

レンジ + オープン + グリル で調理

パリッとあたため

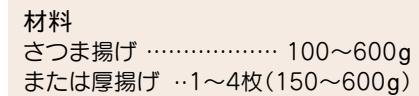


レンジ+オープン+グリル



さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約10分

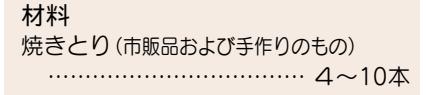


作りかた
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [カロリーカット] [34冷蔵食品パリッ] で焼きます。



焼きとりのこんがりあたため

加熱時間の目安 200gで約8分



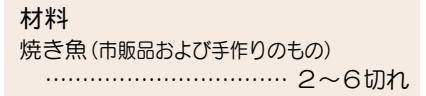
作りかた
焼きとりの包装をはずし焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [カロリーカット] [34冷蔵食品パリッ] で焼きます。器に盛り付けてから、たれをかけます。

[ひとつちメモ]
うなぎのかば焼き(1~2串)は仕上がり調節 [弱] で同様にして焼きます。たれは盛りつけてからかけます。

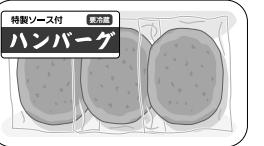


焼き魚のこんがりあたため

加熱時間の目安 200gで約5分



作りかた
焼き魚の包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [カロリーカット] [34冷蔵食品パリッ] で焼きます。



ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約8分

材料

市販の調理済みハンバーグ(チルド)

1~6個

または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド)

1~6個

作りかた

ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [カロリーカット] [34冷蔵食品パリッ] で焼きます。

[ひとつちメモ]

ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

パリッとあたためのコツ

一度に加熱できる分量は
1人分(約100g)~4人分までです。
(この分量以外のオート調理はできません)

焼網の中央に寄せて置く
2個以上を加熱するときは、焼網の中央に寄せて並べます。

冷めたコロッケ、フライのあたため
めは

[カロリーカット] [29エビフライ] [弱] で、あたためます。

天ぷらのあたためは
[カロリーカット] [31オープン天ぷら] [弱] で、あたためます。

加熱が足りなかったときは
[グリル] で様子を見ながら加熱します。

小さくて焼網にのらないときは
焼網にオープンシートを敷いて中央に寄せて並べ、加熱します。



レンジ+オープン+グリル



フライ、ナゲット

加熱時間の目安 150gで約10分



作りかた

包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [カロリーカット] [35冷蔵食品パリッ] で焼きます。

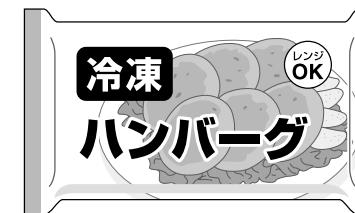


冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約11分30秒



作りかた
焼きおにぎりの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [カロリーカット] [35冷蔵食品パリッ] で焼きます。



冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約11分



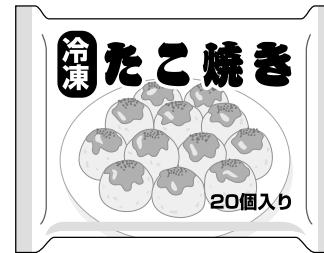
作りかた

ハンバーグの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [カロリーカット] [35冷蔵食品パリッ] で焼きます。



(焼網の中央に寄せて並べる)

掲載している食品の
パッケージイラスト
はイメージ図です。



冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約11分30秒



作りかた
たこ焼きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [カロリーカット] [35冷蔵食品パリッ] で焼き、ソースをかけます。



冷凍春巻き

加熱時間の目安 220gで約12分



作りかた
春巻きの包装をはずし、オープンシートを敷いた焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [カロリーカット] [35冷蔵食品パリッ] [弱] で焼きます。

[ひとつちメモ]
揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節 [中] で焼き上げます。
好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

パリッとあたため

料理編

レンジ + オーブン + グリルで作る 揚げもの

レンジ+オーブンで余分な脂を落としヘルシーに、表面はグリルでこんがり焼き上げます。

鶏のから揚げ

レンジ+オーブン+グリル

カロリーカット	レンジ オーブン グリル
28 鶏のからあげ	

加熱時間の目安 約20分

材料(12個分)

鶏もも肉(1枚約250gのもの).....	2枚
① しょうゆ 大さじ2	
酒 大さじ1½	
② しょうが(すりおろしたもの).... 小さじ1½	
にんにく(すりおろしたもの).... 小さじ1½	
こしょう 少々	
片栗粉 大さじ3½	

作りかた

- ① 鶏肉は1枚を6等分して②につけ込み、15分以上おきます。
- ② ①の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶします。
- ③ ②は皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置きカロリーカット[28 鶏のからあげ]で加熱します。



鶏のから揚げのコツ

分量は
鶏肉が1~3枚です。

加熱が足りなかったときは
グリルで様子を見ながら加熱します。

テーブルプレートの汚れが気になるときは
オープンシートを敷きます。アルミホイルは絶対使わないでください。
(火花・スパークの恐れ)

骨付きの鶏肉は
仕上がり調節を[強]にします。

きすのヘルシー天ぷら

レンジ+オーブン+グリル

カロリーカット	レンジ オーブン グリル
31 オーブン天ぷら	

加熱時間の目安 約12分

材料(10個分)

きす(開いたもの).....	10尾(約250g)
小麦粉(薄力粉).....	大さじ1強
卵(ときほぐす).....	½個
天かす	約60g

作りかた

- ① 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく碎きます。
- ② きすに小麦粉、卵、①の順につけてます。
- ③ ②は皮を上にして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置きカロリーカット[31 オーブン天ぷら]で加熱します。



きすのヘルシー天ぷらのコツ

一度に作れる分量は
表示の分量の0.8~1.3倍量です。

焼きが足りなかったときは
オーブン(4度押し/1段)180°Cで
様子を見ながら加熱します。

冷めた天ぷらのあたためは
仕上がり調節を[弱]にしてあたためます。

油は使わない
衣は天かすを使います。

材料は
きすのかわりにえび、いか、あなごなどの魚介類や、さつまいも、れんこん、かぼちゃなどの野菜でも作れます。

材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいのものを使います。
さつまいもやかぼちゃなどの野菜は、
5mmくらいの厚さに切れます。

ヒレカツ

レンジ+オーブン+グリル

カロリーカット	レンジ
30 ヒレカツ	オーブン/グリル

加熱時間の目安 約19分

材料(16個分)

豚ヒレ肉(かたまり).....	400g
塩、こしょう	各少々
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る).....	適量
小麦粉(薄力粉).....	大さじ2強
卵(ときほぐす).....	1個

作りかた

- 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをします。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
- ②を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置きカロリーカット[30 ヒレカツ]で加熱します。

[ひとつめメモ]

豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、チキンカツになります。



ヒレカツのコツ

一度に作れる分量は
表示の分量の0.8~1.3倍量です。

加熱が足りなかったときは
オーブン(4度押し/1段)210°Cで
様子を見ながら加熱します。

冷めたヒレカツのあたためは
仕上がり調節を[弱]にしてあたためます。

煎りパン粉の作りかた
フライパンにパン粉とオリーブオイルを入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。



