

# お菓子・パン



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

手作りならではの工夫で楽しく。

## 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.....	M 1個
バニラエッセンス.....	少々
薄力粉.....	300g

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。



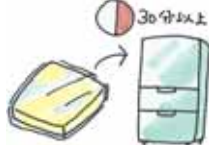
2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。



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分以上おかせる。



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。

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)

オープン のメニュー番号 31 で「2段」「予熱あり(表示部の「予熱有」点灯)」に合わせる

→ 手動決定 → 温度 180℃ → スタート

予熱が完了すれば、8を上段と下段に入れ、回転つまみで15~16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。

※1段で焼く場合は、上段に入れて12~13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もよいでしょう。



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

## 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
バター 柔らかくしたもの	140g
砂糖	70g
薄力粉	140g
ベーキングパウダー	小さじ1
黒ごま	大さじ1
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。ラップで押して平らにのばし、そぼろ状にフォークでほぐしておく。

**2** **1**を上段に入れる。

グリルのメニュー番号**33**で「予熱なし(表示部の(予熱有)消灯)」に合わせる

→手動決定→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、冷蔵庫で1時間以上おこなせる。

**6** ラップを取って厚さ6mmに切り、薄くバター(分量外)をぬった2枚の角皿に並べる。

オープンのメニュー番号**31**で「2段」「予熱あり(表示部の(予熱有)点灯)」に合わせる

→手動決定→温度**180℃**→スタート

予熱が完了すれば、回転つまみで**15~16分**に合わせて**スタート**を押す。

※1段で焼く場合は、上段に入れて**12~13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	M 1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉①	130g
薄力粉②	110g
ココア	25g

**1** 型抜きクッキー(120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

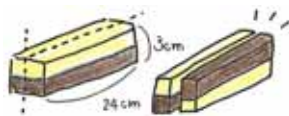
凍室で1時間以上冷やし固める。ラップを取って6mm厚さに切り、薄くバター(分量外)をぬった2枚の角皿に並べる。

オープンのメニュー番号**31**で「2段」「予熱あり(表示部の(予熱有)点灯)」に合わせる

→手動決定→温度**180℃**→スタート

予熱が完了すれば、回転つまみで**17~18分**に合わせて**スタート**を押す。

※1段で焼く場合は、上段に入れて**14~15分**



### 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5分) 焼き上げ 上段 角皿 目安時間 約35分

## スポンジケーキ

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)  
323kcal (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……………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

**1** 水タンクに水を入れる。**水位ライン以上**  
■自動メニューの **9 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。(角皿は入れません)

レンジのメニュー番号 **29** に合わせる → 手動決定 → **200W**

→ 手動決定 → 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)

スポンジケーキのメニュー番号 **9** で分量を合わせる

※回転つまみを回して「9-1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、**上段**に入れる。**スタート**を押す。

手動するときには：オープン(メニュー番号「31」)・1段予熱あり(表示部の(予熱有)が点灯)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。)



- 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。スポンジケーキのメニュー番号**9**に合わせ、加熱スタート後、約30秒以内に押します。

直径21cm…**A**(強め) 直径15cm…**V**(弱め)

- 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 オープン・1段予熱あり (表示部に〔予熱有〕が点灯) ・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、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5分) 焼き上げ 角皿上段 角皿下段 目安時間 約45分

## 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。

323kcal (1/16切れ) 塩分0.1g

**1** スポンジケーキ(122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)

スポンジケーキのメニュー番号**9**で分量を合わせる

→ **スタート**

※回転つまみを回して「9-2段」にします

**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。

手動ですときは:オープン(メニュー番号「31」)・2段予熱あり(表示部の〔予熱有〕が点灯)の160℃で約45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 上段 角皿 目安時間 約35分

## チョコレートケーキ

(直径18cmの金属製丸型1個分)

316kcal (1/8切れ) 塩分0.1g

**1** スポンジケーキ(122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300mLに、砂糖大さじ**3**とココア大さじ**4**(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。



季節のくだものを散りばめて。

## ロールケーキ

材料(1本分)

191kcal (1/g切れ) 塩分0.1g mL=cc

スポンジケーキ生地

薄力粉	80g
卵	M 4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	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** 角皿の内側に薄くバターをぬって(分量外) オープン用クッキングペーパーを敷く。

