

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. 154 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
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**

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

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)

お料理集 ≫ メニュー番号 ≫ No.154

≫ サイズ選択 ≫ 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

手動するときには：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。



お菓子・パン

● 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。

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。

※このメニューは、 から選べます。

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。粉類を計量カップで計ると誤差が生じ、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、空気を生地につまみ入れることにより、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おきさや厚みが違くと、焼き上がりか様になりません。



●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。



No. 155

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、ブランデー……………各適量
クッキングシート
(または硫酸紙)

1 スポンジケーキ(120ページ)の1~12と同じ要領で、操作は

お料理集 >> メニュー番号 >> No.155 >> サイズ選択 >> 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(120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。

●No.154 スポンジケーキ、No.155 チョコレートケーキは、直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。

サイズ別材料表

(チョコレートは薄力粉の約2割をココアにします)

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
手動でするときは			
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、キメがつまみあってふくらみも悪い。		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。

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。

下段

角皿



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

角皿上段
角皿下段

No. 157

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……………M4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)

*ガラス製のボールではうまく焼けません。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 スポンジケーキ(120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)
- 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かき混ぜ、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)
- 6 ネットの下にバットを敷いて、5のクリームを流すようにぬり、冷蔵庫で冷やし固める。好みのお菓子で仕上げる。
※ケーキを横半分切り、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. 156

2段ケーキ

※121ページの**サイズ別材料表**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(120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121ページの**サイズ別材料表**参照)を一度に作る。
- 2 予熱する。(付属品・食品は入れません)
- 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

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

お料理集 >> メニュー番号 >> No.156 >> サイズ選択 >> スタート

お料理集 >> メニュー番号 >> No.157 >> スタート



No. 158 パウンドケーキ でできる 応用メニュー



栗のケーキ

材料((底) 16×7×(高さ) 6cmの金属製パウンドケーキ型 1本分)
約221kcal (1/8切れ) 塩分0.1g

バター	100g
砂糖	60g
卵	M2個
A 薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
栗の甘露煮(水気をきり、粗く刻む)	100g
クッキングシート(または硫酸紙)	

①型に入れる前に栗を加えて混ぜる。焼き上げは No.158 パウンドケーキと同じ要領で焼く。



にんじんのケーキ

材料((底) 16×7×(高さ) 6cmの金属製パウンドケーキ型 1本分)
約215kcal (1/8切れ) 塩分0.2g

バター	80g
砂糖	70g
卵	M2個
A 薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
アーモンドプードル	20g
お好みでシナモンパウダー	小さじ1/2
にんじん(すりおろす)	80g
レーズン(ぬるま湯でもとし、水気をきる)	50g
クッキングシート(または硫酸紙)	

①型に入れる前ににんじんとレーズンを加えて混ぜる。焼き上げは No.158 パウンドケーキと同じ要領で焼く。

アドバイス … ドライフルーツや栗などは、混ぜこむ前に薄力粉を薄くまんべんなくまぶしておくとしみにくくなります。

アドバイス … 2本を焼くときは、1本を焼くときと同じ要領で加熱後、角皿を取り出して180°回転させ、向きを変えて再び下段に入れ、延長で5～10分を目安に様子を見ながら加熱を追加してください。

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. 158

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 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 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
- 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。
- 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を合わせてふるい入れ、サククリと混ぜ、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)

お料理集 >> メニュー番号 >> No.158 >> 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。スタートを押す。

目安時間 約45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45分

No. 159 ロールケーキ

材料(1本分) 約264kcal (1/8切れ)
塩分0.2g 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……………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

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
2枚の角皿を重ねる



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）をぬってクッキングシートを角皿のふちから2cm高くなるように敷く。

※クッキングシートは庫内壁面に接触しないようにしてください。

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後取り出し白っぽく、筋がつくくらい（マヨネーズ状）まで泡立てる。

5 予熱する。（付属品・食品は入れません）

お料理集 >> メニュー番号 >> No.159

>> スタート

6 卵黄と卵白を合わせ、泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

7 6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。その際は、ヘラを大きく動かしてサクッと

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、ぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。

バニラエッセンス、牛乳を加えて手早く混ぜ合わせる。

8 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。

9 予熱が完了すれば、8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、柔らかく仕上げることができます。