エビフライ

レンジ+オーブン+グリル

カロリーカット	レンジ
29 エビフライ	オーブン/グリル

加熱時間の目安 約13分

材料(12本分)

大正えび(またはブラックタイガー).....	12尾
小麦粉(薄力粉).....	大さじ2
卵(ときほぐす).....	1個
塩、こしょう	各少々
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る).....	適量
Ⓐ パセリ(みじん切り)	少々



[ひとつめメモ]

白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・8切れ)を半分に切って、エビフライと同様にすると白身魚のフライができます。

エビフライのコツ

一度に作れる分量は
8~16尾です。

加熱が足りなかったときは
オーブン(4度押し/1段)210°Cで
様子を見ながら加熱します。

冷めたエビフライのあたためは
仕上がり調節を[弱]にしてあたためます。

焼きもの

レンジ+オーブンで食品の余分な油を落とし、中はしっとり、表面はこんがりと焼き上げます。

鶏のハーブ焼き (チキンのハーブ焼き)

レンジ+オーブン+グリル

カロリーカット
27鶏のハーブ焼き

加熱時間の目安 約23分

材料

鶏胸肉またはもも肉(皮つき)…2枚(約500g)
〔塩、こしょう〕各適量
Ⓐ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品)…各少々

作りかた

- 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶします。
- ①の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [カロリーカット] 27鶏のハーブ焼きで加熱します。



鶏手羽先のつけ焼き

レンジ+オーブン+グリル

加熱時間の目安 約22分

材料・作りかた

鶏手羽元(8本・約480g)をたれ(しょうゆ・大さじ2、酒・大さじ1弱、みりん・小さじ1)に10~15分ほどつけて下味をつけたものを、鶏のハーブ焼きを参照して焼きます。

[ひとくちメモ]
調味料にマイ・コンフィチュールを加えると、やわらかさと味にまろやかさが加わります。



ピリ辛ウイング

レンジ+オーブン+グリル

仕上がり調節[強]
加熱時間の目安 約23分

材料・作りかた

鶏手羽元(8本・約480g)をたれ(にんにく・すりおろす・1片、砂糖・小さじ2、しょうゆとみそ・各大さじ1、ごま油と豆板醤・各小さじ1)に30分ほどつけて下味をつけたものを、鶏のハーブ焼きを参照し、仕上がり調節を[強]にして焼きます。

鶏のハーブ焼きのコツ

分量は

表示の分量の1/2~1.5倍量です。
鶏のハーブ焼きを3枚で焼くときは、仕上がり調節を[強]にします

テーブルプレートや焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。
レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。オープンシートは使えます。

加熱が足りなかったときは[グリル]で様子を見ながら加熱します。

加熱後、テーブルプレートを取り出すときは

傾けないようにしてください。
メニューによっては脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、たまることがあります。脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレートにペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り出すときに汁がこぼれにくくなります。食品の取出しかたは12ページを参照します。

レンジ で手軽に

炒めもの

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。

のみもの・ディリー
7炒めもの

加熱時間の目安 5~6分



豚肉とキャベツの辛みそ炒め (ホイコロウ)



牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウ)

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

Ⓐ 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

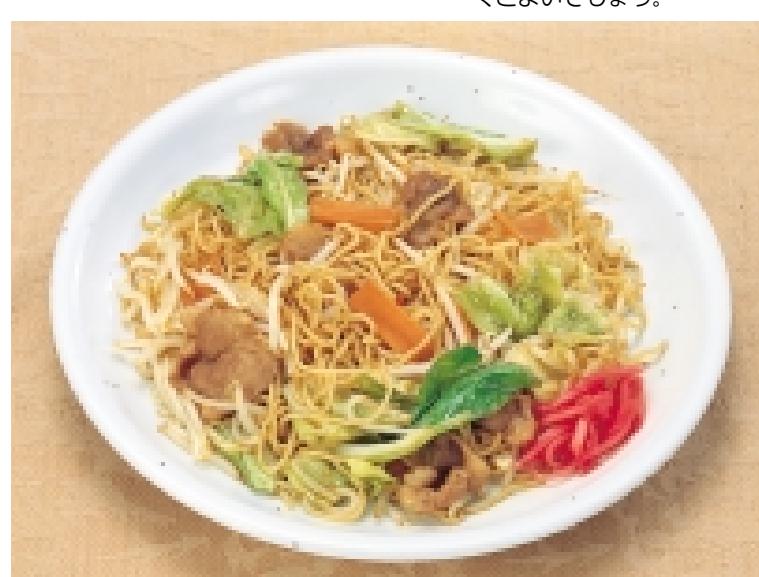
〔砂糖〕…小さじ1
〔豆板醤〕…小さじ1/2
〔片栗粉〕…小さじ1/2

〔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Ⓐ、合わせたⒷを入れ軽く混ぜ、ラップします。

- のみもの・ディリー 7炒めもの で加熱し、かき混ぜます。
- ひとくちメモ

Ⓑの代わりに市販のホイコロウの素(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くといいでしょう。



炒めもののコツ

一度に作れる分量は表示の分量です。(この分量以外のオートメニューでの調理はできません)
容器は少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。

野菜はしっかり水きりをしておくとよいでしょう。
ラップをします耐熱温度が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。

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手軽にできます。
液状のものは1/2量を使います。

スチーマー + レンジ で作る蒸しもの

シューマイいろいろ

スチーマー + レンジ
16シューまい

加熱時間の目安 約10分

スチーマー + レンジだから
おおいをしないで、表面の乾燥を
防ぎながら、レンジで中からあた
ためます。



肉シューまい

スチーマー+レンジ

材料(15個分)

豚ひき肉	120g
玉ねぎ(みじん切り)	50g
干ししいたけ(もどしてみじん切り)	1枚
片栗粉	大さじ1
しょうゆ、砂糖、酒	各大さじ½
塩、こしょう、ごま油、 しょうが汁、にくすりおろし	各少々
シューまいの皮(30枚入り)	½袋(15枚)
練り辛子、しょうゆ	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。
- 容器に玉ねぎを入れ [レンジ] 500W 約1分 加熱し、冷ましておきます。
- ボウルに④を入れ、粘りができるまでよく混ぜ合わせ、15等分します。
- 親指と人指し指で輪を作つて皮をのせ、②をのせて指のくぼみで円筒形にし、形をととのえてから皮の角を折り込みます。
- バットに皮を敷き、丸めたたねを並べ、えびを包み込むように1個ずつ両手で軽くにぎってまとめます。
- 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたシューまいを皿の上に中央をあけて並べます。
- [スチーマー] 16シューまい で加熱し、辛子じょうゆを添えます。

シューまいのコツ

一度に作れる分量は
表示の分量です。
½量を加熱するときは弱で。1.5倍量は強にします。

加熱前に水分を補って
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いてから加熱すると、よりやわらかく仕上がります。

容器は
直径22~25cmの陶磁器や耐熱性の皿を使います。

おおいはしません
加熱が足りなかったときは
おこのみ操作 [レンジ] 200W で加熱します。



菊花シューまい

スチーマー+レンジ

材料(8個分)