**2** スポンジケーキ(122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)

オープン のメニュー番号 **31** で「1段」「予熱あり(表示部の(予熱有)点灯)」に合わせる

→ 手動決定 → **170℃** → **スタート**

**4** スポンジケーキ(122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、柔らかく仕上げることができます。

**7** 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。

**8** ホイップクリームの作り方(122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。

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  
2枚の角皿を重ねる

※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。

**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。

※2本分を焼くときは、手動のオープン(メニュー番号「**31**」)・**2段予熱あり**の**170℃**で予熱後、角皿を上段と下段に入れ、**約23分**を目安に加熱してください。この加熱の場合、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。



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……………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)

オープン のメニュー番号 **31** で「1段」「予熱あり(表示部の〔予熱有〕点灯)」に合わせる

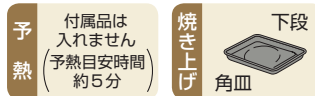
→ 手動決定 → **170℃** → スタート

**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**に入れ入れ、回転つまみで約**40分**に合わせて**スタート**を押す。

**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。



## 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..... M 3個  
砂糖..... 80g  
薄力粉..... 85g  
A 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。
- 2 卵は卵黄と卵白に分ける。スポンジケーキ(122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 を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)

レンジのメニュー番号29に合わせる → 手動決定 → 200W

→ 手動決定 → 2分~2分30秒 → スタート

かた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)

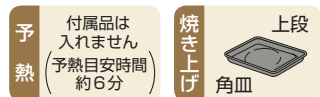
オープン のメニュー番号31で「1段」「予熱あり(表示部の[予熱有]点灯)」に合わせる

→ 手動決定 → 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。



## 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

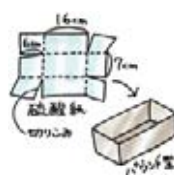
生地  
バター(柔らかくしたもの)..... 100g  
砂糖..... 80g  
卵..... M 2個  
薄力粉..... 100g  
A ベーキングパウダー..... 小さじ2/3  
くるみ(粗みじん切り)..... 20g  
B レモン汁..... 1/2個分  
レモンの皮(すりおろす)..... 1/2個分  
バニラエッセンス..... 少々  
スライスアーモンド..... 適量  
硫酸紙または  
オープン用クッキングペーパー

- 1 好みのドライフルーツを粗みじん切る。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)

レンジのメニュー番号29に合わせる → 手動決定 → 1000W

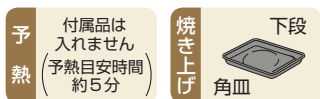
→ 手動決定 → 約1分 → スタート

- 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。



- 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)

オープン のメニュー番号31で「1段」「予熱あり(表示部の[予熱有]点灯)」に合わせる

→ 手動決定 → 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40~45分に合わせてスタートを押す。

サクサクのパイ生地が香ばしい。

## 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)

4枚(1枚100gのもの)

ドリュール

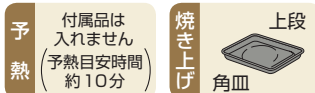
卵黄	M 1個
水	小さじ1
あんずジャム、ラム酒	各適量

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)

レンジのメニュー番号29に合わせる → 手動決定 → 1000W

→ 手動決定 → 約8分30秒 → スタート



途中残り時間が約1分30秒のときに取り出す。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枚ずつくっつけて、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)

オープン のメニュー番号31で「1段」「予熱あり(表示部の〔予熱有〕点灯)」に合わせる

→ 手動決定 → 温度 220℃ → 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、回転つまみで約30分に合わせて**スタート**を押す。

10 加熱後、熱いうちにラム酒で溶いたあんずジャムをぬる。

## 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

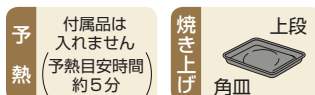
バター	60g
砂糖	40g
卵	M 1/2個分
バニラエッセンス	少々
薄力粉	120g

チーズクリーム

クリームチーズ(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	M 2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	M 2個分
レーズン	15g

1 型抜きクッキー(120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。

2 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。



3 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。



4 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、型にきっちりと敷き詰め、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、角皿にのせて5を流し入れる。

8 予熱する。(付属品・食品は入れません)



