



豚肉とキャベツの辛みそ炒め
(ホイコーロウ)



牛肉とピーマンの細切り炒め
(チンジャオロウスー)

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。
野菜やきのこをたっぷりと使い
さらにヘルシーに。
市販の合わせ調味料を使えば、
とても簡単。

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

カロリーカット
18 炒めもの

加熱時間の目安 約6分

材料(標準量)(2~3人分)
豚ロース肉(薄切り、ひと口大に切る).....100g
① キャベツ(ひと口大に切る).....100g
にんじん(薄切り).....50g
ピーマン(種を取り、乱切り).....2個
ねぎ(5mm幅の斜め切り).....50g
みそ.....大さじ1
酒.....大さじ1
砂糖.....小さじ1
豆板醤.....小さじ1/2
片栗粉.....小さじ1/2

作りかた

- 豚肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- 深めの皿に①と②、合わせた③を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
- カロリーカット [18 炒めもの] で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

②の代わりに市販のホイコーロウの素(液状のもの約1/2袋)を使ってよいでしょう。

切った野菜は、しっかり水きりしておぐとよいでしょう。

加熱時間の目安 約5分

材料(標準量)(2~3人分)
牛もも肉(細切り).....150g
④ ピーマン(種を取り、タテに細切り).....4個
ゆでたけのこ(細切り).....50g
しょうゆ.....小さじ1
オイスターソース.....大さじ1
酒.....大さじ1
砂糖.....小さじ1
鶏がらスープ(顆粒).....小さじ1
片栗粉.....小さじ1

作りかた

- 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- 深めの皿に④と⑤、合わせた⑥を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
- カロリーカット [18 炒めもの] で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

④の代わりに市販のチキンジャオロウスーの素(液状のもの約1/2袋)を使ってよいでしょう。

牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってよいでしょう。

切った野菜は、しっかり水きりしておぐとよいでしょう。



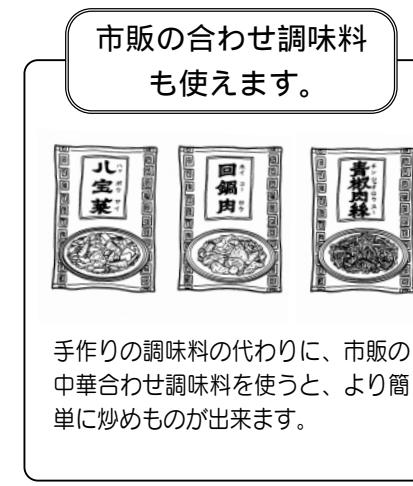
焼きそば

加熱時間の目安 約6分

材料(標準量)(1~2人分)
焼きそば用めん(ソース付き).....1袋
野菜ミックス(約250gのもの).....1袋
豚薄切り肉(ひと口大に切る).....50g
塩、こしょう.....各少々

作りかた

- 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップをします。
- カロリーカット [18 炒めもの] で加熱し、かき混ぜます。



市販の合わせ調味料

も使えます。



手作りの調味料の代わりに、市販の
中華合わせ調味料を使うと、より簡
単に炒めものが出来ます。

掲載している食品のパッケージ
イラストは参考例です。

炒めもののコツ

分量は

表示の分量です。(この分量以外はオートメニューでは調理できません)

容器は

少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を
使います。

ラップをして

耐熱温度が140℃以上のものを使います。

加熱が足りなかったときは
レンジ[500W]で、様子を見ながら加熱
します。

お菓子

レンジで作るお菓子は多彩です。
身近にある材料だから食べたいとき
に、手軽に作れます。



ベっこうあめ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ[700W] 2~3分

材料

砂糖 大さじ4
水 大さじ1

作りかた

- まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
- 容器に①と②を合わせて入れ、水を半量加えながらよく混ぜ、レンジ[700W]約1分30秒加熱します。
- 残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした型に流し入れて冷蔵室で冷やし固め、食べるときにホイップクリームを飾ります。
- 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。

コーヒーゼリー

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ[700W] 約1分30秒

材料

④ 粉ゼラチン 大さじ1(約10g)
水 大さじ2
⑤ インスタントコーヒー 大さじ2
⑥ 砂糖 60g
水 カップ2
ホイップクリーム 少々

切りもち・市販のパックもち

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ[700W] 30秒~1分10秒



あべ川もち

材料・作りかた
もち1切れ(約50g)に、砂糖を混ぜたき
な粉をまぶして皿にのせ レンジ[700W]
30~50秒 加熱します。

【ひとくちメモ】
皿にラップを敷くと、もちが皿につか
ないでラクに取れます。

いそべ巻き



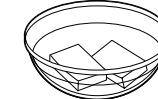
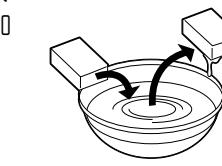
フルーツ大福