豚ひき肉	40g
えび	8尾
玉ねぎ(みじん切り)	25g
たけのこの水煮(みじん切り)	25g
干ししいたけ(もどしてみじん切り)	小1枚
塩、砂糖、ごま油、酒	各適量
市販のシューまいの皮(5mm幅に切る)	½袋(15枚)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 容器に玉ねぎを入れ [レンジ] 500W 約1分 加熱し、冷ましておきます。
- ボウルにたねの材料をすべて入れ、調味料と材料を合わせます。粘りができるまでよく練り、8等分してそれぞれだんご状にまとめます。
- バットに皮を敷き、丸めたたねを並べ、えびを包み込むように1個ずつ両手で軽くにぎってまとめます。
- 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたシューまいを皿の上に中央をあけて並べます。
- [スチーマー] 16シューまい で加熱します。

市販の冷凍シューまいは
15個(約200g)を皿に並べて同様に
加熱します。袋から出してトレーのま
ま加熱するときは、仕上がり調節 強
で加熱します。



キャベツの皮シューまい

スチーマー+レンジ

材料(8個分)

キャベツ	約2枚(約100g)
豚ひき肉	90g
長ねぎ(みじん切り)	大さじ½
しょうがのしづり汁	適量
水	10mL
塩	少々
しょうゆ	適量
片栗粉	大さじ½
ホールコーン	8粒
しょうゆ、とき辛子、酢	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。
- キャベツは [みもの・ティレー] 3葉・果菜 で加熱し、芯のところをさけて6cm角に切り取り8枚用意し、残りも含めてみじん切りにします。
- 豚ひき肉は④の材料と②のきざんだキャベツを加え、よく混ぜ合わせます。
- 四角に切ったキャベツに③のたねをのせて、シューまいを作る要領で包みます。
- シューまいの上にコーンを1粒ずつのせます。
- 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたシューまいを15個並べ、[スチーマー] 16シューまい で加熱します。
- 残りも同様に加熱します。



かんたん肉まん

スチーマー+レンジ

スチーマー
15中華まん

加熱時間の目安 約7分

材料(6個分)

かんたんパンの生地	(材料・作りかたは103ページを参照)	1回
冷凍シューまい(室温にもどし、3~4つに切る)	6個	

作りかた

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- かんたんパン作りかた①~⑧を参考して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個分約45g)に切り分け、丸めます。
- 生地を丸くのばして、1個分のシューまいを包み、口をしっかりと止めます。
- テーブルプレートにオーブンシートを敷き、3個を中央に寄せてのせ [スチーマー] 15中華まん で加熱します。
- 残りも同様に加熱します。

中華まんのコツ

一度に作れる分量は
かんたん肉まんは3個、市販の中華
まんは1個ずつです。

おおいはしない
ラップなどのおおいはしません。

テーブルプレートにそのままの
せて

テーブルプレートの中央に直接のせ
て加熱します。陶磁器などの皿を使
うとうまくあたたまりません。

底に紙がついているものはその
今まで

紙がないものはオーブンシートを敷
いてその上にのせて加熱します。

市販の中華まんは
大きさや保存状態によって仕上がり
調節で調節します。

肉まんのあたため

大きさ	130g以下	130~170g	170g以上
仕上がり調節	やや弱	中	やや強

冷凍肉まんの解凍あたため

大きさ	110g以下	110~140g	140g以上
仕上がり調節	やや弱	中	やや強

あんまん、冷凍あんまんは
やや弱または弱にします。

加熱が足りなかったときは
おこのみ操作 [スチーマー] [レンジ] で様
子を見ながらあたためます。

かんたんピザ

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

作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- ② ポリ袋に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
- ③ 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。(103ページ かんたんパン作りかた⑤を参照します。)

- ④ 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103ページ かんたんパン のコツを参考します。)

⑤ 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。

⑥ 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めます。

⑦ 丸めた生地を直径24cmくらいの円形にのばして、オープンシートを敷いた角皿にのせます。

⑧ のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、⑨を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。

⑩ ⑪を中段に入れのみもの・ディリー[6ピザ]で焼きます。

(1mL=1cc)

材料(直径24cm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¾(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) スタッフオリーブ(薄切り) ······ 4個 ナチュラルチーズ(細かくぎざんだもの) ······ 100g 塩、こしょう ······ 各少々
---	---

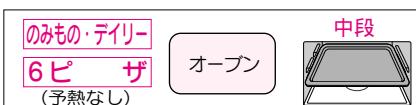
クリスピーピザ (トマトとモツアレラチーズのピザ)

材料(角皿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回分
ピザソース ······ 大さじ3(約50g)
モツアレラチーズ(ひと口大にちぎる) ······ 100g
パルミジャーノチーズ(細かくぎざむ) ······ 20g
塩、こしょう ······ 各少々
バジル ······ 少々

作りかた

- ① かんたんピザ作りかた①~⑥を参考して生地を作ります。
- ② 生地を角皿の大きさに切ったオープンシートの上に置き、めん棒でオープンシートいっぱいに薄くのばします。
- ③ のばした生地を角皿にのせ、角皿のふちまで生地をのばして張りつけ全体にフォークで穴を開けます。
- ④ 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。
- ⑤ ⑥を中段に入れのみもの・ディリー[6ピザ]で焼きます。焼き上がりにバジルを飾ります。



レンジ[スチーム発酵]のときはテーブルプレートに置く。

加熱時間の目安 31分



フルーツピザ (いちごともものピザ)



カルツオーネ (野菜の包みピザ)

材料(角皿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回分
プロッコリー(ひと口大に小さく切る) ······ ¼株(約50g)
パプリカ(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(細かくぎざんだもの) ······ 100g
塩、こしょう ······ 各少々

作りかた

- ① かんたんピザ作りかた①~⑥を参考して生地を作ります。
- ② 生地を円形にのばして、オープンシートを敷いた角皿にのせます。
- ③ 生地の全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふり、中段に入れのみもの・ディリー[6ピザ]で焼きます。
- ④ 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。
- ⑤ ⑥を中段に入れのみもの・ディリー[6ピザ]で焼きます。

ひとくちメモ

缶詰め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。

⑦ 生地の表面にオリーブ油(分量外)をぬり、オープンシートを敷いた角皿にのせ、中段に入れのみもの・ディリー[6ピザ]で焼きます。

かんたんピザのコツ

一度に焼ける分量は角皿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ブン(2度押し/1段)[200°C]で様子を見ながら焼きます。

2段で焼くときは

のみもの・ディリー[6ピザ]では焼けません。材料を2倍量にして生地を作り、角皿2枚にのせオーブン(1度押し/2段)[予熱200°C]にして焼き時間[22~30分]セットしてスタートし、予熱終了音が鳴ったら中段と下段に入れて焼きます。

市販の冷凍ピザを焼くときはおこのみ操作で焼きます。

角皿にのせて中段に入れオーブン(4度押し/1段)[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。



手作りピザソース

鍋にオリーブ油(大さじ3)を熱して、薄切りにしたにんにく(1片)、ローリエ(2枚)、種を除いた赤唐辛子(1~2本)を炒め、赤唐辛子を除き、トマトの水煮缶(カップ1)、白ワイン(大さじ3)、砂糖(小さじ2)、塩、こしょう(各少々)を加えて弱火でトロミがつくまで煮つめます。