お菓子 ケーキ

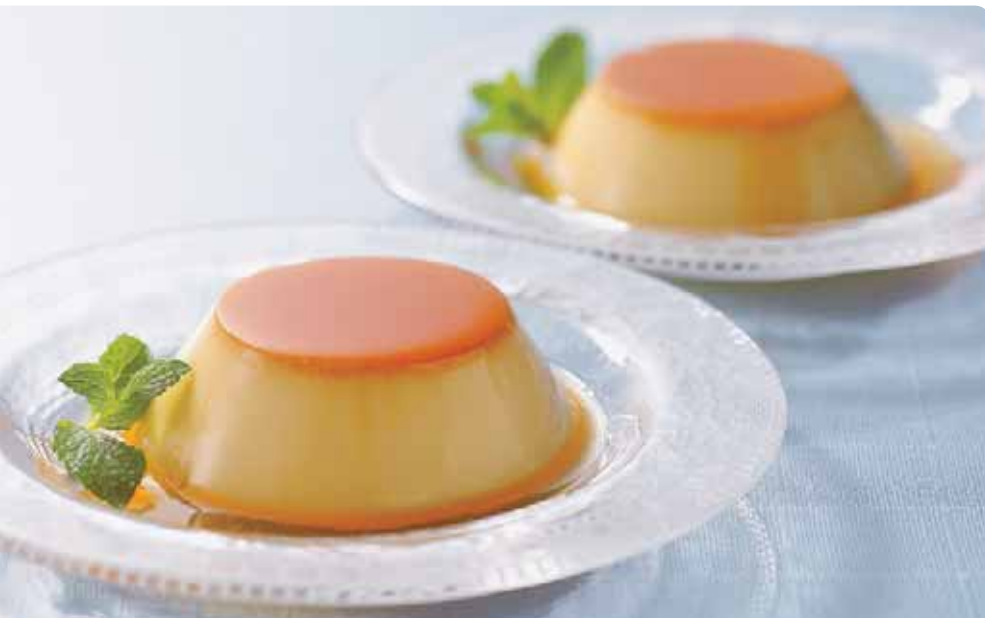
オープン のメニュー番号31で「1段」「予熱あり(表示部の〔予熱有〕点灯)」に合わせる

→ 手動決定 → 170℃ → スタート

9 予熱が完了すれば、7を上段に入れ、回転つまみで40~45分に合わせて**スタート**を押す。

10 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。





## 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

\*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。

プリン液

〔牛乳……………500mL  
砂糖……………70g  
卵……………M 4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。**水位ライン2**
- 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)

レンジのメニュー番号**29**に合わせる → **手動決定** → **1000W**  
→ **手動決定** → **約2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。

蒸し物のメニュー番号**30**で「弱」に合わせる → **手動決定**  
→ **約20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。

### 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。



## チョコプリン

材料(ステンレス製プリン型10個分)  
168kcal (1個) 塩分0.1g

カラメルソース(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……………M 4個  
アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
- 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)

レンジのメニュー番号**29**に合わせる → **手動決定** → **1000W**  
→ **手動決定** → **約2分30秒** → **スタート**

- 3 加熱後、別のボールに入れたチョコレートに少しずつ注いでチョコレートを溶かし、よく溶きほぐした卵を加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

- 4 プリン(上記)の**6~7**と同じようにする。プリン**7**のとき、次の操作をする。

蒸し物のメニュー番号**30**で「弱」に合わせる → **手動決定**  
→ **約35分** → **スタート**

- 5 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。



お口に広がるバニラの香りと、  
なめらかなどごしが絶品。

## 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	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。水位ライン2

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)

レンジのメニュー  
番号29に合わせる → 手動決定 → 1000W

→ 手動決定 → 約2分 → 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を上段に入れる。

蒸し物のメニュー番号30で  
「弱」に合わせる → 手動決定

→ 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。



お菓子  
プリン

### バリエーション

- 焼き上げは「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。



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

目安時間 約40分

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

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(135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……………M 4~5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。

### 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、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)



レンジのメニュー番号 29 に合わせる → 手動決定 → 1000W

→ 手動決定 → 約4分 → 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)

レンジのメニュー番号 29 に合わせる → 手動決定 → 500W

→ 手動決定 → 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つ数えてポツ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。水位ライン以上

■自動メニューの 10 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)

シュークリームのメニュー番号 10 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「10-2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:

1 段	上段 角皿	オープン(メニュー番号「31」・1段予熱あり(表示部の(予熱有)が点灯)の190℃で26~28分
2 段	角皿上段 角皿下段	オープン(メニュー番号「31」・2段予熱あり(表示部の(予熱有)が点灯)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。

### 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。



## エクレーア

### 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。

サクサクのパイ生地と、クリーム  
の組み合わせがベストマッチ。

## パイシュー

材料(16個・2段分)  
249kcal 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③……………100g  
牛乳……………480mL  
卵黄……………M 4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……………L 2個

### 冷凍パイシート(市販のもの)

……………2枚(200g)

### オープン用クッキングペーパー 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(135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7分にし、残り時間が約4分と約2分のときに混ぜる。
- 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(130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2分30

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40分

秒にし、残りの薄力粉を加えてからの時間は約40秒にする。

- 5 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、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。