材料・作りかた

もち1切れ(約50g)は、片栗粉を敷いた
皿にのせます。レンジ[700W]50秒~1
分加熱し、ふくらんだもちの上にひと口
大に丸めたあんと好みのフルーツ(いち
ご・甘栗など)をのせて包み込みます。

もちをやわらかくするコツ

とくに固い切りもちの
場合は、水をはつ
た深めの皿に入
れて加熱します。





デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

スチーム
13ケーキ
(予熱なし)

加熱時間の目安 約45分

材料 直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉(薄力粉) 90g
砂糖 90g
卵(卵黄と卵白に分ける) 3個
バニラエッセンス 少々
Ⓐ 牛乳(室温にもどす) 小さじ2
Ⓑ バター 15g
ホイップクリーム 適量
くだもの、アーモンド 各適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。Ⓐを合わせ レンジ200W 1~2分 加熱して溶かします。(直径18cmの場合、その他は右表を参照します。)
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。



共立て法の作りかた
③ ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた⑤から同様にします。

スチーム + オーブン で
ふくらやわらかく焼き上がります。

ケーキのコツ

直径15~21cmのケーキが作れます。

大きさ	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)	50g	90g	120g
砂糖	50g	90g	120g
卵	2個	3個	4個
バター	10g	15g	20g
牛乳	大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた	② 約1分	約1分30秒	約2分
スチーム	13ケーキ (予熱なし)	13ケーキ (予熱なし)	13ケーキ (予熱なし)
オーブン	やや弱	中	やや強
加熱時間の目安	約40分	約45分	約48分

ケーキの型は

金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使用します。

卵やボールはあたためると泡立ちやすくなります。

卵白の泡立ては充分に泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立つようになります。

良好な仕上がりはきめがそろってふくらみがよい。



焼きが足りなかったときはオーブン(2度押し)150℃で様子を見ながら焼きます。

表面がへこむときは型から出し、底を上にして冷ますといいでしょう。

スポンジケーキ作りのポイント

断面					
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまつたところがある ●ふくらみやきめにむらがある	
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎ ●卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎ ●卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること) ●表面を平らにし、テーブルプレートにのせて下段に入れスチーム13ケーキ強で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型からはずします。	



チーズケーキ

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

スチーム
13ケーキ
(予熱なし)

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約56分



シフォンケーキ

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

オーブン
(予熱なし)

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約56分

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉) 100g
Ⓑ ベーキングパウダー 小さじ½
卵黄 4個分
卵白 5個分
塩 ひとつまみ
砂糖 100g
水 70mL
Ⓐ レモン汁 大さじ1
レモンの皮(すりおろす) 1個分
サラダ油 60mL
(1mL=1cc)

⑦ 中央部もナイフを入れて同じように生地をはずします。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型からはずします。

シフォンケーキのコツ

シフォン型はバターをぬらないバターなどを型にぬって焼くと、冷ます途中で型からはずれて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

シフォン型はアルミ製のものを使います。紙の型では上手に焼けません。



ケーキに大きな穴ができるないようにするには卵黄生地にメレンゲを混ぜるときは、白いかたまりが残ないように、さつくりと混ぜます。型に生地を入れるときは、空気が入らないように高い位置から一気に流し入れ、入れた後軽くたいてください。

ベーキングパウダーを使いたくないときはメレンゲ作りがポイントです。砂糖の量と加えるタイミングを守って、しっかりと泡立ててください。

途中アルミホイルをのせて途中表面の焼き色が濃いときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。



ロールケーキ

テーブルプレートを皿受棚中段にセットする

オープン	150	中段
予熱	16~24分	
予熱時間	約8分	

材料(28×28cm1枚分)
小麦粉(薄力粉) 60g
砂糖 60g
卵(ときほぐす) 3個
バニラエッセンス 少々
Ⓐ 牛乳 大さじ1
Ⓑ バター 大さじ1強(約15g)
あんずジャム(粒のあるものは裏です) 適量

