

「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。
- ・粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。



●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。

●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

- ・固まりを取り除き、空気を生地につぶり入れることにより、焼き上がりを軽くします。



●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、焼き上がりがおおきになりません。



●焼き型のおお質により、仕上がりがおお異なります

- ・このクックブックでは主に金属製の型を使用しています。紙製・シリコン製の型も使用できますが、耐熱温度を確認のうえ、様子を見ながら焼いてください。また耐熱性のガラス容器は、金属製のものとおお比べて熱の伝わりがおお遅いため、仕上がりがおお異なります。

型抜きクッキー

材料(約84個・2段分)
161kcal(5個) 塩分0g

クッキー生地

バター(柔らかくしたもの)	140g
砂糖	120g
卵	M1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	300g

*約42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、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。
- 5 2枚の角皿に薄くバターをぬっておく。
- 6 ラップとラップの間に4の生地をはさみ、めん棒で5mm厚さにのばす。



<ポイント>

めん棒の両側に5mm厚さのもの(割りばしなど)をおくときれいにのばせます。



予熱	付属品は入れません (予熱目安時間 約6分)	1 段	上段 角皿	2 段	角皿・上段 角皿・下段	目安時間 約15分
		焼き上げ				

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)

36 クッキー(分量を合わせる)

回転つまみを回して「36-2段」にします

→ スタート

10 予熱が完了すれば、8を上段と下段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは:42オープン(予熱有)の180℃で約15分(1段の場合は約12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よいでしょう。



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 上段 角皿 2 角皿・上段 角皿・下段

目安時間 約18分



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 上段 角皿 2 角皿・上段 角皿・下段

目安時間 約15分

アイスボックスクッキー

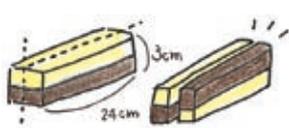
材料(約80個・2段分) 152kcal(5個) 塩分0g

クッキー生地	
バター(柔らかくしたもの)	140g
砂糖	90g
卵	M1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉③	130g
薄力粉⑥	110g
ココア	25g

*約40個(1段分)も自動でできます。

1 型抜きクッキー(76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(2本)にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やし固める。



3 2枚の角皿に少し多めにバターをぬる。2のラップを取って約6mm厚さに切り、角皿に等分に並べる。

4 予熱する。(付属品・食品は入れません)

36 クッキー(分量を合わせる)
回転つまみを回して「36-2段」にします

→ スタート

→ 仕上がり (強) ※30秒以内に押す

5 予熱が完了すれば、3を上段と下段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは:42オープン(予熱有)の180℃で約18分(1段の場合は約15分)

おからクッキー

材料(約80個・2段分) 129kcal(5個) 塩分0g

おから	140g	薄力粉	140g
バター(柔らかくしたもの)		ベーキングパウダー	小さじ1
	140g	黒ごま	大さじ1
砂糖	70g	クッキングシート(または硫酸紙)	

*約40個(1段分)も自動でできます。

1 角皿にクッキングシートを敷き、おからをのせる。ラップで押しつけて平らにのぼし、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 →

43 グリル(予熱無) → 手動加熱

→ 約18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3cm角の長さ24cmの棒状(2本)にととのえ、ラップに包み、冷蔵室で1時間以上ねかせる。

6 2枚の角皿に薄くバターをぬる。5のラップを取って約6mm厚さに切り、角皿に等分に並べる。

7 予熱する。(付属品・食品は入れません)

36 クッキー(分量を合わせる)
回転つまみを回して「36-2段」にします

→ スタート

8 予熱が完了すれば、6を上段と下段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは:42オープン(予熱有)の180℃で約15分(1段の場合は約12分)



*手作りのラッピングでハートフルなプレゼントに



スポンジケーキ

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

予熱 付属品は入れません(予熱目安時間約5分) 焼き上げ 上段 角皿 目安時間 約40分

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	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
クッキングシート(または硫酸紙)	



1 水タンクに水を入れる。水位1以上

■自動メニューの**33 スポンジケーキ**で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

2 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。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 →

40 レンジ → 手動加熱

→ 200W → 手動加熱 → 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)

33 スポンジケーキ(1段に合わせる)
回転つまみを回して「33-1段」にします

→ スタート

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、トントンたたいて空気抜きをする。

<ポイント>

高い位置から流し入れると泡が均一になります。



11 予熱が完了すれば、角皿の中央に10をのせ、上段に入れる。**スタート**を押す。

手動でするときは:42オープン(予熱有)の160℃で約40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。ボールを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



りながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。

● **タラリとさせたいとき**
泡立器を持ち上げてトロリと流れるくらいが五分立て。



● **スポンジケーキにぬるとき**
もう少し泡立て、筋がつくくらいが七分立て。



● **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。

- 直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。
- 直径15cm、21cmは必ず**仕上がりキー**を使います。
- 〔33 スポンジケーキ〕に合わせ、加熱スタート後、30秒以内に押します。
- 分量は下表を参照ください。

直径21cm…**▲**(強)
直径15cm…**▼**(弱)

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 42オープン〔予熱有〕 160℃		約35分	約40分	約45分

チェック!!