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。



コーヒーゼリー

レンジ 700W 約1分30秒

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

作りかた

- ① 粉ゼラチンは水を加えてしとらせ
ておきます。
- ② 容器にⒶとⒷ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。
- ③ 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。

ベっこうあめ

レンジ 700W 2~3分

材料

砂糖	大さじ4
水	大さじ1

作りかた

- ① まな板にアルミホイル
の表を上にして広げます。
- ② 小さめの耐熱容器に砂
糖と水を入れてレンジ 700W 2~3
分 加熱し、少し黄色に色づいたら取
り出します。
- ③ 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。

フルーツ大福

材料・作りかた

切りもち・市販のパックもち



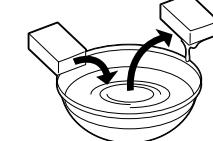
あべ川もち

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

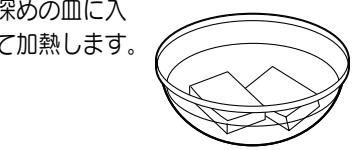
[ひとくちメモ]
皿にラップを敷くと、もちが皿につか
ないでラクに取れます。

もちをやわらかくするコツ

パックや包装を
はずし、水にく
ぐらせてから加
熱します。



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。



和菓子

スチーム + オープン で作る和菓子は素材がポイント。



レンジ 700W 約1分30秒

材料

砂糖	大さじ4
水	大さじ1

作りかた

- ① まな板にアルミホイル
の表を上にして広げます。
- ② 小さめの耐熱容器に砂
糖と水を入れてレンジ 700W 2~3
分 加熱し、少し黄色に色づいたら取
り出します。
- ③ 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。



チョコ+ あん、はちみつ+バタ
ー+ 生クリーム と和菓子と洋菓
子の素材がミックスされたハイ
ブリッドな味が楽しめます。

スチーム + オープン

スチーム
26 和菓子
スチーム
オープン
中段

加熱時間の目安 約24分

チョコまんじゅう

材料(12個分)

Ⓐ 卵	1個
Ⓑ 砂糖	50g
はちみつ	10g
チョコレート	15g
Ⓐ 重曹	小さじ½
Ⓑ 水	小さじ1
小麦粉(薄力粉)	100g
ココア	8g
白あん	300g
アーモンド(碎く)	適量

作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入
れます。
- ② 白あんを12等分(1個・25g)して
丸めておきます。
- ③ 容器にⒶを入れ、泡立て器ですり
混ぜ レンジ 500W 約30秒 加熱しま
す。
- ④ 別の容器にチョコレートを入れ レ
ンジ 200W 約1分 でとかし、③に
はちみつと合わせて加えます。
- ⑤ 冷めたら水で溶いた重曹を入れ、
ふるった小麦粉、ココアを加え、木
しゃもじで混ぜます。
- ⑥ 小麦粉(薄力粉・分量外)を敷いた
のし台に生地をおき、棒状にまと
め、12等分します。
- ⑦ 手粉をつけて生地を丸くのばし白
あんを包み、上に碎いたアーモンド
を飾りつけます。
- ⑧ 角皿にオープンシートを敷き、⑦を
並べて 中段に入れ スチーム 26 和菓
子 で焼きます。

みつまんじゅう

材料(12個分)

Ⓐ 卵	1個
Ⓑ 砂糖	小さじ1
粉末黒砂糖	20g
バター	10g
はちみつ	40g
生クリーム	大さじ1½
重曹	小さじ½
水	小さじ1
小麦粉(薄力粉)	100g
ココア	8g
白あん	300g
アーモンド(碎く)	300g

作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入
れます。
- ② Ⓐを合わせて練り混ぜ、6等分して
俵形に丸めておきます。
- ③ ②をすり混ぜ レンジ 500W 約30
秒 加熱します。
- ④ 冷めてから水で溶いた重曹を入
れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃも
じで練らないように、粉気がなくなる
まで混ぜます。のし台に打ち粉をたっ
ぱりふり、生地を取り出します。
- ⑤ 手粉をつけて生地を丸くのばし白
あんを包み、上に碎いたアーモンド
を飾りつけます。
- ⑥ 角皿にオープンシートを敷き、⑤を
並べて 中段に入れ スチーム 26 和菓
子 で焼きます。
- ⑦ 手粉をつけ、生地を数回たたみ
ながら耳たぶより少しやわらかく練
り上げ、棒状にしてスケッパーで12
等分します。
- ⑧ 手粉をつけ、生地で白あんを包みます。
- ⑨ 角皿にオープンシートを敷き、ま
んじゅうを並べて 中段に入れ スチ
ーム 26 和菓子 で焼きます。

黄金いも

材料(12個分)

Ⓐ さつまいも(ゆでて裏ごしたもの)	90g
Ⓑ 白あん	180g
水あめ	18g
小麦粉(薄力粉)	180g
Ⓐ 砂糖	90g
Ⓑ 卵	1個
Ⓐ 重曹	小さじ½強
Ⓑ 水	小さじ1
シナモン	適量
黒ごま	適量
卵黄	適量

作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入
れます。
- ② Ⓐを合わせて練り混ぜ、6等分して
俵形に丸めておきます。
- ③ ②をすり混ぜ レンジ 500W 約30
秒 加熱します。
- ④ 冷めてから水で溶いた重曹を入
れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃも
じで練らないように、粉気がなくなる
まで混ぜます。のし台に打ち粉をたっ
ぱりふり、生地を取り出します。
- ⑤ 小麦粉(薄力粉・分量外)を敷いたの
し台に生地をおき、棒状にまとめ、6等
分します。
- ⑥ 手粉をつけて生地のばし、②のあんを
包み、さつまいもの形にします。
- ⑦ 生地に霧を吹き、シナモンをまぶし
ます。斜め半分に切り、切り口に卵黄をぬ
り、黒ごまをつけます。
- ⑧ 角皿にオープンシートを敷き、⑦を並
べ、中段に入れ スチーム 26 和菓子 で焼
きます。



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

スチーム+オーブン	スチーム	スチーム	オーブン
22スポンジケーキ (予熱なし)			

加熱時間の目安 約40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。(別立て法)



- 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
- 小麦粉をふるい入れ、木しやもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。

⑥ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、焼網にのせてテーブルプレートに置き**スチーム** **[22スポンジケーキ]**で焼きます。

卵やボウルはあたためると泡立ちやすくなります。
⑦ 型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。充分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾ります。

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ったようになるまでです。

良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。



焼きが足りなかつときは
オーブン (4度押し/1段) **160℃**にして、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よいでしょう。

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て卵の泡がつぶれた(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) •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)

スチーム + オーブン でふくらやわらかく焼き上がります。

スポンジケーキのコツ

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
小麥粉(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 ⑥ [スチーム] [22スポンジケーキ] 加熱時間の目安	1~2分 やや弱 中 やや強 約34分	約2分 中 約40分