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

10 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。

11 ホイップクリームの作り方(120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。

12 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の手を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。

13 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分を目安の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。



No. 159 ロールケーキ でできる **応用メニュー**



ココアロール

抹茶ロール

ココアロール

材料(1本分) 約266kcal (1/8切れ)
塩分0.2g mL=cc

① 上記の生地の薄力粉の部分を薄力粉80gにココア20gを合わせてふるう。焼き上げはNo.159 ロールケーキと同じ要領で焼く。

抹茶ロール

材料(1本分) 約255kcal (1/8切れ)
塩分0.2g mL=cc

① 上記の生地の薄力粉の部分を薄力粉80gに抹茶大さじ1を合わせてふるう。焼き上げはNo.159 ロールケーキと同じ要領で焼く。



No.160 米粉ロールケーキで できる応用メニュー

黒ごま 米粉ロール



材料(1本分) 約298kcal (1/8切れ) 塩分0.3g mL=cc

スポンジケーキ生地

米粉(製菓用).....90g
ベーキングパウダー...小さじ1
卵.....M5個
砂糖.....100g
牛乳.....大さじ2
すりごま(黒).....30g

ホイップクリーム

生クリーム.....200mL
砂糖.....大さじ2
栗の甘露煮.....適量
クッキングシート

- ①米粉とベーキングパウダーを合わせたものを混ぜるときにすりごま(黒)を入れ、一緒に混ぜる。焼き上げはNo.160 米粉ロールケーキと同じ要領で焼く。

きな粉 米粉ロール



材料(1本分) 約283kcal (1/8切れ) 塩分0.3g mL=cc

スポンジケーキ生地

米粉(製菓用).....60g
ベーキングパウダー...小さじ1
きな粉.....30g
卵.....M5個
砂糖.....100g
牛乳.....大さじ2

ホイップクリーム

生クリーム.....200mL
砂糖.....大さじ2
甘納豆.....適量
クッキングシート

- ①米粉とベーキングパウダー、きな粉を合わせてふるう。焼き上げはNo.160 米粉ロールケーキと同じ要領で焼く。

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

2枚の角皿を重ねる



No.160 米粉ロールケーキ

材料(1本分) 約283kcal (1/8切れ) 塩分0.4g mL=cc

スポンジケーキ生地

米粉(製菓用).....90g
ベーキングパウダー.....小さじ1
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.....200mL
砂糖.....大さじ2
抹茶.....大さじ1 1/2
ぬるま湯.....大さじ1 1/2

黒豆(市販の煮豆が手軽です).....適量
クッキングシート

- 1 ロールケーキ(124ページ)の1~4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 >> メニュー番号 >> No.160 >> スタート

- 3 ロールケーキの6~9と同じようにして生地を仕上げて焼く。ただし、米粉とベーキングパウダーは、合わせてふるう。

目安時間 約17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180℃で約17分

- 4 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。

- 5 抹茶をぬるま湯で溶く。

ホイップクリームの作り方(120ページ)の13と同じようにしてホイップクリームを作り、溶いた抹茶と黒豆を混ぜる。

- 6 ロールケーキの12~13と同じように仕上げる。

※米粉はメーカーや保存状態などにより仕上がりが異なることがあります。

予熱

付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

焼き上げ

下段
角皿

No. 161

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 予熱する。(付属品・食品は入れません)

お料理集 >> メニュー番号 >> No.161

>> 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

手動でするときは：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。



No. 161 シフォンケーキ でできる 応用メニュー



マーブルシフォン

材料 (直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分) 約211kcal (1/10切れ)
塩分0.1g

① 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。焼き上げは No.161 シフォンケーキと同じ要領で焼く。



紅茶シフォン

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

① ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳とともに加える。焼き上げは No.161 シフォンケーキと同じ要領で焼く。



ココアシフォン

材料 (直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分) 約213kcal (1/10切れ)
塩分0.1g

① 薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。焼き上げは No.161 シフォンケーキと同じ要領で焼く。



抹茶シフォン

材料 (直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分) 約211kcal (1/10切れ)
塩分0.1g

① 薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。焼き上げは No.161 シフォンケーキと同じ要領で焼く。



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



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

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
薄力粉	100g
A[ベーキングパウダー]	小さじ2/3
バター(小さく切る)	100g
敷き紙	

