

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 角皿下段



No.213 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。



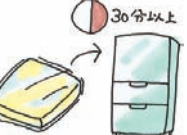
2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。



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分以上上ねさせる。



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/健康サポートメニュー キーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.213 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。[目安時間 約22分]
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

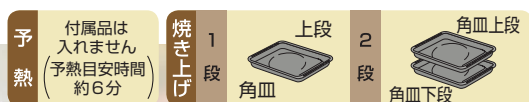
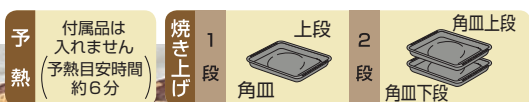
アドバイス…アイシング(粉砂糖20g、レモン汁小さじ1弱を混ぜ合わせたもの)で冷めたクッキーに模様を書いてもいいでしょう。



手作りのラッピングでハートフルなプレゼントに

クッキー
ハンドメイド
ラッピング





No.215

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

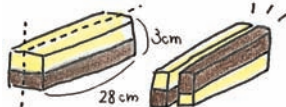
クッキー生地

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 (124 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り入れ、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。



3 自動/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.215 アイスボックスクッキー

→ 分量を合わせる → スタート

予熱・焼き上げは型抜きクッキー (124 ページ) と同じようにする。

No.214

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、そばろ状にフォークでほくしておく。

2 1を上段に入れ、つまみを回す。

手動加熱 → 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。

5 4の生地を半分に分け、それぞれ3cm角の長さ29cmの棒状にとのえ、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枚の角皿に並べる。

7 自動/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.214 おからクッキー → 分量を合わせる → スタート

予熱・焼き上げは型抜きクッキー (124 ページ) と同じようにする。

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ふと、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

No.216

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.....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
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

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 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)つまみを回す。

手動加熱 → 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/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.216 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。



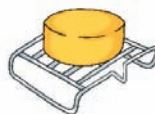
11 予熱が完了すれば、角皿の中央に10をのせ、下段に入れる。スタートを押す。

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)・1段予熱ありの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後湯せんからはずす。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6分) 焼き上げ 下段 角皿

No.218

チョコレートケーキ

(直径18cmの金属製丸型1個分)

約247kcal (1/8切れ) 塩分0.1g

1 スポンジケーキ(126ページ)の1~12と同じ要領で、操作は

自動メニュー → お菓子パン → No.218 チョコレートケーキ

→ サイズを合わせる → スタート

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。目安時間 約35分

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。



予熱 付属品は入れません (予熱目安時間 約4分) 焼き上げ 角皿上段 角皿下段

No.217

2段ケーキ

※下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256kcal (1/16切れ) 塩分0.1g

1 スポンジケーキ(126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/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.217 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。

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)・2段予熱ありの150℃で約50分

- 直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。
- NO.216 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。

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) 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い形もよい。		
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けなかった。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。粉ふりを忘れた。



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

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	チーズクリーム
バター……………60g	クリームチーズ(柔らかくしたもの)……………200g
砂糖……………40g	カッテージチーズ(裏ごしタイプ)……………100g
卵……………M1/2個分	砂糖……………90g
バニラエッセンス……………少々	卵黄……………M2個
薄力粉……………120g	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

- 1 型抜きクッキー(124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。
- 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)つまみを回す。



手動加熱 → オープン → 1段予熱あり → 150℃ → スタート

- 9 予熱が完了すれば、7を下段に入れる。

約45分 → スタート

加熱後、角皿ごと前後を入れ替えて延長で約10分加熱後、再び延長で約10分加熱する。

- 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みましょう。



予熱 付属品は入れません (予熱目安時間 約6分) 焼き上げ 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。

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。

No.219 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292kcal (1/8切れ) 塩分0.1g mL=cc

スポンジケーキ	ホイップクリーム
薄力粉……………120g	生クリーム……………200mL
卵……………M4個	砂糖……………大さじ2
砂糖……………120g	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……………少々	バニラエッセンス……………適量
バター……………20g	仕上げ用飾り……………適量
牛乳……………小さじ4	(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(126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)自動/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.219 ボールDEケーキ → スタート