チーズケーキ

スチーム+オーブン

スチーム	スチーム	オーブン
22スポンジケーキ		

(予熱なし)

加熱時間の目安 約41分

材料 (直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
クリームチーズ 200g
バター 30g
卵(卵黄と卵白に分ける) 2個
粉砂糖 50g
小麦粉(薄力粉) 25g
生クリーム(室温にもどす) 30mL
レモン(皮はおろし、汁と混ぜる) 大さじ1弱 (1mL=1cc)

作りかた

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。

② 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。

③ 耐熱性ガラスのボウルにクリームチーズを入れレンジ[200W] [2~3分] 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しやもじでよく混ぜます。

④ バターは容器に入れレンジ[100W] [約1分] 加熱してやわらかくしたものを③に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。

⑤ 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立てて、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。

⑥ ⑤を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、焼網にのせてテーブルプレートに置き**スチーム** **[22スポンジケーキ]**で焼きます。あら熱がどちら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型からはずします。

⑦ 烹き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷まします。



シフォンケーキ

オーブン

オーブン	160℃	下段
予熱	40~50分	

予熱時間約9分

(1mL=1cc)

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

作りかた

- ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、Ⓐを順に加えて混ぜます。
- 耐熱性ガラスのボウルにクリームチーズを入れレンジ[200W] [2~3分] 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しやもじでよく混ぜます。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで充分泡立てます。

④ ①に②の½量を加え、ハンドミキサーで混ぜ、残りは木しやもじでさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型を軽く落として泡を抜き、角皿にのせます。

⑤ ④をオーブン(2度押し/1段)予熱160℃にして、焼き時間40~50分セットし、スタートします。

⑥ 予熱終了音が鳴ったら③を下段に入れて焼きます。

⑦ 烹き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷まします。

① 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらいに側面をはがします。

③ 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、冷まし途中で型からはずれ縮んでしまいます。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。



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、さっくりと混ぜます。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。卵白を1個分ふやしたり、砂糖の量と加えるタイミングを守って、しっかり泡立てください。



ロールケーキ

オーブン 160℃ 中段
予熱 14~18分
予熱時間約10分

材料(角皿1枚分)
小麦粉(薄力粉) 80g
砂糖 80g
卵(ときほぐす) 4個
バニラエッセンス 少々
Ⓐ 牛乳 大さじ2½
Ⓑ バター 大さじ2強(約26g)
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす) 適量
(2段で焼くときは材料を2倍にする。)

作りかた
① 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
② Ⓛを合わせ レンジ200W 1~2分 加熱し、溶かします。(材料が2倍のときは約3分加熱)
③ 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。

④ 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。

⑤ オーブン(2度押し/1段)予熱160℃にして、焼き時間14~18分セットし、スタートします。

⑥ ①に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。

⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼きます。

(2段のときは角皿を中段と下段に入れ予熱をしてから22~28分焼く)



マドレーヌ

オーブン 170℃ 下段
予熱 20~24分
予熱時間約10分

⑧ 烹き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして、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ります。

(ひとつちメモ)
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

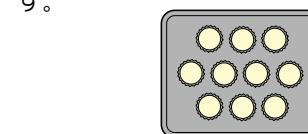
生地作りのポイントは
卵の泡立てかたと小麦粉の混せかたです。全卵の泡立てかたは92ページ"共立て法の作りかた"を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混せかたは、練らないようにさっくりと混ぜます。

卵の泡立てを別立て法でするときは
92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、ぬれふ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。



⑤ オーブン(2度押し/1段)予熱170℃にして、焼き時間20~24分セットし、スタートします。

⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。

(2段のときは角皿を中段と下段に入れ、予熱をしてから22~26分焼く)

(ひとつちメモ)
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

オーブン 160℃ 下段
予熱 45~50分
予熱時間約9分

材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分)
Ⓐ 小麦粉(薄力粉) 120g
Ⓑ ベーキングパウダー 小さじ½
砂糖 90g
バター 90g
卵(ときほぐす) 2½個
Ⓐ レモン汁 大さじ½
Ⓑ レモンの皮(すりおろす) ½個分
(2段で焼くときは材料を2倍にする。)

作りかた

① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。

② バターは容器に入れ レンジ200W 3~4分 加熱します。(材料が2倍のときは5~6分加熱)

③ 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、②を加えて手早く混せます。

④ ③を型に分け入れ、角皿に並べます。

⑤ オーブン(2度押し/1段)予熱170℃にして、焼き時間20~24分セットし、スタートします。

⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。

(2段のときは角皿を中段と下段に入れ、予熱をしてから22~26分焼く)

(ひとつちメモ)
とかしバターはあたたかいものを使います。



プリン

オーブン 140℃ 中段
(予熱なし) 42~48分

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。

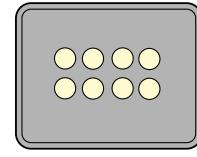
焼き上がりは
竹串で中心を刺してみて、何も付いていなければ焼けています。

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。

ドライフルーツの代わりに
作りかた③で粉を加えてからバナナ(½本・きざむ)ときざんだチョコレート(約20g)を加えたり、96ページのりんごのプリザーブ(約60g)を加えて、それぞれフルーツケーキに。プリンを参考して作ったカラメルソースを加えて、カラメルケーキも作れます。

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 ¾、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58~62分焼きます。





アップルパイ

オーブン 220℃ 下段
予熱 35~40分
予熱時間約15分

材料(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)
小麦粉(強力粉) 100g
小麦粉(薄力粉) 100g
バター(2cm角に切り、冷たいもの) 140g
冷水 90~110mL
りんごのプリザーブ 適量
(つやだし用卵)
卵 1/2個
塩 小さじ1/4
(1mL=1cc)

作りかた
① ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜます。



② バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。



③ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。



④ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回くり返します。

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 底全体にフオークで穴を開けます。



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、角皿にのせます。



⑩ オーブン(1度押し/2段)予熱220℃にして、焼き時間[35~40分]セットし、スタートします。

⑪ 予熱終了音が鳴ったら⑨を下段に入れて焼きます。

アップルパイのコツ

型は金属製のものを耐熱ガラス製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

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
④ 砂糖 80~120g
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 大きめの耐熱性容器に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。

[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。

クッキーいろいろ

オーブン 170℃ 中・下段
予熱時間約9分

型抜きクッキー

材料(角皿2枚・96個分)
小麦粉(薄力粉) 340g
バター(室温にもどす) 170g
砂糖 120g
卵(ときほぐす) 大1個
バニラエッセンス 少々
(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた

① 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。

② 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。

③ 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。

④ 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。

⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた角皿2枚に並べます。

⑥ オーブン(1度押し/2段)予熱170℃にして、焼き時間[18~24分]セットし、スタートします。

⑦ 予熱終了音が鳴ったら中段と下段に入れて焼きます。(1段のときはオーブン(2度押し/1段)で予熱をしてから中段に入れ、13~17分焼く)



絞り出しクッキー

材料(角皿2枚・96個分)
小麦粉(薄力粉) 260g
バター(室温にもどす) 160g
砂糖 80g
卵(ときほぐす) 1/2個(80g)
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
(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた

① 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。

② 角皿2枚にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾ります。

③ オーブン(1度押し/2段)予熱170℃にして、焼き時間[18~24分]セットし、スタートします。

④ 予熱終了音が鳴ったら中段と下段に入れて焼きます。(1段のときはオーブン(2度押し/1段)で予熱をしてから中段に入れ、13~17分焼く)

ロッククッキー

材料(角皿2枚・96個分)
小麦粉(薄力粉) 240g
④ ベーキングパウダー 小さじ1
バター(室温にもどす) 80g
砂糖 80g
卵(ときほぐす) 1個
スライスアーモンド 120g
(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた

① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作り、バニラエッセンスの代わりにスライスアーモンドを加え、④をふるい入れて混ぜます。

② アルミホイルを敷いた角皿2枚に①をスプーンで落としておきます。

③ オーブン(1度押し/2段)予熱170℃にして、焼き時間[18~24分]セットし、スタートします。

④ 予熱終了音が鳴ったら中段と下段に入れて焼きます。(1段のときはオーブン(2度押し/1段)で予熱をしてから中段に入れ、13~17分焼く)

クッキーのコツ

小麦粉を混ぜるとき
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る。

焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります

生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもします。ラップに包んで保存しておきます。

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。

焼きむらが気になるときは
残り時間5~6分ぐらいで角皿の上下を入れ替えてさらに焼きます。

シュークリームいろいろ

シュークリーム

スチーモ+オーブン

材料(12個分)	
小麦粉(薄力粉、ふるっておく)	60g
Ⓐ バター(3~4個に切る)	60g
水	120mL
卵(ときほぐす)	3~4個
カスタードクリーム(99ページ参照)	適量
ホイップクリーム、粉糖	各適量
(1mL=1cc)	

作りかた

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- 深めの耐熱容器にⒶ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。



- 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



スチーモ + オーブン でふっくら焼き上げ、大きさや形をかえて、色々な味が楽しめます。

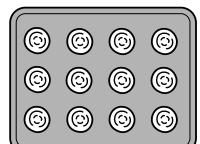
スチーモ	予熱	中段
23シュー	スチーモ オーブン	約33分



- 残りの卵を少しづつ加えてよく練ります。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。



- 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。角皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)をぬり、直径3~4cmの大きさを12個絞り出し、表面に霧を吹きます。



- [スチーモ]23シューにしてスタートし、予熱をします。

！ 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ることができます。
●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。



プチシュー

スチーモ+オーブン

加熱時間の目安 約28分

作りかた

シュークリームを参考して生地を作り、角皿に直径1.5cmの山を絞ります。

[スチーモ]23シュー弱で焼きます。熱いうちにアルミホイルからはずし、直径3mmの口金をつけた絞り出し袋にカスタードクリームを入れ、プチシューの横から刺してクリームを絞り出して詰めます。

リングシュー

スチーモ+オーブン

加熱時間の目安 約28分

作りかた

シュークリームを参考して生地を作り、角皿に直径2~2.5cmの山を絞り出し [スチーモ]23シューやや弱で焼きます。充分冷ましてから、切れ目を入れ、ポテサラダ、カッテージチーズ、ツナ、野菜など好みのものを詰めます。

パリブレスト

スチーモ+オーブン

作りかた

シュークリームを参考して生地を作り、角皿に直径20cmのリング状に絞り出し [スチーモ]23シューで焼きます。ホイップクリームや好みのフルーツで飾ります。

プチシューサラダ

スチーモ+オーブン

作りかた

シュークリームを参考して生地を作り、角皿に直径2~2.5cmの山を絞り出し [スチーモ]23シューやや弱で焼きます。充分冷ましてから、切れ目を入れ、ポテサラダ、カッテージチーズ、ツナ、野菜など好みのものを詰めます。



エクレア

スチーモ+オーブン

作りかた

シュークリーム 作りかたを参考して生地を作り、角皿に7~8cmの棒状に9個絞り出し [スチーモ]23シューやや弱で焼きます。熱いうちにアルミホイルからはずし、充分にさましてから上から1/3くらいに切り目を入れて、カスタードクリームを詰め、上に60ページを参照して作ったとかしチョコレートをぬります。

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防ぐために霧を吹いておきます。割れ目をきれいに作り、ふくらみをよくします。

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。

[スチーモ]23シューでは2段調理はできません

2段で焼くときは

●材料は2倍にして生地を作ります。

●作りかた②の加熱時間は4~5分、作りかた③は約1分30秒にします。

おこのみ操作 [スチーモ]オーブン(1度押し/2段)予熱[210℃]で予熱をしてから、中段と下段に入れ約36分焼きます。

材料(シュークリーム12個分)	
牛乳	カップ2
Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	大さじ2
コーンスターク	大さじ2
砂糖	80g
卵黄(ときほぐす)	3個分
Ⓑ バター	40g
バニラエッセンス	少々

作りかた

① 深めの容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。

② ①に卵黄を少しづつ加えてよく混ぜ [レンジ]700W [6~8分] 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早くⒷを加えて混ぜ、冷まします。

ひとくちメモ

加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでできます。

フランスパンいろいろ

スチーム + オーブン

だから

本格的フランスパンに挑戦。
パリッとした仕上がりはスチ
ームならではの食感です。

スチーム	予熱	中段
24フランスパン	スチーム オーブン	
予熱時間約15分		

加熱時間の目安 約32分



フランスパン

スチーム+オーブン

材料(バタール1本、クーベ2個)
小麦粉(強力粉) 330g
小麦粉(薄力粉) 80g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ3強(約8g)
塩 8g
砂糖 5g
レモン汁 小さじ1強(6mL)
ぬるま湯(約30°C) 220~260mL (1mL=1cc)

作りかた

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- 102ページ バターロール 作りかた
②~④の要領で生地を作り、バターを薄くぬったボウルに入れます。角皿にのせて下段に入れてオーブン(4度押し/1段)スチーム発酵40°C 40~50分発酵させます。
- 生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。
- ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー(または包丁)でバタール(約390g)、クーベ(約140gを2個)に切り分けます。



⑤ 切り分けた生地を軽くガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったねれぱくんカラップをかけて20~30分間生地を休めます。(ベンチタイム)



⑥ バタールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばします。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばします。



⑦ タテ $\frac{1}{2}$ ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしつかりとじたら、角皿の対角線の長さに細長くのばします。



※クーベはかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れます。(101ページベーコンエビの作りかたを参照にして切り目を入れるとエビが作れます。)



ベーコンエビの材料・作りかた

- フランスパンの作りかた①~③を参照して作った生地を2等分して丸め、作りかた⑤を参照して休めます。
- 作りかた⑥を参照して35cmのだ円形にのばし、表面にすりおろしたにんにく、こしょう(各適量)をふったらベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目をとじます。
- バターを薄くぬった角皿にとじ目を下にして縦に2本並べ、作りかた⑩を参照して二次発酵させます。
- ③を加熱室から取り出し、スチーム24フランスパンにしてスタートし、予熱をします。
- 予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それ左右にふり分けます。
- 予熱が終わったら中段に入れて焼きます。



