

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)		目安時間	約22分
焼き上げ	1 段	上段  角皿	2 段	角皿上段  角皿下段

No.203

手作りならではの工夫で楽しく。

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)を自動で焼くこともできます。

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。



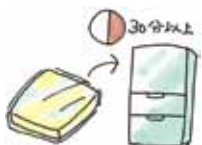
2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。



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)

自動メニュー → お菓子・パン → No.203 型抜きクッキー

→ 分量を合わせる → スタート

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。加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

手動でするときは:

1 段	上段 角皿	オープン・1段予熱ありの180℃で約17分
2 段	角皿上段 角皿下段	オープン・2段予熱ありの180℃で約22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みましょう。



手作りのラッピングでハートフルなプレゼントに



No.204

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

*1段分を自動で焼くこともできます。

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、そぼろ状にフォークでほぐしておく。

2 1を中段に入れる。

手動 → グリル → 予熱なし

→ 約15分 → スタート

予熱 付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分) 目安時間 約22分

焼き上げ 1 段 上段 角皿 2 段 角皿上段 角皿下段

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、薄くバター(分量外)をぬった2枚の角皿に並べる。

自動メニュー → お菓子・パン → No.204 おからクッキー

→ 分量を合わせる → スタート



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

No.205

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

*1段分を自動で焼くこともできます。

1 型抜きクッキー(180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。

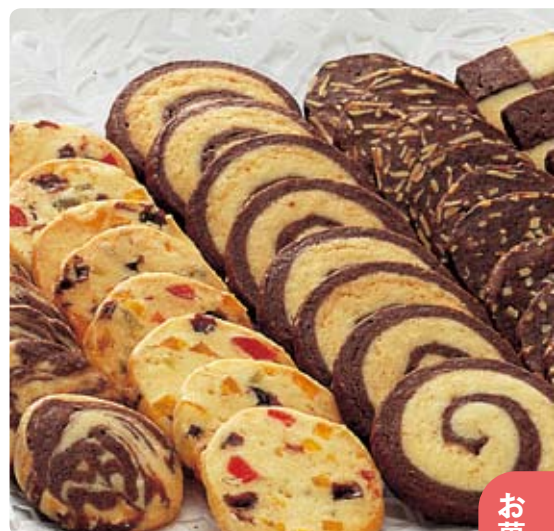
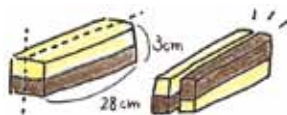
予熱 付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分) 目安時間 約22分

焼き上げ 1 段 上段 角皿 2 段 角皿上段 角皿下段

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。

自動メニュー → お菓子・パン → No.205 アイスボックスクッキー

→ 分量を合わせる → スタート



手動ですときは: オープン・2段予熱ありの180℃で約22分(1段の場合は、オープン・1段予熱ありの180℃で約17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6分) 焼き上げ 下段 角皿 目安時間 約35分

No.206 スポンジケーキ

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)

約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。水位ライン以上

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 → 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)

自動メニュー → お菓子・パン → No.206 スポンジケーキ

→ サイズを合わせる → 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。

手動ですときは：ウォーターオーブン(ケーキ)・1段予熱ありの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、色が濃く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。
 ■**NO.206** スポンジケーキに合わせ、**決定**を押して、サイズを選び、**決定**を押します。

■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
手動でするときは ウォーターオープン (ケーキ) 1段予熱あり 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、なめらかさが無い。		粉合わせ不足。粉ふりいを忘れた。



No.207

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。

約323kcal (1/16切れ) 塩分0.1g

1 スポンジケーキ(182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)

自動メニュー → お菓子・パン → **No.207 2段ケーキ** → サイズを合わせる → 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。)

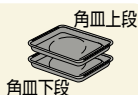
スタートを押す。

手動でするときは：ウォーターオープン(ケーキ)・2段予熱ありの150℃で約55分

予熱

付属品は
入れません
(予熱目安時間
約4分)

焼き上げ



目安時間

約55分

No.208

チョコレートケーキ

(直径18cmの金属製丸型1個分)

約316kcal (1/8切れ) 塩分0.1g

1 スポンジケーキ(182ページ)の**1～12**と同じ要領で、操作は **No.208 チョコレートケーキ** で焼き上げる。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。

予熱

付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

焼き上げ



目安時間

約35分



No.210

季節のくだものを散りばめて。

ロールケーキ

材料(1本分) 約215kcal (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	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。水位ライン以上
- 2 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬってオーブ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(182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)

