.074 蒸し野菜(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)、手動加熱のレンジ600Wで約8分30秒加熱してください。

- 4 加熱後、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、角皿に調理網をのせてオーブン用クッキングペーパーを敷いた上に並べ、表面に卵黄^②をぬる。
- 7 6を中段に入れる。
- 8 加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。

手動加熱 キー→ グリル >> 予熱なし >> 16~18分 >> スタート

No. 198 カロリーダウン

大学いも

材料(4人分) 約270kcal ☆ 塩分0.1g

さつまいも	2本(500g)
サラダ油	小さじ2
みつ	
砂糖	大さじ8
水	大さじ1
しょうゆ	小さじ2/3

オーブン用クッキングペーパー

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 さつまいもは、皮をよく洗って6cm長さの乱切りにして袋に入れ、サラダ油をまぶしつける。
- 3 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷いて2のいもを並べ、上段に入れる。



- 4 みつの材料を小さめの耐熱容器に入れてもう1枚の角皿にのせ、下段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.198

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約30分



手動ですときは: ウォーターオープン(オープン)・予熱なし2段の250℃で約30分(2人分は約25分)

- 5 加熱後、すぐにミトンなどを使ってやけどをしないように耐熱容器のみつをいもにかけてからめる。

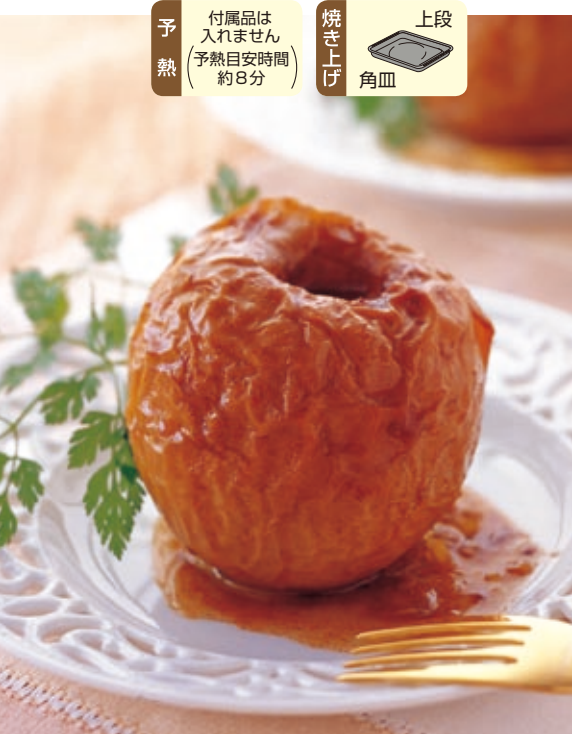
※加熱後のみつといもを混ぜすぎると白濁することがあります。

ご注意

みつの容器は高温になっていますので必ずミトンなどを使ってください。

予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約8分)

焼き上げ
上段
角皿



予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約8分)

焼き上げ
上段
角皿



No. 199 ビタミン等保存

焼きりんご

材料(4個分) 約273kcal (1個) 塩分0g

りんご.....4個(1個300g)
A 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。A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)
お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.199
>> スタート
- 5 予熱が完了すれば、3を上段に入れる。**スタート**を押す。

目安時間 約30分

手動ですときは：ウォーターオープン(オープン)・予熱あり1段の190℃で約30分

アップルパイ

材料(直径23cmの金属製パイ皿1個分) 約321kcal (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.....M 1個
水.....小さじ1

- 1 りんごは8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。
- 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 キー→レンジ >> 600W
>> 約12分 >> スタート
途中、残り時間が約2分のときに取り出す。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、好みでシナモンを加え、冷ます。