- 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

- 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)

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。

- 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。

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.220

ロールケーキ

材料(1本分) 約220kcal (1/g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
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 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬってオープ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(126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/健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → **No.220 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。**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)・1段予熱ありの180℃で約17分

- 8 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。
- 9 ホイップクリームの作り方(126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。

- 10 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。
※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、手動のウォーターオープン(ケーキ)・2段予熱ありの180℃で予熱後、角皿を上段と下段に入れ、24~26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.221 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/健康サポートメニュー**
キーを押す。

自動 → **お菓子** → **No.221**
メニュー **パン** **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・1段予熱あ
りの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。

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
がった生地にはらして加え、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6分)

焼き上げ
下段
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
上段
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 (1/8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
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

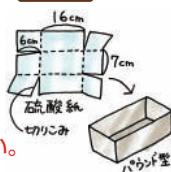
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

- 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) **つまみ**を回す。

手動加熱 → 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を合わせてふんい入れ、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) **つまみ**を回す。

手動加熱 → ウォーターオープン → ケーキ(ウォーターオープン)

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50分 → スタート

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
A〔薄力粉	100g
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	

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 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を合わせてふんい入れ、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) **つまみ**を回す。

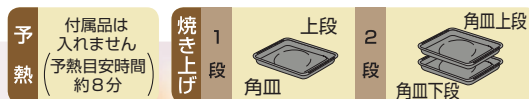
手動加熱 → レンジ → 200W → 約4分30秒 → スタート

かたまりがなくなるまで溶かす。

- 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) **つまみ**を回す。
- 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。



No.224

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
(141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)つまみを回す。



手動加熱 → 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)つまみを回す。

手動加熱 → 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/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.224 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。

目安時間 約45分

手動するときには:

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30～35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.225 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/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.225 エクレア → 分量を合わせる → スタート

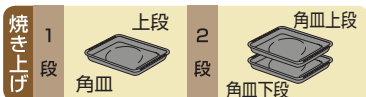
3 シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って10cm長さの棒状に10個ずつ絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。目安時間 約45分

(手動するときには、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。



予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約8分)



No.226

パイシュー

材料(16個・2段分)
約249kcal(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……小さじ3
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……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(141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(132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。



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/健康サポートメニューキーを押す。

自動 → お菓子パン → No.226 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。

目安時間 約45分

手動でするときは:

1段	上段 角皿	ウォーターオーブン(パン・シュー)・1段予熱ありの200℃で30~35分
2段	角皿上段 角皿下段	ウォーターオーブン(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。



No.223

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) **つまみ** を回す。
手動加熱 → **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、**自動/健康サポートメニュー** キーを押す。

自動メニュー → **お菓子パン** → **No.223 プリン(なめらかタイプ)** → **スタート** **目安時間(蒸らし)** 約35分(5分含む)

手動でするときは：蒸し物(弱)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

- 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。



No.222

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) **つまみ** を回す。
手動加熱 → **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き裏ごしに卵白が残る、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、**自動/健康サポートメニュー** キーを押す。

自動メニュー → **お菓子パン** → **No.222 プリン** → **スタート** **目安時間(蒸らし)** 約25分(5分含む)

手動でするときは：蒸し物(弱)で約20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。



No.227 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
砂糖	大さじ8
A 水	大さじ1
しょうゆ	小さじ2/3

オーブン用クッキングペーパー

*2人分も自動でできます。

- 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を小さめの耐熱容器に入れる。
- 3 角皿にオーブ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を入れた小さめの耐熱容器をのせ、下段に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。



自動メニュー → お菓子パン → No.227 大学いも
→ 分量を合わせる → 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・2段予熱なしの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。

スイーツポテト

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

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、つまみを回す。

蒸し野菜 → いも・かぼちゃ → スタート 目安時間 約22分

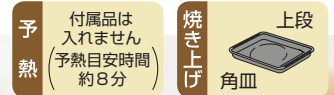
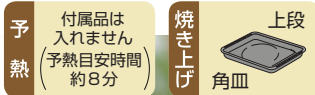
手動ですときは:蒸し物(強)で約22分