- 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を合わせてふるい入れ、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**
固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。

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
A[砂糖]	90g
卵	2個
薄力粉	大さじ3
ココア	大さじ1

クッキングシート(または硫酸紙)

*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)をぬってクッキングシートを敷く。
- 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、細かくかく。
- 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きないよう、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の生地を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のをせて下段に入れる。
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。



No. 162

クッキー

(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)を置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 >> メニュー番号 >> No.162 >> 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。



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
クッキングシート	

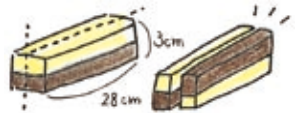
- ①角皿にクッキングシートを敷き、おからをのせる。ラップで押して平らにのばし、そぼろ状にフォークでほぐしておく。
 - ②①を上段に入れる。
- 手動加熱** キー➡グリル 》 予熱なし 》 約15分 》 スタート
- ③バターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜ、おからを加えてさらによく混ぜる。
 - ④薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、黒ごまも加えてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。
 - ⑤④の生地を半分に分け、それぞれ3cm角の長さ29cmの棒状にととのえ、ラップに包み、冷蔵庫で1時間以上ねかせる。
 - ⑥ラップを取って厚さ約6mmに切り、少し多めにバター(分量外)をぬった2枚の角皿に並べて、No.162 クッキーと同じ要領で焼く。
 - ⑦加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

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③	150g
薄力粉⑥	130g
ココア	30g

- ①クッキー(型抜きクッキー)(128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、少し多めにバター(分量外)をぬった2枚の角皿に並べて、No.162 クッキーと同じ要領で焼く。



- ③加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

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



お子様には
かわいい
紙コップでも
グー

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

No. 163

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

(139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。



- 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。

- 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≫メニュー番号≫No.163

≫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。



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。



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)

クッキングシート

アルミホイル



①カスタードクリーム(139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(130ページ)の1～5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。

⑤15cm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。

⑥5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庫で約30分ねかせて、No.163 シュークリームと同じ要領で予熱する。

⑨2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。

⑩予熱が完了すれば、⑨を上段と下段に入れる。スタートを押す。

※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。

⑪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。

エクレア

約202kcal(1個) 塩分0.1g



①シュークリーム(130ページ)の1～5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10個ずつ絞り出し、No.163 シュークリームと同じ要領で焼く。

③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。



蒸し 中段 角皿



蒸し 中段 角皿

No. 165 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 卵黄……………M 5個
砂糖……………70g バニラエッセンス……………少々
生クリーム……………150mL 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 >> メニュー番号 >> No.165 >> **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。



No. 165 プリン(なめらかタイプ) でできる 応用メニュー

豆乳プリン (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177kcal(1個) 塩分0g mL=cc

A 豆乳……………300mL 卵黄……………M 5個
砂糖……………70g バニラエッセンス……………少々
生クリーム……………150mL アルミホイル

- ① 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)に置きかえる。No.165 プリン(なめらかタイプ)と同じ要領で蒸す。

No. 164 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し、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 >> メニュー番号 >> No.164 >> **スタート** 目安時間 約22分 (蒸らし5分含む)

手動ですときは：ソフト蒸し90℃で約17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出てくる場合は、**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
	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 A の材料を全て混ぜ合わせ、なめらかにする。
- 3 2枚の角皿にクッキングシートを敷き、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、クッキングシートからはずし、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. 166 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)
- 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、泡立て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こみ、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 >> メニュー番号 >> No.166 >> スタート 目安時間 約17分 (蒸らし5分含む)

手動でするときには: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.167 蒸しパン できる 応用メニュー

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
A ホットケーキミックス……………200g
砂糖……………50g
野菜ジュース……………80mL
紙ケース……………10枚

- ① 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。
- ② 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て、No.167 蒸しパンと同じ要領で蒸す。
- ③ 加熱後、型から出し、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。

さつまいもの蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型 10個分)
約 123kcal (1個) 塩分0.3g mL=cc

卵……………M2個
A ホットケーキミックス……………200g
砂糖……………30g
牛乳……………100mL
さつまいも(1cm角に切る)……………1/2本
紙ケース……………10枚