- 6 5の上のオープン用クッキングペーパーをはずし、4の生地の1/16量(約14g)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。水位ライン1以上  
■自動メニューの10 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。

- 10 予熱する。(付属品・食品は入れません)

シュークリーム のメニュー番号 10 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「10-2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:

1 段	上段 角皿	オープン(メニュー番号「31」・1段予熱あり(表示部の〔予熱有〕が点灯))の190℃で26~28分
2 段	角皿上段 角皿下段	オープン(メニュー番号「31」・2段予熱あり(表示部の〔予熱有〕が点灯))の190℃で約40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。

## 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③……………M 1個  
バター(小さく切る)……………70g  
バニラエッセンス……………少々

卵黄⑥……………M 1個

牛乳、はちみつ……………各適量

オープン用クッキングペーパー

- 1 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。
- 2 1を上段に入れる。

ゆで根菜 のメニュー番号 28 に合わせる

→ スタート

手動でするときは:蒸し物(メニュー番号「30」)  
「強」で約22分

焼き上げ  
上段  
角皿・アミ

- 3 加熱後、庫内で約10分蒸らす。

※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)、レンジ(メニュー番号「29」)・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て調理網にオープン用クッキングペーパーを敷き、その上に並べ、表面に卵黄⑥をぬる。

- 7 6を上段に入れる。

グリル のメニュー番号 33 で「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる

→ 手動決定 → 23~25分 → スタート



- 8 加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。



## 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。**水位ライン1以上**
- 2 食パンのミミを切る。残りを2cm幅に切る。
- 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)

**レンジ**のメニュー番号**29**に合わせる → **手動決定** → **200W**

→ **手動決定** → **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。

**ウォーターグリル**のメニュー番号**34**で「予熱なし(表示部の[予熱有]消灯)」に合わせる

→ **手動決定** → **21~23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

※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。)



## 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  
A 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 ..... 適量  
ピザ用チーズ ..... 100g

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン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。

**ウォーターグリル**のメニュー番号**34**で「予熱なし(表示部の[予熱有]消灯)」に合わせる

→ **手動決定** → **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。



## チョコバナナケーキ

材料(18cm角1枚分)  
74kcal (1/3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  
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。**水位ライン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 角皿にオープ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。

**ウォーターグリル**のメニュー番号**34**で「予熱なし(表示部の[予熱有]消灯)」に合わせる

→ **手動決定** → **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。

## 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	.....	M 2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。**水位ライン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。

蒸し物のメニュー番号 **30** で  
「強」に合わせる → 手動決定

→ 約15分 → スタート

- 6 加熱後、網にのせて冷ます。



## 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
オープン用クッキングペーパー	.....	

ウォーターオープン・発酵のメニュー  
番号 **32** で「2段」「予熱なし(表示  
部の(予熱有)消灯)」に合わせる → 手動決定

→ 温度 250℃ → 約35分 → スタート

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン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 角皿にオープ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 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。

- 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。

お菓子

おやつ

## 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。**水位ライン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)

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 **32**  
で「1段」「予熱あり(表示部の(予熱有)点灯)」  
に合わせる

→ 手動決定 → 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**50分**に合わせて**スタート**を押す。





## 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。**水位ライン2**
- 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。

蒸し物のメニュー番号 **30** で  
「強」に合わせる → **手動決定**

→ 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。



## 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。**水位ライン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 金属製バット(底22.5×19×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。

蒸し物のメニュー番号 **30** で  
「強」に合わせる → **手動決定**

→ 約20分 → **スタート**

- 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。

- 6 加熱後、木じゃくしで軽く混ぜる。

## 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)

レンジのメニュー  
番号 29 に合わせる → 手動決定 → 1000W

→ 手動決定 → 約1分 → スタート

加熱  
付属品は  
入れません

**2** 加熱後、泡立器でなめらか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ばす。(角皿は入れません)

レンジのメニュー  
番号 29 に合わせる → 手動決定 → 1000W

→ 手動決定 → 約4分30秒 → スタート

途中、残り時間が約3分と約1分30秒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。

## 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……………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

**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。)

レンジのメニュー  
番号 29 に合わせる → 手動決定 → 1000W

→ 手動決定 → 約9分 → スタート

途中残り時間が約5分30秒と約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と、膜が張りません。

お菓子

和菓子 / ソース・クリーム・ジャム

## 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)

レンジのメニュー  
番号 29 に合わせる → 手動決定 → 1000W

→ 手動決定 → 9~10分 → スタート

加熱  
付属品は  
入れません

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。