※ 蒸し野菜 の いも・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。

- 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、調理網にオーブン用クッキングペーパーを敷いた上に並べ、表面に卵黄②をぬる。
- 7 角皿に6をのせて中段に入れ、つまみを回す。

手動加熱 → 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。



No.228 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)
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) **自動/健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → **お菓子パン** → **No.228 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。 **目安時間 約30分**

手動ですときは:ウォーターオープン・1段予熱ありの190℃で約30分

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

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

- 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) **つまみ**を回す。

手動加熱 → **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、好みでシナモンを加え、冷ます。

- 3 冷凍パイシートを2枚ずつをくっつけ、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) **つまみ**を回す。

手動加熱 → **オープン** → **1段予熱あり**

→ **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をのせ、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てもよいでしょう。



焼き上げ 中段
角皿・アミ



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

No.231

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 ③……………1本(正味90g)
卵……………M 1個
バナナ ⑥(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③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⑥を並べ、半分にチョコチップを散らす。

6 5を中段に入れ、**自動/健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → **No.231 チョコバナナケーキ**

→ 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.230

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
玉ねぎ(薄切り)……………50g
A 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、**自動/健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → **No.230 食パンピザ**

→ 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

- 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。

No.229

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。 **水位ライン1以上**
- 2 食パンのミミを切る。端から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)つまみを回す。

手動加熱 → 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、**自動/健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → **No.229 揚げパン**

→ 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。

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。)



蒸し 上段
角皿



蒸し 上段
角皿



蒸し 上段
角皿

No.234 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 0.1g mL=cc

A	米粉(ケーキ用).....	200 g
	ベーキングパウダー.....	大さじ 1
B	砂糖.....	70 g
	塩.....	少々
	水.....	180mL
	サラダ油.....	大さじ 1
	レーズン.....	30 g
	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 **A** を合わせてふり入れ、**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 $\frac{2}{3}$ 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、**自動/健康サポート** **メニュー** キーを押す。

自動 **メニュー** → **お菓子** **パン** → **No.234** **米粉蒸しパン**

→ **スタート** **目安時間** **約 17分**

手動ですときは:蒸し物(強)で約 17分

5 加熱後、網にのせて冷ます。

No.233 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.....	2 個	
A {	ホットケーキミックス.....	200 g
	砂糖.....	50 g
	野菜ジュース.....	50mL
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、**自動/健康サポート** **メニュー** キーを押す。

自動 **メニュー** → **お菓子** **パン** → **No.233** **野菜ジュースの蒸しパン**

→ **スタート** **目安時間** **約 17分**

手動ですときは:蒸し物(強)で約 17分

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。

No.232 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
薄力粉	200g
A〔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、牛乳も加えてサツと混ぜ合わせる。**A** を合わせてふり入れ、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、**自動/健康サポート** **メニュー** キーを押す。

自動 **メニュー** → **お菓子** **パン** → **No.232** **蒸しパン**

→ **スタート** **目安時間** **約 17分**

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。

ひとくち
MEMO

★固めのアルミケースや、カップリン(139ページ)のような紙型も使えます。紙型の場合は底が湿め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。



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
	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枚の角皿にオーブ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、**つまみ**を回す。

手動加熱 → 蒸し物(強)(弱) → 蒸し物(強) → 約10分 → スタート

- 5 加熱後、オーブ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.235

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) **つまみ**を回す。

手動加熱 → 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、**自動/健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.235 カップリン → スタート 目安時間/蒸らし 約17分(5分含む)

手動でするときには:蒸し物(強)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。



蒸し 中段
角皿・アミ

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 ポールに熱湯、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、つまみを回す。
手動加熱 → 蒸し物(強)(弱) → 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。



蒸し 中段
角皿・アミ

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、つまみを回す。
手動加熱 → 蒸し物(強)(弱) → 蒸し物(強) → 約20分 → スタート
- 6 加熱後、ポ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

- 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) **つまみ**を回す。

手動加熱 → 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)

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) **つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W

→ 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。

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) **つまみ**を回す。

手動加熱 → 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) **つまみ**を回す。

手動加熱 → 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。