自動メニュー → お菓子・パン → No.210 ロールケーキ

→ 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。

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。

手動ですときは：ウォーターオープン(ケーキ)・1段予熱ありの170℃で約20分

- 8 加熱後、角皿から取り出し、オーブ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(182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。

予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)焼き上げ
2枚の角皿を重ねる目安時間
約20分

- 10 ケーキを裏返してオーブン用クッキングペーパーをはがし、再度裏返してオーブ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。

- 11 巻き終われば、オーブ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、手動のウォーターオープン(ケーキ)・2段予熱ありの170℃で予熱後、角皿を上段と下段に入れ、25~30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。

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。



No.211

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) 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)

自動メニュー → お菓子・パン → No.211
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
つぶさないようサクッと混ぜる。

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。

手動でするとき：オープン・1段予熱あ
りの170℃で約40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。

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

目安時間
約40分

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

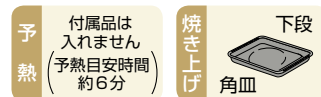
ティーバッグ4袋の袋を破り、
葉を牛乳とともに加える。

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。



カステラ

材料(20×20cmのもの1個分)

約252kcal (1/10切れ) 塩分0.1g

新聞紙……………6～7枚
アルミホイル(長さ50cmのもの)……………2枚
卵(室温のもの)……………M 8個
砂糖……………280g
A[はちみつ……………大さじ3
湯(または温めた牛乳)……………大さじ1 1/2
強力粉(ふるう)……………200g

■手作りの醍醐味「カステラ」

カステラはプロが作っても毎回キメなどがちがうと言われるくらい微妙なお菓子。何度か挑戦してコツをマスターしてください。

1 新聞紙とアルミホイルを使って、下図を参考に型を作る。

2 卵をかるくほぐして、砂糖を1度に入れ、ハンドミキサーを高速で約10分ボールに沿って動かしながら、生地を持ち上げて、落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てる。

3 混ぜ合わせたAを加えて、さらに約2分泡立てる。

4 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動 → オープン → 1段予熱あり

→ 170℃ → スタート

5 ハンドミキサーを中速にして、強力粉を3回に分けて加える。3回目を加えてから約3分混ぜ合わせ、生地を持ち上げて跡が残るくらいに泡立てる。

ポイント…大きな泡を立てないように、だまにならないよう注意します。

6 型のふちにつかないようにして生地を型に流し入れる。ヘラを垂直

に立て、生地を切るようにして縦横に何度も動かし、底から泡が上がってきたら表面をなでるようにして泡を消す。(泡切り)

7 予熱が完了すれば、6を角皿にのせて下段に入れる。

約25分 → スタート

ご注意

新聞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。

8 加熱後、とりけしを押し、すぐに続けて次の操作をする。

手動 → オープン → 1段予熱なし

→ 140℃ → 約1時間 → スタート

9 すぐにアルミホイル部分を上に引っ張るようにして型から出し、網などにのせて熱いうちにアルミホイルをはがす。カステラ全体が包めるように、ラップをしわにな

らないように広げ、カステラの上面を下にして置く。粗熱が取れたら全体をラップで包む。

ポイント…上面がまっすぐ平らで、しっとりと仕上がります。

バリエーション

● 焼き上げは「カステラ」と同じ要領です。

抹茶カステラ

強力粉190gに抹茶10gを合わせてふるう。



新聞紙の型の作り方

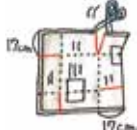
1

新聞紙は広げて6～7枚重ねる。矢印の方向に折って、正方形に切る。



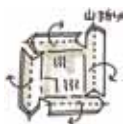
2

各辺の端から17cmのところに折り目を入れ、4か所にはさみで切り込み(赤線部分)を入れる。



3

17cmの半分のところを、山折りにする。



4

各辺を折り込んで、箱を組み立て、ホッチキスでとめる。



5

アルミホイルをまず一方方向へ敷き詰める。



6

すみを破らないように(破ると生地が出て取り出しにくくなるので) もう一方からも敷き詰める。



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
2枚の角皿を重ねる

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205kcal(1個) 塩分0.1g

卵……………M3個
砂糖……………100g
A[薄力粉……………110g
ベーキングパウダー……………小さじ1/2
レモン汁……………小さじ1 1/2
バター(小さく切る)……………110g
敷き紙