- ① 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。
- ② プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れてさつまいもを上 scatter し、角皿にのせて、No.167 蒸しパンと同じ要領で蒸す。



- ③ 加熱後、型から出し、網にのせて冷ます。

抹茶&黒糖の蒸しパン

抹茶蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型 10個分)
約 127kcal (1個) 塩分0.3g

A 蒸しパンミックス……………300g
抹茶……………大さじ1
水……………1カップ
甘納豆……………50g
紙ケース……………10枚

- ① ボールにAを入れて混ぜ合わせ、水を加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。
- ② プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて表面に甘納豆を散らし、角皿にのせてNo.167 蒸しパンと同じ要領で蒸す。



- ③ 加熱後、型から出し、網にのせて冷ます。

黒糖蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型 10個分)
約 139kcal (1個) 塩分0.4g

- ① 水180mLに黒砂糖80gとしょうゆ小さじ1を加えてしばらくおき、黒砂糖を溶かす。黒砂糖が溶ければ蒸しパンミックス300gを入れて混ぜ合わせる。

- ② 抹茶蒸しパンの②～③と同じようにするが甘納豆の代わりに黒ごま適量を散らす。



No. 167 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 >> メニュー番号 >> No.167

>> 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、型から出し、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(133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。



健康メニュー カロリー

No. 170 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

クッキングシート

*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 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 >> メニュー番号 >> No.170

>> 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。

No. 169 カンタン中華まん

材料(8個分) 約151kcal (1個)

塩分0.5g mL=cc

A 蒸しパンミックス……………200g
水……………50mL
サラダ油……………大さじ1 1/2
冷蔵シュウマイ(市販品)……………8個
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 ボールにAを入れて混ぜ、ひとまとまりになるまでこねる。

3 2を8等分し、直径8~10cmの円形にのばしてシュウマイを1個ずつ包む。

4 角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷き、その上に3を並べる。

5 4を**中段**に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.169

>> スタート 目安時間 約15分

手動ですときは:蒸し物で約15分

※ホットケーキミックスでも同じようにできます。ただし、水は70mLにします。



また冷蔵シュウマイの代わりに、小さく切ったようかん1個あたり20~25gを包むとあんまん風になります。

No. 168 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(製菓用)……………200g
ベーキングパウダー……………大さじ1
砂糖……………70g
B 塩……………少々
水……………180mL
サラダ油……………大さじ1
レーズン……………30g
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 >> メニュー番号 >> No.168

>> スタート 目安時間 約17分

手動ですときは:蒸し物で約17分

5 加熱後、型から出し、網にのせて冷ます。

※米粉はメーカーや保存状態などにより仕上がりが異なることがあります。

焼き上げ 中段
角皿・アミ



焼き上げ 中段
角皿・アミ



約181kcal減
約249kcal

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. 173

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 ①……………1本(正味90g)
卵……………M 1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 角皿に調理網をのせ、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を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.173

>> 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。

No. 172

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 >> メニュー番号 >> No.172

>> 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。

No. 171

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)
砂糖……………60g
A 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)
- 5 予熱が完了すれば、③を上段に入れる。**スタート**を押す。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.171

>> 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)・予熱あり1段の190℃で約30分

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。)

焼き上げ 中段
角皿・アミ



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



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)
A 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
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を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.064 >> 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.064 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、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)、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クッキングシートを敷いた上に並べ、表面に卵黄②をぬる。
- 7 6を中段に入れる。

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

- 8 加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。

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.....冷凍パイシート(市販のもの)
りんご(紅玉など酸味のある種類).....4個(正味600g).....4枚(1枚100gのもの)
砂糖.....120g.....ドリュール
レモン汁.....1/2個分.....卵黄.....M 1個
コーンスターチ.....小さじ2.....水.....小さじ1
シナモン(お好みで加えてください).....少々

- 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。
- 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、好みにシナモンを加え、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開ける。
- 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。(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のをせ、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。



No.174 おはぎ 応用メニュー



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 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。
- ② 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。
- ③ 角皿に調理網をのせ、②をのせて、No.174 おはぎと同じ要領で蒸す。
- ④ 加熱後、木じゃくしで軽く混ぜる。
- ⑤ 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



No. 174 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。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.174 >> スタート

目安時間
約20分

手動でするときは:蒸し物で約20分

- 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。