シャンピニオンの作りかた

- フランスパンの作りかた①~⑤を参照して生地を作り、9個に分割してつぎのように形を作ります。
- 1個分の生地から $\frac{1}{6}$ くらいを切りとり、それぞれを丸め直します。
- 小さい生地をめん棒で直径4~5cmにのばして片面に強力粉(分量外)をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さい箸の頭で押して上の生地を中にいこませます。
- フランスパンの作りかた⑩~⑬を参照して焼きます。(切り目は入れない。)



イギリスパン(山形パン)

オーブン	220°C	下段
予熱	25~30分	

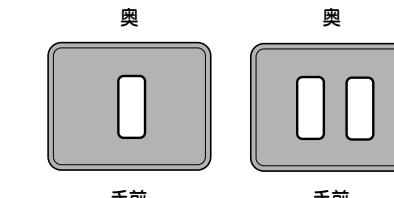
予熱時間約13分

材料(19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)

小麦粉(強力粉) 220g
砂糖 小さじ4
塩 小さじ1弱(約4g)
ドライイースト 小さじ2(約5g)
ぬるま湯 130~150mL
バター (10g) (2個で焼くときは材料を2倍にする。) (1mL=1cc)

作りかた

- 102ページ バターロール 作りかた①~⑥の要領で生地を作ります。
- ガス抜きし、スケッパーで3等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて約20分休めます。(ベンチタイム)
- タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。
- バター(分量外)をぬった型に並べ、角皿にのせて下段に入れてオーブン(4度押し/1段)スチーム発酵40°C 25~30分発酵させます。
- オーブン(1度押し/2段)予熱220°Cにして、焼き時間25~30分セットし、スタートします。予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。(2個を焼くときは予熱をしてから30~35分焼く。)





バターロール(ロールパン)

オーブン 180℃ 中・下段
予熱 21~25分
予熱時間約10分

材料(24個分)

- 小麦粉(強力粉) 480g
- Ⓐ 砂糖 大さじ5½(約50g)
- Ⓑ 塩 小さじ1(約6g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ3(約7g)
- ぬるま湯(約40℃) 60~80mL
- Ⓑ 卵(ときほぐす) 大1個
- 牛乳(室温にもどす) 180~200mL
- バター(室温にもどす) 70g
- つやだし用卵
卵 ½個
- 塩 小さじ¼

(1段で焼くときは材料を½量にする)
(1mL=1cc)

作りかた

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。

- ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

- 生地がべつかなくなる、ボウルからくるんと離れるまでよくこねます。

- 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。

- バター(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、角皿にのせて下段に入れ
[オーブン](3度押し/2段)[スチーム発酵]40℃[50~60分]発酵させます。

⑥ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。



⑦ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。



⑧ 生地をスケッパー(または包丁)で24個(1個約38g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。



⑨ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

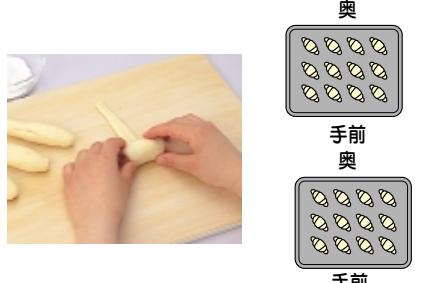


⑩ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれふきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)



⑪ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。

⑫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった角皿2枚に巻き終りを下にして並べます。



⑬ 中段と下段に入れ [オーブン](3度押し/2段)[スチーム発酵]40℃[25~35分] 生地が2~2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

⑭ [オーブン](1度押し/2段)[予熱]180℃にして、焼き時間[21~25分]セッティ、スタートします。

⑮ 予熱終了音が鳴ったら ⑬ を中段と下段に入れて焼きます。

1段のときは [オーブン](2度押し/1段)にして予熱をしてから中段に入れ13~17分焼く。

(ひとつめ)

作りかた②の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25℃まで冷まして使います。

作りかた⑬の生地の発酵途中で、表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。

パン作りのコツ

牛乳は室温にもどして冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

こね上げた生地の温度

25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

発酵の仕上がり具合は

イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

生地が乾燥しないように 固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたら湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

生地の扱いはていねいに

手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると角皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまします。

発酵温度を調節して 発酵温度は3段階に設定できます。(45・40・35℃) 生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

スチーム+レンジで発酵 パン生地作り

加熱室をヒーターであたためずに生地をスチームで包み込みながら直接ソフトな電波(高周波)で加熱して発酵させるので、手軽に短時間でパン作りが楽しめます。



スチームレンジで発酵 かんたんパン(シンプルパン)

スチーミング [25かんたんパン] (予熱なし)

*[レンジ]スチーム発酵のときテーブルプレートに置く

スチーミング+オーブン
加熱時間の目安 約26分

⑥ ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ[レンジ]スチーム発酵[8~14分]一次発酵させます。



⑦ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出します。



⑧ 生地はガス抜きをしながらひとつにまとめます。



材料(8個分)

- 小麦粉(強力粉) 150g
- Ⓐ 砂糖 大さじ1(約9g)
- Ⓑ 塩 小さじ½(約1.6g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ1(約2.5g)
- 水 90~100mL
- バター 大さじ1(約13g)

(1mL=1cc)

作りかた

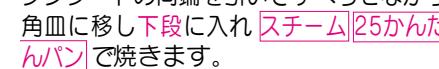
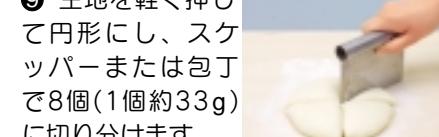
① 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。

② ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。

③ バターを容器に入れ [レンジ]500W約30秒 加熱して溶かし、水を加えます。

④ ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせます。

⑤ 10分間充分にこねます。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



かんたんパンのコツ

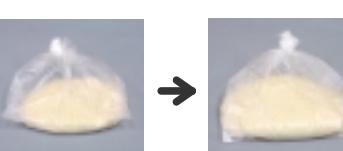
1回の分量は 表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

使えるポリ袋は 25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

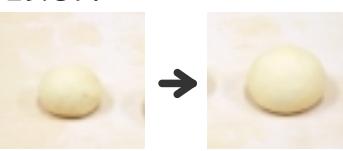
こね上げの目安は 粉のかたまりがなくなり、粘り気が出てガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



発酵の仕上がり目安は 室温やイーストの種類によって多少違います。一次発酵は生地が網目状になり1.2~1.5倍になるのが目安です。



一次発酵 二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



二次発酵 発酵の時間は様子を見て加減 季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は8~14分発酵させ、二次発酵で調整します。

ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵 12~20分	6~8分

生地が乾燥しないように 分割や成形のときは固く絞ったぬれふきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

生地の丸め(成形)からはめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

パンの表面にやを出したいときは 烧く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

焼けが足りなかったときは [オーブン](4度押し/1段)180℃で様子を見ながら焼きます。

スチーム + レンジ

で発酵のかんたんパン生地を使って···



かぼちゃパン

スチーム+オープン

材料(1個分)

小麦粉(強力粉)	150g
Ⓐ 砂糖	大さじ1(約9g)
塩	小さじ $\frac{1}{2}$ (約1.6g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ1(約2.5g)
水	50~70mL
バター	大さじ1(約13g)
かぼちゃ	100g (1mL=1cc)