作りかた

- 硫酸紙(ケーキ用型紙)またはオープンシートを34×34cmの大きさに切り、点線の部分を折って角に切り込みを入れホッチキスで止めて箱を作ります。
- Ⓐを合わせレンジ200W約1分30秒加熱し、溶かします。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。
- Ⓐオープン(1度押し)予熱150℃にして、焼き時間16~24分セットしてスタートします。
- ①の箱をテーブルプレートの中央にのせ、④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにします。
- 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼きます。

⑧ 焼き上がったらふきんの上に箱を返し、硫酸紙またはオープンシートをはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。

⑨ 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cmほど残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらく置いてから切れます。

ひとくちメモ

冷蔵室で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。

ロールケーキのコツ

生地作りのポイントは

卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは72ページ"共立て法の作りかた"を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、練らないようにさっくりと混ぜます。

卵の泡立てを別立て法でするときは72ページ デコレーションケーキ作りかた③、④を参照します。

紙をはがすときは

熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らしてから両手でゆっくりはがします。

まわりの固さが気になるときは

ケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がとれたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

ジャムをぬるときは

向こう側2cmほど残してぬると、巻き終りがきれいです。



マドレーヌ

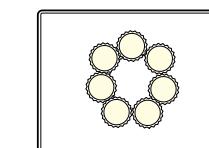
テーブルプレートを皿受棚中段にセットする

オープン	150	中段
予熱	22~26分	
予熱時間	約8分	

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型7個分)
Ⓐ 小麦粉(薄力粉) 100g
Ⓑ ベーキングパウダー 小さじ½
砂糖 80g
バター 80g
卵(ときほぐす) 2個
Ⓐ レモン汁 大さじ1
Ⓑ レモンの皮(すりおろす) ½個分

作りかた

- 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- バターは容器に入れレンジ200W3~4分加熱します。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。Ⓑを加えて混ぜ、Ⓐをふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、Ⓑを加えて手早く混ぜます。
- ③を型に分け入れ、テーブルプレートの中央に寄せて並べます。



中央に寄せる

⑤ オープン(1度押し)予熱150℃にして、焼き時間22~26分セットしてスタートします。

⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて焼きます。

ひとくちメモ

とかしバターはあたたかいものを使います。



パウンドケーキ

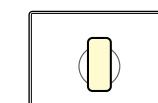
テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

オープン	160	下段
予熱	45~50分	
予熱時間	約9分	

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)
Ⓐ 小麦粉(薄力粉) 100g
Ⓑ ベーキングパウダー 小さじ½
砂糖 80g
バター(室温にもどす) 100g
卵(ときほぐす) 2個
バニラエッセンス 少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの) 60g

作りかた

- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- 卵を少しづつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
- ③を型に入れ、型を軽く落して生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、テーブルプレートに図のようにのせます。



パウンドケーキのコツ

バターはよくすり混ぜる

充分空気を含ませてクリーム状になるまで練り、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。

型に入れて中央をくぼませる

中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから焼きます。

焼き上がりは

竹串で中心を刺してみて、何も付いていなければ焼けています。

焼き上げ直後は

ケーキがまだやわらかめでこわれやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

表面がこげすぎると

途中でアルミホイルをかぶせるとよいでしょう。



スティックパイ

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

オープン	200	下段
(予熱なし)	22~26分	

材料
冷凍パイシート(10~15分間室温で解凍する) 100g
シナモンシュガー 適量

作りかた

① 軽く打ち粉をした、のし台にのせ、めん棒で3mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。

② テーブルプレートにアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を中心寄せ並べて下段に入れオープン(2度押し)200℃22~26分焼きます。

③ 熱いうちにシナモンシュガーをかけます。

ひとくちメモ

シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。

10×19×8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは

材料は、小麦粉(薄力粉) 200g、ベーキングパウダー 小さじ½、砂糖 120g、バター 120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ 100gで生地を作り、同じ方法で55~60分焼きます。

クッキーいろいろ

テーブルプレートを皿受棚中段にセットする

オーブン 170
予熱 20~25分
中段
予熱時間約12分



型抜きクッキー

材料(テーブルプレート1枚分)
小麦粉(薄力粉) 170g
バター(室温にもどす) 85g
砂糖 60g
卵(ときほぐす) 大1個
バニラエッセンス 少々

作りかた

- バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
- 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。
- 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。



- 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、テーブルプレートにアルミホイルを敷き、両側を2~3cmほどあけ、中央に寄せて並べます。