状態	断面	原因
ふくらみがよく、キメも細かくととのっていて形もよい。		
固く、キメがつまっています。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。

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)

予熱 付属品は入れません (予熱目安時間 約5分)
焼き上げ 上段 角皿
目安時間 約40分



予熱 付属品は入れません (予熱目安時間 約5分)
焼き上げ 角皿・上段 角皿・下段
目安時間 約45分



お菓子・パン

チョコレートケーキ

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

- 1 スポンジケーキ(78ページ)の1~12と同じようにして焼き上げる。ただし、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200mLに、砂糖大さじ2とココア大さじ3(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。

2段ケーキ

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

※仕上げはスポンジケーキと同じ要領です。

256kcal(1/16切れ) 塩分0.1g

- 1 スポンジケーキ(78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)

〔33 スポンジケーキ(2段に合わせる)〕

回転つまみを回して「33-2段」にします

→ 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。

手動ですときは:42オープン〔予熱有〕の160℃で約45分



ロールケーキ

材料(1本分) 239kcal(1/8切れ)
塩分0.1g mL=cc

スポンジケーキ生地

薄力粉.....80g
卵.....M4個
砂糖.....80g
バニラエッセンス.....少々
牛乳.....大さじ1 1/2

ホイップクリーム

生クリーム.....200mL
砂糖.....大さじ2
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
クッキングシート

- 1 角皿の内側に薄くバターをぬって(分量外)クッキングシートを敷く。
- 2 スポンジケーキ(78ページ)の3~4と同じようにして卵を泡立てる。
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱 →

42 オープン(予熱有) → 手動加熱

→ 170℃ → スタート

- 4 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。

- 5 1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 予熱が完了すれば、5の下に角皿をもう1枚重ね、上段に入れ、回転つまみで約20分に合わせてスタートを押す。

<ポイント>

角皿を2枚重ねることによって底に焼き色がつきにくく、巻いたときに白くきれいにできます。また、柔らかく仕上げるができます。

- 7 加熱後、角皿から取り出し、クッキングシートをつけたまま粗熱を取る。

- 8 ホイップクリームの作り方(78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。

- 9 ケーキを裏返してクッキングシートをはがし、再度裏返してクッキングシートにのせ、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を端を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、クッキングシートで包み、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、手動の42 オープン(予熱有)の170℃で予熱後、角皿を上段と下段に入れ、25~27分を目安に加熱してください。この加熱の場合は、底にも焼き色がつきます。

バリエーション

●焼き上げは「ロールケーキ」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。



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

*フッ素加工されている型は生地が型にはりつきにくく、うまく焼けないことがあります。また、さかさまにして冷ますときに、ケーキがすべり落ちやすくなります。型は、アルミ製のものをお使いください。

- 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。
- 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。
- 2に牛乳を一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。



- 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。
- 予熱する。(付属品・食品は入れません)
- 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。
- 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。

34 シフォンケーキ → スタート

- 予熱が完了すれば、角皿の中央に7をのせ、下段に入れ **スタート** を押す。
- 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。

手動でするときは:42オープン(予熱有)の170℃で約40分

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。

マーブル

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5分) 焼き上げ 角皿 下段

パウンドケーキ

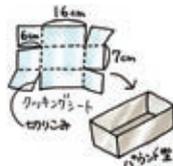
材料(底)16×7×(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ型1本分
260kcal(1/8切れ) 塩分0.1g mL=cc

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	
薄力粉.....100g	
A ー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	
クッキングシート(または硫酸紙)	

1 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

→ 手動加熱 → 40 レンジ → 手動加熱 → 600W
→ 手動加熱 → 約1分20秒 → スタート

2 パウンド型の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。



ご注意
クッキングシート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。

3 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。

4 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。

5 3に4の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サクリと混ぜ、残りの4を混ぜる。

6 5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。

7 予熱する。(付属品・食品は入れません)

