

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

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)

予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約7分)

焼き上げ
下段
角皿

目安時間
約40分



1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
※自動メニューの**(21 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 → **25 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)

(21 スポンジケーキ) → **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**のをせ、下段に入れる。**スタート**を押す。

手動でするときは:27オープン(予熱有)の150℃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。



筋がつくくらいの七分立てにする。



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。

(21 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。

直径21cm...**△(強)**
直径15cm...**▽(弱)**

●分量は下表を参照ください。

材料	直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉		60g	90g	120g
卵		M2個	M3個	M4個
砂糖		60g	90g	120g
バター		10g	15g	20g
牛乳		小さじ2	大さじ1	小さじ4
手動ですときは 27オープン(予熱有)150℃		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、キメがつまみでいてふくらみも悪い。		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、なめらかさが足りない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

「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大きさや厚みが違くと、焼き上がりが一様になりません。



●焼き型の材質により、仕上がりが異なります

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、金属製のものと比べて熱の伝わりが遅いため、仕上がりが異なります。

ロールケーキ

材料(1本分) 220kcal(1/8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

クッキングシート(または硫酸紙)

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(30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】→

【27 オープン(予熱有)】

→【手動加熱】→170℃→スタート

4 スポンジケーキ(30ページ)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、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付けてください。



予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約8分)

焼き上げ
下段
角皿

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を下段に入れ、回転つまみで22~24分に合わせてスタートを押す。

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(30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、固い箇所をぬれぶ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。

※粉砂糖をふってもよいでしょう。

*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かるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気を付けて。(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。)



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。

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。

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)

22 シフォンケーキ → 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**のをせ、下段に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは:27オープン(予熱有)の150℃で約50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。

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。

シュークリーム

材料(10個分)

183kcal(1個) 塩分0.1g mL=cc

カスタードクリーム

.....2カップ分(下記を参照して作る)

シュー生地

水.....100mL
バター.....50g
薄力粉.....50g
卵.....M2~3個
アルミホイル

- 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 → 25 レンジ

→ 手動加熱 → 600W → 手動加熱

→ 4分~4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。

- 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 → 25 レンジ

→ 手動加熱 → 500W → 手動加熱

→ 40~50秒 → スタート

- 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。

- 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。

※生地が柔らかすぎるとうまくふくらみません。

- 水タンクに水を入れる。水位1以上

※自動メニューの(23)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。

- 予熱する。(付属品・食品は入れません)

(23)シュークリーム → スタート

- 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個絞り出す。

予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約10分)

焼き上げ
下段
角皿

目安時間
約40分



- 予熱が完了すれば、7を下段に入れる。(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:27オープン(予熱有)の190℃で約40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。

- 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。



カスタードクリーム

材料(2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

加熱

付属品は
入れません

- 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 → 25 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30秒と約2分30秒のときに混ぜる。

※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。

- 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>

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。

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

- 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 → 25 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。

- 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。

加熱

付属品は
入れません





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** → **26 蒸し物(強)** → **手動加熱**
→ **約15分** → **スタート**
- 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。



プリンのポイント

- 型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なる場合があります。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。



プリン

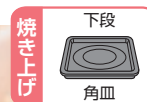
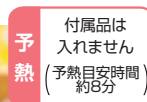
材料(ステンレス製プリン型10個分)
105kcal(1個) 塩分0.1g mL=cc

カラメルソース	
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** → **25 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。
 - 7 6を上段に入れる。

手動加熱 → **26 蒸し物(弱)**
→ **手動加熱** → **20~25分** → **スタート**
 - 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。



型抜きクッキー

材料(約36個分)
161kcal(5個) 塩分0g

クッキー生地	
バター(柔らかくしたもの)	60g
砂糖	50g
卵	M1/2個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	120g

- 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 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、のび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並べる。
 - 9 予熱する。(付属品・食品は入れません)
- 手動加熱** → **27 オープン(予熱有)**
→ **手動加熱** → **170℃** → **スタート**
- 10 予熱が完了すれば、8を下段に入れ、回転つまみで**16~18分**に合わせて**スタート**を押す。加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。
- <ポイント>**
アイシング(粉砂糖10g、レモン汁小さじ1/2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。