- オーブン(1度押し)予熱170℃にして、焼き時間20~25分セットしてスタートします。

- 予熱終了音が鳴ったら⑤を中段に入れて焼きます。

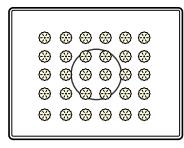
絞り出しクッキー

ロッククッキー

材料(テーブルプレート1枚分)
小麦粉(薄力粉) 130g
バター(室温にもどす) 80g
砂糖 40g
卵(ときほぐす) 1個
バニラエッセンス 少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの) 適量

作りかた

- 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- テーブルプレートにアルミホイルを敷いて①を中央に寄せて絞り出し、上にドライフルーツを飾ります。
- 型抜きクッキー作りかた⑤~⑦を参照して焼きます。



中央に寄せる

クッキーのコツ

小麦粉を混ぜるときは
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。

生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けたが違うので、
様子を見ながら焼きます。

材料(テーブルプレート1枚分)
Ⓐ 小麦粉(薄力粉) 120g
ベーキングパウダー 小さじ½
バター(室温にもどす) 40g
卵(ときほぐす) 1個
砂糖 40g
卵(ときほぐす) 25g
スライスアーモンド 60g

作りかた

- 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作りますが、バニラエッセンスの代りにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜます。
- テーブルプレートにアルミホイルを敷いて①を中央に寄せて大さじ1ずつこんもりと落とします。
- 型抜きクッキー作りかた⑤~⑦を参照して焼きます。



中央に寄せる



プリン

テーブルプレートを皿受棚中段にセットする

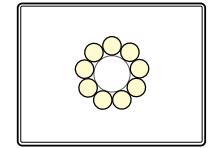
スチーム 12プリン
(予熱なし) 中段
スチーム オーブン

加熱時間の目安 約44分

材料(直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分)
(カラメルソース)
Ⓐ 砂糖 60g
Ⓑ 水 大さじ2
水 大さじ1
(卵液)
Ⓑ 牛乳 カップ2
砂糖 80g
卵(ときほぐす) 4個
バニラエッセンス 少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 耐熱容器にⒶを入れ レンジ500W 5~6分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
- 型にバター(分量外)をぬり、②を小さじ1つ入れます。
- 容器にⒷを合わせて入れ レンジ500W 3~4分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。卵と合わせ、裏ごしてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れます。
- テーブルプレートに、④を図のように中央に寄せて並べ、中段に入れ スチーム 12プリンで加熱し、あら熱がとれたら冷蔵室で冷やします。



スチーム + オーブン だから

手軽に作れる蒸し焼きプリン。水を張る手間がいりません。



かぼちゃのプリン

テーブルプレートを皿受棚中段にセットする

スチーム 12プリン
(予熱なし) 中段
スチーム オーブン

加熱時間の目安 約44分

材料(7.5×4cmのスフレ型約8個分)
かぼちゃ(正味) 300g
Ⓐ 牛乳 カップ1
砂糖 70g
Ⓑ 卵(ときほぐす) 3個
生クリーム 100mL
ラム酒 大さじ½
Ⓒ バニラエッセンス、シナモン 各少々
ホイップクリーム 少々
(1mL=1CC)

プリンのコツ

分量は
8~9個まで作れます。

容器は
直径6cm高さ5cmのアルミ製プリン型が適しています。
耐熱性のスフレ型を使うときは、直径7.5cm高さ4cmのもの、耐熱性ガラス容器は直径7.5cm高さ5.5cmのものを使って下さい。

容器の形状や材質によって仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。

卵液の温度は
30~36℃にする。

卵液の量は
容器に入れて七~八分目くらいにします。

加熱が足りなかったときは
オーブン(2度押し)140℃で様子を見ながら追加加熱します。

あら熱がとれたら
あらかいと形がくずれやすいので、
冷蔵室で充分に冷やしてから型から出します。

焼き上げはおこのみ操作の **スチーム** + **オープン** で、表面の乾燥を防ぎながら、割れ目をきれいに、ふくら焼き上げます。



シュークリーム

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

スチーム	200	下段
オープン	33~38分	

予熱時間約15分

材料(8個分)	
小麦粉(薄力粉、ふるっておく)	45g
④ バター(3~4個に切る)	45g
④ 水	80mL
卵(ときほぐす)	約3個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム、粉砂糖	各適量
	(1mL=1cc)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで **レンジ700W** [3~4分] 加熱します。
- 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて **レンジ700W** 約1分10秒 加熱します。