→ 手動加熱 →
42 オープン(予熱有) → 手動加熱
→ 温度 160℃ → スタート

8 予熱が完了すれば、角皿の中央に6を横方向になるようにのせて下段に入れ、回転つまみで45~50分に合わせてスタートを押す。

<アドバイス>

2本も焼けます。

加熱時間は約5分を目安に延長してください。



予熱 付属品は入れません (予熱目安時間 約5分) 焼き上げ 角皿 上段

マドレーヌ

材料(直径9cmの丸いマドレーヌ型8個分)
185kcal(1個) 塩分0.1g

卵.....M3個	
砂糖.....80g	
A 薄力粉.....85g	
ベーキングパウダー.....小さじ1/3	
レモン汁.....小さじ1	
バター(小さく切る).....85g	
敷き紙	

1 マドレーヌ型に敷き紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

2 スポンジケーキ(78ページ)の3~8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。(角皿は入れません)

→ 手動加熱 → 40 レンジ → 手動加熱 → 200W
→ 手動加熱 → 2分~2分30秒 → スタート

固まりがなくなるまで溶かす。

3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

→ 手動加熱 →
42 オープン(予熱有) → 手動加熱
→ 温度 160℃ → スタート

4 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。

5 予熱が完了すれば、4を上段に入れ、回転つまみで30~35分に合わせてスタートを押す。

6 加熱後、すぐに型から出して冷ます。



予熱 付属品は入れません (予熱目安時間) 約5分
焼き上げ 上段 角皿

ベイクドチーズケーキ

材料(直径21cmのタルト型1個分) 320kcal (1/8切れ) 塩分0.4g

タルト生地	
バター	60g
砂糖	40g
卵	M1/2個分
バニラエッセンス	少々
薄力粉	120g
チーズクリーム	
クリームチーズ(柔らかくしたもの)	200g
カッターチーズ(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(76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。
- ボールにカッター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。
- 卵白はツノが立つまで泡立て、4に加えて混ぜる。
- 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開ける。
- 6のタルト生地の上にレーズンを散らし、角皿にのせて5を流し入れる。
- 予熱する。(付属品・食品は入れません)
 手動加熱 → 42 オープン(予熱有) → 手動加熱
 → 170℃ → スタート
- 予熱が完了すれば、7を上段に入れ、回転つまみで45~50分に合わせてスタートを押す。
- 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よいでしょう。



予熱 付属品は入れません (予熱目安時間) 約10分
焼き上げ 上段 角皿

アップルパイ

材料(直径23cmの金属製パイ皿1個分) 323kcal (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)	400g
ドリユール	
卵黄	M1個
水	小さじ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ょう切りにし、すぐに塩水にさらす。
- 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 → 40 レンジ → 手動加熱 → 600W

→ 手動加熱 → 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、好みにシナモンを加え、冷ます。

- 冷凍パイシートを半分に分け、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。
- 1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴を開ける。
- 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ユールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。
- 余ったふちを切り取って表面にドリユールをぬる。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。
- 予熱する。(付属品・食品は入れません)
 手動加熱 → 42 オープン(予熱有) → 手動加熱
 → 温度 220℃ → スタート
- 6の表面にドリユールをぬり3~4カ所切り目を入れる。
- 予熱が完了すれば、角皿の中央に8のをせ、上段に入れ、回転つまみで約30分に合わせてスタートを押す。

<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。

シュークリーム

材料(18個・2段分)

183kcal(1個) 塩分0.1g mL=cc

カスタードクリーム

…4カップ分(91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

*9個(1段分)を自動で焼くこともできます。

- 1** シュー生地を作る。
 大きめ(直径22cm以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/2を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)



手動加熱 →
40 レンジ → 手動加熱
 → **600W** → 手動加熱
 → **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 →
40 レンジ → 手動加熱
 → **500W** → 手動加熱
 → **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。

- 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。

予熱	付属品は入れません (予熱目安時間 約6分)	1 段 焼き上げ 角皿	上段	2 段 角皿・上段 角皿・下段	目安時間 約40分



- 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

■自動メニューの**35 シュークリーム**で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

- 6** 予熱する。(付属品・食品は入れません)

35 シュークリーム(分量を合わせる)
 回転つまみを回して「35-2段」にします
 → **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、9個ずつ絞り出す。

- 8** 予熱が完了すれば、**7**を上段と下段に入れる。(手動で焼く場合は、生地に霧を吹きます。) **スタート**を押す。

手動でするときは:42オープン(予熱有)の190℃で約40分(1段は約27分)