- 3 冷凍パイシートを2枚分ずつをくっつけ、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。

- 7 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱 キー→オープン >> 予熱あり1段

>> 210℃ >> スタート

- 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。

約40分 >> スタート

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。

焼き上げ 中段
角皿・アミ



No. 201 チョコバナナケーキ

材料(18cm角1枚分) 約74kcal (1/8切れ) 塩分0.2g

ホットケーキミックス……………100g
バナナ ④……………1本(正味90g)
卵……………M 1個
バナナ ⑤(トッピング用・輪切り)……………1/3本(正味30g)
チョコチップ……………10g
ビニール袋
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 適当な大きさにちぎったバナナ④をビニール袋に入れ、バナナをつぶすようにしてもむ。
- 3 2にホットケーキミックスと卵を入れ、全体が混ざり合うようにさらにもむ。
- 4 角皿に調理網をのせ、オーブン用クッキングペーパーを敷く。
- 5 3のビニール袋の角をはさみで切り、4の上に絞り出し、18cm角にのばす。半分にバナナ⑤を並べ、半分にチョコチップを散らす。
- 6 5を中段に入れる。

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.201 >> スタート 目安時間 約15分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約15分

- 7 加熱後、好みの大きさに切る。
※粉砂糖をふってもよいでしょう。

焼き上げ 中段
角皿・アミ

約181kcal減
約249kcal



No. 200 カロリーダウン 揚げパン

材料(20本分) 約430kcal (5本) ☆ 塩分0.6g

食パン(6枚切り)……………2枚
バター……………50g
グラニュー糖……………適量

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 食パンのミミを1cm幅に切る。残りのパンを6等分に切る。
- 3 耐熱容器にバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
- 4 パン(ミミも)に3をかけて、まんべんなくからめる。
- 5 角皿に調理網をのせ、4を並べる。
- 6 5を中段に入れる。

手動加熱 キー→ レンジ >> 200W >> 約2分 >> スタート

お料理集から選ぶ >> メニュー番号 >> No.200 >> スタート 目安時間 約16分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約16分

- 7 加熱後、ビニール袋にパンを入れ、グラニュー糖をからめる。
※写真は、グラニュー糖にシナモンを混ぜています。

クルトン

ミミを1cm角に切って、角皿の外周寄りに重ならないように広げて揚げパンと一緒に加熱するとクルトンができます。スープやサラダのアクセントにどうぞ。(加熱が足りないときは、様子を見ながら手動のウォーターグリルで加熱を追加してください。)



蒸し 中段 角皿・アミ

桜もち

材料(20個分) 約98kcal(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まで**
- 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(底25.5×19×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

キー→

蒸し物

≫

約20分

≫

スタート
- 6 加熱後、木じゃくしで軽く混ぜる。
- 7 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。



蒸し 中段 角皿・アミ

おはぎ

材料(15個分) 約186kcal(1個)
塩分0g mL=cc 1カップ=200mL

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まで**
- 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(底25.5×19×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

キー→

蒸し物

≫

約20分

≫

スタート
- 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。

加熱

付属品は
入れません

いちごジャム

材料(でき上がり量 約280g 分)
約489kcal (全量) 塩分0g

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

加熱

付属品は
入れません

カスタードクリーム

材料(4カップ分)
約614kcal (1カップ) 塩分0.2g

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……………M 6個
バター……………60g
ブランデー……………小さじ4
バニラエッセンス……………少々

加熱

付属品は
入れません

ホワイトソース

材料(2カップ分)
約308kcal (1カップ) 塩分0.6g

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 キー→レンジ≫600W
≫12~13分≫スタート

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。

- 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ぼし、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 キー→レンジ≫600W
≫約13分≫スタート

途中残り時間が約8分と約5分と約2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。

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。



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。

- 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 キー→レンジ≫600W
≫約1分20秒≫スタート

- 2** 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

- 3** 2に牛乳を少しずつ加えて溶きのぼす。(角皿は入れません)

手動加熱 キー→レンジ≫600W
≫約6分30秒≫スタート

途中、残り時間が約4分と約2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。