④ 卵を $\frac{1}{3}$ 量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



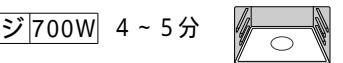
⑤ 残りの卵を少しづつ加えよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。



カスタードクリーム

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W 4~5分



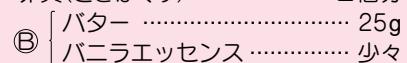
アップルパイ

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

オープン 200

予熱 32~40分

予熱時間約17分

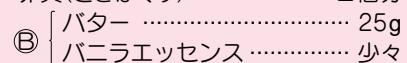


りんごのプリザーブ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W 8~10分

レンジ700W 6~8分



⑤ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取ります。



⑥ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とします。



⑦ 底全体にフォークで穴をあけます。



⑧ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつけます。



⑨ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬります。



⑩ 空のテーブルプレートを下段に入れ、**オープン** (1度押し)、**予熱** 200℃にして、焼き時間32~40分セットしてスタートします。



シュークリームのコツ

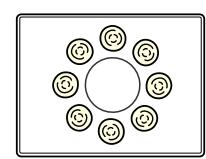
バターと水は充分に沸とうさせる沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

卵は生地の熱いうちに混ぜる生地が冷めてくると卵の入る量が少くなり、上手に焼き上がりません。

加える卵の量は少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

生地に霧を吹く予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥をふせぐために、霧を吹いておきます。

卵を混ぜるときハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。



中央に寄せる

⑦ **スチーム** **オープン** (1度押し) **予熱** 200℃にして、焼き時間33~38分セットしてスタートします。

⑧ 予熱終了音が鳴ったら⑥を下段に入れて焼きます。

⑨ 烹き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。

●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。

深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れて、必ず小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。

●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。



アップルパイのコツ

型は金属製のものを耐熱性のガラスの型では上手に焼けないことがあります。

生地が扱いにくいときはバターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵室で20~30分休ませると作りやすくなります。



りんごのプリザーブのコツ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W 8~10分

レンジ700W 6~8分

材料(直径21cmのアップルパイ1個分)	
りんご(紅玉またはふじ)	3個
砂糖	120g
④ レモン汁	大さじ1
シナモン	少々

作りかた

① りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてから軽く水洗いをして、水気をきります。

② 深めの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜ **レンジ700W** [8~10分] 加熱します。

③ アクをとって混ぜ、再び **レンジ700W** [6~8分] 加熱します。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるにあげて汁気をきります。

④ 予熱終了音が鳴ったら⑨をテーブルプレートにのせて焼きます。(このとき、加熱室やその周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっています。絶対に素手では触れないでください。)

ひとくちメモ

シナモンは好みで加減します。りんごの出盛り期(秋)の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回分ずつ冷凍しておくと便利です。

アップルパイのコツ

冷凍パイシートを使うと便利

直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート(1枚・約100gのもの)4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分です。

焼きむらが気になるときは残り時間10~15分ぐらいでパイ皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

ピザいろいろ

レンジスチーム発酵で時間短縮の生地作り。ふわふわピザから包みピザと形をかえて、好みに合わせたトッピングで、オリジナルピザが楽しめます。



かんたんピザ

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

のみもの・ディリー	予熱	下段
4ピザ	オープン	

※レンジスチーム発酵のときテーブルプレートは加熱室底面にセットする

加熱時間の目安 約16分

材料(直径26cmのピザ1枚分)

小麦粉(強力粉) 100g
小麦粉(薄力粉) 50g
砂糖 大さじ1(約9g)
塩 小さじ½弱(約2.5g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ⅓(約2g)
ぬるま湯 90~95mL
オリーブ油 大さじ1(約13g)
ピザソース(市販のもの) 適量
玉ねぎ(薄切り) 大¼ 約75g
ベーコン(たんざく切り) 50g
サラミソーセージ(薄切り) 8枚
ピーマン(輪切り) 2個
マッシュルーム缶(スライス) 小½缶(約13g)
スタッフドオリーブ(薄切り) 4個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 100g
塩、こしょう 各少々