- 9** シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。



ひとくち 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。
- 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。

バリエーション

エクレア

- 1** シュークリームの**1~6**と同じようにする。

- 2** シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って10cm長さの棒状に9個ずつ絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。

シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート120gをつけて固める。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。





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 角皿 2 段 角皿・上段 角皿・下段

目安時間 約40分

パイシュー

材料 (16個・2段分)
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②	……100g
牛乳	……480mL
卵黄	……M4個
バター	……50g
ブランデー	……小さじ3
バニラエッセンス	……少々
生クリーム	……160mL
砂糖⑥	……30g
シュー生地	
水	……100mL
バター	……50g
薄力粉	……50g
卵	……M3個
冷凍パイシート (市販のもの)	……200g
クッキングシート (または硫酸紙)	
アルミホイル	

*8個 (1段分) を自動で焼くこともできます。

- 1 カスタードクリーム (91 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、加熱時間を約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⑥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 (84 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を約3分50秒にし、残りの薄力粉を加えてからの時間を約50秒にする。
- 5 15cm角に切ったクッキングシートを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枚のクッキングシートをかぶせる。めん棒で約10cm角にのばす。
- 6 5の上のクッキングシートをはずし、4の生地の1/16量をパイシートを中心にのせる。

- 7 パイシートの四隅をつまんで、シュー生地をしっかり包みこむ。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室で約30分ねかせる。

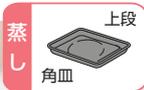
- 9 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 10 予熱する。(付属品・食品は入れません)

35 シュークリーム (分量を合わせる)
回転つまみを回して「35-2段」にします
→ 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。(手動で焼く場合は、生地に霧を吹きます。) スタートを押す。

手動でするときは:42オープン(予熱有)の190℃で約40分(1段は約27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。



プリン(なめらかタイプ)

材料(底の直径8cm、高さ4cmのココット型8個分)
185kcal(1個) 塩分0.1g

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 →
40 レンジ → **手動加熱** → **600W**
手動加熱 → **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。
手動加熱 →
40 レンジ → **手動加熱** → **600W**
手動加熱 → **約3分30秒** → **スタート**
- 5 4を上段に入れる。
手動加熱 → **41 ソフト蒸し**
手動加熱 → **温度 90℃** → **約35分** → **スタート**
- 6 加熱後、庫内で約5分蒸らしてから粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
<アドバイス>
 好みにホイップクリームを飾ったり、カラメルソースをかけてもよいでしょう。

バリエーション

●加熱は「プリン(なめらかタイプ)」と同じ要領です。

豆乳プリン (なめらかタイプ)

牛乳の分量を豆乳(調整タイプ、無調整タイプどちらでも可)に置きかえます。



プリン

材料(ステンレス製プリン型10個分)
105kcal(1個) 塩分0.1g

mL=cc

カラメルソース	プリン液
砂糖	牛乳
水、湯	砂糖
	卵
	バニラエッセンス
	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 →
40 レンジ → **手動加熱** → **600W**
手動加熱 → **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、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。
<ポイント>
 卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。
- 6 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。
手動加熱 → **41 ソフト蒸し**
手動加熱 → **温度 90℃** → **約20分** → **スタート**
- 7 6を上段に入れる。
- 8 加熱後、庫内で約5分蒸らしてから粗熱を取り、冷蔵庫で冷やして型から出す。

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、竹串を刺してみても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。



焼き上げ
角皿
上段



焼き上げ
角皿・下段
角皿・上段

スイートポテト

材料(12個分) 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)
A 砂糖	40g
卵黄②	M1個
バター(小さく切る)	70g
バニラエッセンス	少々
卵黄⑥	M1個
牛乳、はちみつ	各適量
クッキングシート	

- 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を上段に入れる。

6 蒸し根菜 → スタート

手動でするときは:41蒸し物で約22分

- 4 加熱後、皮をむいて裏ごしする。
※急ぐ場合は、いもを耐熱性の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)、40 レンジの600Wで約8分30秒加熱してください。
- 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、角皿にクッキングシートを敷き、その上に並べ、表面に卵黄⑥をぬる。
- 7 6を上段に入れる。