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 マドレーヌ型に敷き紙を敷く。
- 3 卵は卵黄と卵白に分ける。スポンジケーキ(182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 → 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。



- 4 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動 → ウォーターオープン(ケーキ) → 1段予熱あり

→ 160℃ → スタート

- 5 型に生地を入れ、トントンとたたいて空気抜きをする。

- 6 予熱が完了すれば、角皿2枚を重ねて**5**を並べ**下段**に入れる。

約30分 → スタート

※角皿を2枚重ねると底面への熱のあたりが柔らかくなります。

- 7 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6分)

焼き上げ 下段
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/g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
バナナエッセンス……………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。**水位ライン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)

手動 → レンジ → 1000W

→ 約1分 → スタート

- 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**を合わせてふるい入れ、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 → ウォーターオープン(ケーキ) → 1段予熱あり

→ 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40分 → スタート



No.212

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

*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……………M4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)

手動 → レンジ → 1000W

→ 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を中段に入れる。

自動メニュー → お菓子・パン → No.212 プリン

→ スタート

手動でするときは:蒸し物(弱)で約13分

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、竹串を刺してみても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。



No.213

チョコプリン

材料(ステンレス製プリン型 10個分)

約 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……………M4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)

手動 → レンジ → 1000W

→ 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と同じようにし、角皿を中段に入れる。

自動メニュー → お菓子・パン → No.213 チョコプリン

→ スタート

手動でするときは:蒸し物(弱)で約23分

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。



No.214

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)

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)

手動 → レンジ → 1000W

→ 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を中段に入れる。

自動メニュー → お菓子・パン → No.214
プリン(なめらかタイプ)

→ スタート

手動でするときは:蒸し物(弱)で約23分

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。



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8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45分

No.215

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(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(199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)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 → レンジ → 1000W

→ 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)

手動 → 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つ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。水位ライン1以上

- 6 予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー → お菓子・パン → No.215 シュークリーム

→ 分量を合わせる → 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。

手動でするときは：

1 段	上段 角皿	ウォーターオープン(パン・シュー)・1段予熱ありの200℃で約35分
2 段	角皿上段 角皿下段	ウォーターオープン(パン・シュー)・2段予熱ありの200℃で約45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.216 エクレア

約202kcal(1個) 塩分0.1g

- 1 シュークリームの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)

自動メニュー → お菓子・パン → No.216 エクレア

→ 分量を合わせる → 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。

(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.217

パイシュー

材料(16個・2段分)

約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⑤ …… 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)

オーブ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(199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⑤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(190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角にのばす。

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(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。



予熱	付属品は 入れません (予熱目安時間 約8分)	1 段	上段 角皿	2 段	角皿上段 角皿下段	目安時間 約45分



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。

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】

10 予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー → お菓子・パン → No.217 パイシュー

→ 分量を合わせる → 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。

手動でするときは：

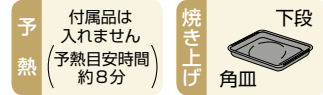
1 段	上段 角皿	ウォーターオープン (パン・シュー)・ 1段予熱ありの 200℃で約35分
2 段	角皿上段 角皿下段	ウォーターオープン (パン・シュー)・ 2段予熱ありの 200℃で約45分

※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。

お菓子

シュークリーム



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)

約323kcal (1/g 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)

手動 → レンジ → 1000W

→ 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、好みてシナモンを加え、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 → オープン → 1段予熱あり

→ 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をのせ、下段に入れる。

30~35分 → スタート

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。



No.219 ビタミン等保存メニュー

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)

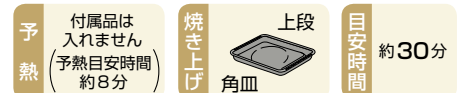
砂糖.....60g

A バター.....40g

シナモン.....小さじ1

1 水タンクに水を入れる。水位ライン以上

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)

自動メニュー → お菓子・パン → No.219 焼きりんご

→ 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。

手動でするときには:ウォーターオープン・1段予熱ありの190℃で約30分

ベイクドチーズケーキ

材料(直径21cmのタルト型 1個分)
約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
カッテージチーズ(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(180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 ボールにカッテージ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。

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



- 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)
手動 → オープン → 1段予熱あり
→ 160℃ → スタート
- 9 予熱が完了すれば、7を下段に入れる。
1時間~1時間5分 → スタート
- 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。