(1mL=1cc)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
- ②にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねます。
- この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。(85ページかんたんパン作りかた⑤を参照します。)
- ③をテーブルプレートの中央にのせ[レンジスチーム発酵]約10分]一次発酵させます。(発酵の目安は85ページかんたんパンのコツを参照します。)
- のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、袋から取り出します。
- 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めます。
- 丸めた生地を直径26cmくらいの円形のばして、オープンシートにのせます。
- ピザソースをぬり、チーズを並べ、軽く塩、こしょうをします。
- かんたんピザ作りかた⑨~⑪を参考して焼きます。

- 空のテーブルプレートを下段に入れのみもの・ディリー[4ピザ]で予熱します。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使ってテーブルプレートをドアの上に取り出します。
- Ⓐをオープンシートごとテーブルプレートにのせ下段に入れて焼きます。

クリスピーピザ (トマトとモツァレラチーズのピザ)

材料(テーブルプレート1枚分)
かんたんピザの生地
(材料・作りかたはかんたんピザ参照) 1枚分
ピザソース 大さじ3(約50g)
モツァレラチーズ(ひと口大にちぎる) 100g
パルミジャーノチーズ(細かくきざむ) 20g
塩、こしょう 各少々
バジル 少々
(1mL=1cc)

作りかた

- かんたんピザ作りかた①~⑥を参考して生地を作ります。
- 生地を円形にのばして、オープンシートにのせます。
- 生地の全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふります。
- かんたんピザ作りかた⑨~⑪を参考して焼きます。
- あら熱がとれたらカスタードクリームをのばし、好みのくだものを並べて粉糖をふります。

[ひとつめ]

缶詰などの汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。

余ったカスタードは、ラップに包んで冷凍保存しておくとよいでしょう。

△ 注意

絶対に素手では触れない。

(やけどの危険)

かんたんピザの作りかた⑩の時ドア、キャビネット、加熱室やその周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっています。11ページの"テーブルプレートの出し入れのしかた"を参考し、やけに注意してください。

フルーツピザ (ももといちごのピザ)

材料(直径26cmのピザ1枚分)
かんたんピザの生地
(材料・作りかたはかんたんピザ参照) 1枚分
グラニュー糖 適量
カスタードクリーム 100g
(材料・作りかたは78ページ参照)
いちご(スライスする) 30g
桃の缶詰(薄切り) 120g
粉糖 少々
(1mL=1cc)

作りかた

- かんたんピザ作りかた①~⑥を参考して生地を作ります。
- 生地を円形にのばして、オープンシートにのせます。
- 生地の全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふります。
- かんたんピザ作りかた⑨~⑪を参考して焼きます。
- あら熱がとれたらカスタードクリームをのばし、好みのくだものを並べて粉糖をふります。

[ひとつめ]

缶詰などの汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。

余ったカスタードは、ラップに包んで冷凍保存しておくとよいでしょう。

カルツオーネ (野菜の包みピザ)

材料(テーブルプレート1枚分)
かんたんピザの生地
(材料・作りかたはかんたんピザ参照) 1枚分
ブロッコリー(ひと口大に小さく切る) ¼株(約50g)
パブリカ(薄切り) 大¼(約40g)
しめじ(石づきを取る) ½株(約80g)
玉ねぎ(薄切り) ¼個(約60g)
ベーコン(たんざく切り) 3枚(約50g)
オリーブ油 大さじ1
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 100g
塩、こしょう 各少々
(1mL=1cc)

作りかた

- フライパンにオリーブ油を熱し、Ⓐを手早く炒めて塩、こしょうをふり、冷まします。
- かんたんピザ作りかた①~⑥を参考して生地を作ります。
- 生地の全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふります。
- かんたんピザ作りかた⑨~⑪を参考して焼きます。
- あら熱がとれたらカスタードクリームをのばし、好みのくだものを並べて粉糖をふります。
- 生地の片側に①の具をのせ、チーズを散らし、2つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じます。
- 生地の表面にオリーブ油(分量外)をぬり、オープンシートにのせます。
- かんたんピザ作りかた⑨~⑪を参考して焼きます。

かんたんピザのコツ

一度に焼ける分量は
テーブルプレート1枚分です。

焼き上がったピザを切り分けるときは
キッチンばさみを使うと便利です。

焼きが足りなかったときは
オープン(2度押し)200°Cで様子を見ながら焼きます。

冷凍ピザはのみもの・ディリー4ピザでは焼けません
市販の冷凍ピザを焼くときは
おこのみ操作で焼きます。
角皿にのせて下段に入れ、オープン(2度押し)200°Cで23~30分、
予熱をしてから焼くときは10~18分焼きます。