手動加熱 →

43 グリル(予熱無) → 手動加熱

→ 21~23分 → スタート

- 8 加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。

大学いも

材料(4人分) 270kcal☆ 塩分0.1g

さつまいも	2本(500g)
サラダ油	小さじ2
A 砂糖	大さじ8
水	大さじ1
しょうゆ	小さじ2/3
クッキングシート	

- 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。Aは小さめの耐熱容器に入れる。
- 3 角皿にクッキングシートを敷いて2のいもを並べ、上段に入れる。
- 4 もう1枚の角皿にAを入れた耐熱容器をのせ、下段に入れる。

手動加熱 →

44 ウォーターオープン(予熱無)

→ 手動加熱 → 温度 250℃

→ 約30分 → スタート

- 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。



蒸し
上段
角皿



蒸し
上段
角皿



予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約7分)

焼き上げ
上段
角皿

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)
110kcal(1個) 塩分0.3g mL=cc

卵	M2個
ホットケーキミックス	200g
A 砂糖	50g
野菜ジュース	80mL
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。

手動加熱 →

41 蒸し物 → 手動加熱

→ 約15分 → スタート

- 5 加熱後、型から取り出して網にのせて冷ます。

※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。

蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型10個分)
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。

手動加熱 →

41 蒸し物 → 手動加熱

→ 約15分 → スタート

- 6 加熱後、型から取り出して網にのせて冷ます。

焼きりんご

材料(4個分) 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)

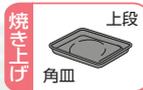
手動加熱 →

44 ウォーターオープン(予熱有)

→ 手動加熱 → 温度 200℃

→ スタート

- 5 予熱が完了すれば、3を上段に入れ、回転つまみで**約45分**に合わせて**スタート**を押す。



チョコバナナケーキ

材料(18cm角1枚分)
74kcal(1/8切れ) 塩分0.2g

ホットケーキミックス	100g
バナナ①	1本(正味90g)
卵	M1個
バナナ②(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	
クッキングシート	

- 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①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 角皿にクッキングシートを敷く。
- 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②を並べ、半分にチョコチップを散らす。
- 6 5を上段に入れる。
 手動加熱 →
 45 ウォーターグリル(予熱無)
 → 手動加熱 → 17~19分
 → スタート
- 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。



食パンピザ

材料(食パン6枚分)
291kcal(1枚) 塩分1.6g

食パン(6枚切り)	6枚
玉ねぎ(薄切り)	50g
ピーマン(輪切り)	2個
粗びきウインナー(5mm厚さの輪切り)	6本
ピザソース(市販のもの)	適量
ピザ用チーズ	100g

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 食パンのミミを切る。
- 3 ラップとラップの間にミミを切った食パンをはさみ、めん棒で5mm厚さくらいにのばす。
- 4 角皿に調理網をのせ、3を並べる。ピザソースをぬり、Aを均等にのせてピザ用チーズを散らす。
- 5 4を上段に入れる。
 手動加熱 →
 45 ウォーターグリル(予熱無)
 → 手動加熱 → 21~23分
 → スタート
- 6 加熱後、好みの大きさに切る。
 ※パセリのみじん切りを散らしてもよいでしょう。



揚げパン

材料(20本分)
430kcal(5本) ☆ 塩分0.6g

食パン(5~6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)
 手動加熱 →
 40 レンジ → 手動加熱
 → 200W → 手動加熱
 → 約2分 → スタート
- 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を上段に入れる。
 手動加熱 →
 45 ウォーターグリル(予熱無)
 → 手動加熱 → 16~17分
 → スタート
- 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

食パンのミミを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45ウォーターグリル(予熱無)で加熱を追加してください)



桜もち

材料(20個分) 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を上段に入れる。

手動加熱 →

41 蒸し物 → 手動加熱

→ 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。



おはぎ

材料(15個分) 186kcal (1個) 塩分0g
1カップ=200mL 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まで
- 2 つぶあんは15等分して丸める。
- 3 金属製バット(底25.5×19×高さ3.5cm)に洗ったもち米と水を入れ、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。

手動加熱 →

41 蒸し物 → 手動加熱

→ 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のあんて包む。

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)
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

- 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 →
40 レンジ → 手動加熱
→ 600W → 手動加熱
→ 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。

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)
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 M6個
バター 60g
ブランデー 小さじ4
バニラエッセンス 少々

- 1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 →
40 レンジ → 手動加熱
→ 600W → 手動加熱
→ 約13分 → スタート

途中残り時間が約8分、約5分、約2分のときに混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合は**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

<ポイント>

加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

- 2 バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。



<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。

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)
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 →
40 レンジ → 手動加熱
→ 600W → 手動加熱
→ 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 →
40 レンジ → 手動加熱
→ 600W → 手動加熱
→ 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。