スフレチーズケーキ

材料(直径18cmの底の抜けない金属製丸型 1個分)
約276kcal (1/8切れ) 塩分0.3g mL=cc

クリームチーズ(柔らかくしたもの)	200g
バター(柔らかくしたもの)	30g
砂糖④	30g
卵黄	M 3個
生クリーム	100mL
レモン汁	20mL
ブランデー	大さじ1/2
卵白	M 5個分
砂糖⑥	60g
薄力粉(ふるう)	40g
硫酸紙またはオープン用クッキングペーパー	キッチンペーパー

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
- 2 丸型の底に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙を敷く。内側面には多めにバター(分量外)をぬる。(内側面には、硫酸紙は敷かない)
ポイント…バターが白っぽく見えるくらいに多めにぬるときれいにふくらみます。
- 3 ボールに柔らかくしたクリームチーズとバターを入れ、なめらかになるまで泡立器でよく混ぜる。

- 4 3に砂糖④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。
- 5 生クリーム、レモン汁、ブランデーの順に加えてそのつど混ぜる。
- 6 卵白はツノが立つまで泡立て、砂糖⑥を少しずつ加えてさらにツノがピンと立つまで泡立てる。
- 7 5に薄力粉をふるい入れ、ヘラで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。
- 8 7に6の1/3量を加えて卵白のダマがなくなるまで混ぜ合わせたのち、残りの卵白を加えて、泡をこわさないようにサックリと生地になじむまで混ぜ合わせる。
- 9 生地を型に流し入れ、型をゆすって表面をならす。角皿にキッチンペーパーを2枚重ねて敷き、湯300mLを注いで型をのせる。
- 10 予熱する。(付属品・食品は入れません)
手動 → ウォーターオープン(ケーキ) → 1段予熱あり
→ 150℃ → スタート

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 角皿



- 11 予熱が完了すれば、9を下段に入れる。
約55分 → スタート
- 12 加熱後、ケーキが型の高さくらいまで沈んだら型から出し、冷蔵庫に入れて冷やす。
※表面にひび割れができます。
※粉砂糖をふってもよいでしょう。



約181kcal減
約249kcal

焼き上げ



中段

目安時間

約16分

角皿・アミ

No.220 カロリーダウンメニュー

揚げパン

材料(20本分)

約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)

手動 → レンジ → 200W

→ 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を中段に入れる。

自動メニュー → お菓子・パン → No.220 揚げパン

→ スタート

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。)



焼き上げ



中段

目安時間

約16分

角皿・アミ

No.221

食パンピザ

材料(食パン6枚分)

約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を中段に入れる。

自動メニュー → お菓子・パン → No.221 食パンピザ

→ スタート

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約16分

- 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。



焼き上げ



中段

目安時間

約15分

角皿・アミ

No.222

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
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。

自動メニュー → お菓子・パン → No.222 チョコバナナケーキ

→ スタート

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.223

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……………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を中段に入れる。

自動メニュー → お菓子・パン → No.223 蒸しパン

→ スタート

手動ですときは: 蒸し物(強) で約17分

- 6 加熱後、網にのせて冷ます。

アドバイス…固めのアルミケースや、カップリン(下記)のような紙型も使えます。紙型の場合は底が広がるのを抑えるために角皿に調理網をのせて紙型を置きます。



No.224

チーズ蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型 10個分)

約180kcal (1個) 塩分0.3g mL=cc

クリームチーズ(柔らかくしたもの)……………100g
 砂糖……………100g
 卵……………M 1個
 牛乳……………120mL
 A「薄力粉……………200g
 ベーキングパウダー……………大さじ1/2
 プロセスチーズ(1cm角に切る)……………50g
 紙ケース……………10枚

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
- 2 ボールにクリームチーズを入れ、

砂糖を加えて練り混ぜる。

- 3 2に溶いた卵を加えて混ぜ、牛乳も加えて混ぜ合わせる。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チーズを混ぜこむ。

- 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を中段に入れる。

自動メニュー → お菓子・パン → No.224 チーズ蒸しパン

→ スタート

手動ですときは: 蒸し物(強) で約17分

- 6 加熱後、網にのせて冷ます。



No.225

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)……………20枚

- 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)

手動 → レンジ → 1000W

→ 約1分20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個ずつアルミケースでフタをする。

※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。

※フタにするアルミケースは、型の側面に添うようにきっちりと押さえ込みます。

- 5 角皿に調理網をのせ、4を並べて中段に入れる。

自動メニュー → お菓子・パン → No.225 カップリン

→ スタート

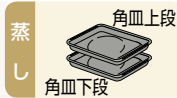
手動ですときは: 蒸し物(強) で約12分



- 6 加熱後、庫内で約10分蒸らす。

- 7 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。



蒸しロールケーキ

材料(2枚・2段分)

約88kcal (1/8切れ) 塩分0.1g

薄力粉	140g
ベーキングパウダー	小さじ2
抹茶	小さじ2
卵	M 2個
砂糖	120g
水	大さじ4
*バナナロール (角皿1枚分の生地を巻く)	
バナナ	1 1/2本
こしあん	120g
*いちごまんじゅう (角皿1枚分の生地を8等分して包む)	
いちご	8個
こしあん	160g
抹茶、粉砂糖	各適量
キッチンペーパー	2枚

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
- 2 薄力粉にベーキングパウダー、抹茶を加えて混ぜ、ふるいにかけておく。
- 3 卵は卵白をツノが立つまで泡立て、卵黄、砂糖を加えて白っぽくクリーム状に泡立てる。
- 4 3に2を加えて、ゴムべらでサックリと合わせ、ぼったりとした感じに水で固さを調整し、生地を作る。
- 5 角皿にゆるく絞ったふきんを敷き、その上にキッチンペーパーを1枚のせて、生地を半量を正方形に流す。残りの生地ももう1枚の角皿に同じようにする。

- 6 5を上段と下段に入れる。

手動 → 蒸し物(強) → 約13分

→ スタート

※ 1段で蒸すときは中段に入れ、加熱時間を約10分にする。



*バナナロール

バナナは皮をむき、こしあんで包んでおく。加熱後、角皿から取り出し、生地1枚を裏返してキッチンペーパーをはがし、紙をはがした方が表面になるようにこしあんを包んだバナナをのせ、それを芯にして巻く。

*いちごまんじゅう

こしあんを8等分してそれぞれでいちごを包んでおく。加熱後、角皿から取り出し、生地1枚を裏返してキッチンペーパーをはがし、8等分に切る。紙をはがした方が表面になるように、いちごをこしあんを包んだ上にかぶせて、生地をつまみ合わせて包み、ラップで包んでしばらく置いて、形を落ち着かせる。

※ 8等分した生地が長方形のため、少し包みにくいことがあります。生地をつまむように合わせていくと丸く包めます。



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

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2
- 2 Aの材料を全て混ぜ合わせ、なめらかにする。

- 3 2枚の角皿にオープ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 → 蒸し物(強) → 約10分

→ スタート

- 5 加熱後、オープ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のせて折り返す。

※ 1段で蒸すときは中段に入れ、加熱時間を約8分にする。

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
A 卵黄⑥.....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 水タンクに水を入れる。水位ライン2

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。

自動メニュー → ゆで・蒸し・煮物 → No.094 ゆでいも・ゆでかぼちゃ

→ スタート

手動でするときは:蒸し物(強)で約22分

4 加熱後、庫内で約10分蒸らす。



※自動メニューの「ゆで・蒸し・煮物」のNo.094 ゆでいも・ゆで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)、手動のレンジ1000Wで約6分30秒加熱してください。

5 皮をむいて裏ごしする。

6 5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。

7 6を12等分して形をととのえ、調理網にオープン用クッキングペーパーを敷いた上に並べ、表面に卵黄⑥をぬる。

8 角皿に7をのせて中段に入れる。

手動 → グリル → 予熱なし → 約18分

→ スタート



9 加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。

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 目安時間 約40分

No.209 で 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352kcal(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.....300mL
砂糖.....大さじ3
ココア(くまちゃんの場合のみ).....大さじ4
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。水位ライン1以上

2 スポンジケーキ(182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)



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。

自動メニュー → お菓子・パン → No.209 ボールDEケーキ

→ スタート

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

4 スポンジケーキの10~12の要領で焼く。

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



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。

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...泡立てすぎで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、冷蔵庫で冷やしかためる。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。



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。水位ライン2
- 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 → 蒸し物(強) → 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つきまでつき、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。



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 → 蒸し物(強) → 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。

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 → レンジ → 1000W

→ 約1分 → 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ばす。(角皿は入れません)

加熱

付属品は
入れません

手動 → レンジ → 1000W

→ 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)

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

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 → レンジ → 1000W

→ 約9分 → スタート

加熱

付属品は
入れません

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

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

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 → レンジ → 1000W

→ 9~10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

付属品は
入れません

※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。



和菓子／ソース・クリーム・ジャム