作りかた

- かぼちゃの皮をむき、3cm角に切りのみもの・ティリー[3葉・果菜]やや強で加熱します。
- ①のかぼちゃをフォークなどでつぶし、あら熱を取ります。
- 103ページかんたんパン作りかた①~⑤を参考し、かぼちゃを加えて袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、10分間こねます。

④ かんたんパン作りかた⑥⑦を参考にして、一次発酵させ、ひとつに丸めてガス抜きをし、中心を押してくぼませます。

⑤ オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置きレンジスチーム発酵[8~12分]二次発酵せます。

⑥ かみそりまたは包丁で切れ目を8本入れ、へたの部分をはさみで切ります。

⑦ かんたんパン作りかた⑫を参考して焼き上げます。

[ひとくちメモ]

加える水の分量は、水分が多くやわらかいかぼちゃの場合は少なめに、ホクホクしたかぼちゃの場合は多めにして生地のかたさを調節します。

スチーム
25かんたんパン
(予熱なし)
スチーム
オープン
下段

※レンジスチーム発酵のときテーブルプレートに置く

加熱時間の目安 約26分



油で揚げない

カレーパン

スチーム+オープン

材料(8個分)

かんたんパンの生地
(材料・作りかたは103ページ参照) 1回分

市販のレトルトカレー 1袋(約200g)
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個
小麦粉(薄力粉) 大さじ1 1/2
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ1(約2.5g)
水 90~100mL
バター 大さじ1(約13g)

小麦粉(薄力粉) 大さじ2
卵(ときほぐす) 1個
(1mL=1cc)

作りかた

① レトルトカレーを深めの皿に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ[レンジ200W][7~10分]途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておきます。

② かんたんパン作りかた①~⑧を参考して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸めます。

③ 楕円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかりと止めます。

④ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ[レンジスチーム発酵][8~12分]二次発酵せます。

⑤ かんたんパン作りかた⑫を参考して焼き上げます。

[ひとくちメモ]

かぼちゃの場合は少なめに、ホクホクしたかぼちゃの場合は多めにして生地のかたさを調節します。



グラハムパン

スチーム+オープン

材料(1個分)

小麦粉(強力粉) 120g
全粒粉(あらびき) 30g
Ⓑ 砂糖 大さじ1(約9g)
塩 小さじ $\frac{1}{3}$ (約1.6g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ1(約2.5g)
水 90~100mL
バター 大さじ1(約13g)

小麦粉(薄力粉) 大さじ2
卵(ときほぐす) 1個
(1mL=1cc)

作りかた

① 103ページかんたんパン作りかた①~⑥を参考して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸めます。

② 丸めた生地を楕円形にのばし、縦 $\frac{1}{3}$ ずつ内側に折り込み、さらに縦二つ折にして合わせ目をしっかりと閉じます。

③ オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き[レンジスチーム発酵][8~12分]二次発酵せます。

④ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかけます。

⑤ 生地の中心に包丁やかみそりで切れ目を1本入れます。

⑥ かんたんパン作りかた⑫を参考して焼き上げます。



チョコチップめろんパン

スチーム+オープン

材料(1個分)

かんたんパンの生地
(材料・作りかたは103ページ参照) 1回分

クッキー生地
小麦粉(薄力粉) 110g
バター(室温にもどす) 50g
砂糖 40g
卵(ときほぐす) 1/2個
バニラエッセンス 少々
チョコチップ 20g
グラニュー糖 適量
(1mL=1cc)

⑤のパン生地に④のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を写真のように折り込みます。



作りかた

① 97ページ型抜きクッキー作りかた①~②を参考して生地を作ります。

② 型抜きクッキー作りかた③で小麦粉を加えてひとまとめにしたら、チョコチップを加えて混ぜ、ラップで包み、冷蔵室で休ませておきます。

③ かんたんパン作りかた①~⑥を参考して生地を作り、給水タンクに水を入れないで一次発酵させます。(「給水」表示が出ますが、そのまま発酵させます。)



④ 生地を発酵させている間に②のクッキー生地をラップの間にはさみ、中心部分を厚めになるように、直径約20cmにのばして片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させます。

⑤ ③のパン生地を袋から取り出し、ガス抜きしながらひとつにまとめます。



グリル で焼くトースト

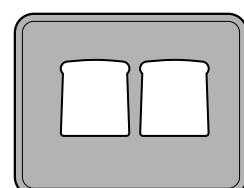


トースト

5分30秒~6分 上段
グリル 裏返して 2分~2分30秒

材料
食パン(1.5~3cm厚さのもの) 1~2枚

作りかた
① 食パンは角皿の中央にのせます。



② ①を上段に入れグリル[5分30秒~6分]焼きます。
③ 裏返してグリル[2分~2分30秒]焼きます。

ひとくちメモ
パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら焼き時間を調節してください。
連続して焼くときは、表を[2分~2分30秒]裏返してグリル[1分~1分30秒]焼きます。

(かんたんパン)発酵

料理編

料理編

レンジで 発酵

ヨーグルト作り

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。

ヨーグルト

のみもの・ディリー	レンジ
10ヨーグルト	

加熱時間の目安 約120分

材料(4人分)
牛乳(脂肪分3.0%以上のもの) .. 500mL
ヨーグルト (市販のプレーンタイプ) .. 50~100g (1mL=1cc)

- 作りかた
- ① 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。
 - ② 容器に牛乳を入れてふたをしてレンジ[700W] [4~7分] 加熱し、約80℃くらいまであたためます。

③ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。

④ ふたをしてのみもの・ディリー [10ヨーグルト] で発酵させます。

⑤ 加熱が終ったら、あら熱をとり、冷蔵室で冷やします。

[ひとくちメモ]
お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

手作りマイ・コンフィチュールを添えてもよいでしょう。



ヨーグルトソース

材料(4人分)
手作りヨーグルト .. 大さじ2
クリームチーズ .. 40g
マヨネーズ .. 大さじ1
塩 .. 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

ヨーグルト作りのコツ

1回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

容器はふたつきの耐熱性のものを使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものをを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120~140°C表示)した牛乳でも、80°Cぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60°C以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

種菌(スターター)は
市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂分3.0%のもの)を使います。

無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。

種菌の分量が多いほど作りやすくなります。

手作りのヨーグルトは種菌(スター)として使わないでください。

でき上がりの目安は
牛乳が固まつたらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

保存方法、保存期間は
冷蔵室に保存し、2~3日の間に食べさせてください。



スチーム + レンジ で発酵

昔なつかしい甘酒や納豆もレンジスチーム発酵で手作りにチャレンジ!
下ごしらえのおかゆや煮豆もレンジで調理ができるのでとても便利です。

甘酒・納豆作り



納豆

レンジスチーム発酵	約180分
-----------	-------

仕上がり調節 やや弱

カロリー 約670kcal

材料(4人分)
大豆 .. カップ1(150g)
水 .. カップ3
納豆(市販のもの) .. 20g

作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- ② 大きくて深めの容器に洗ったもち米と水を入れ、ふたをしてレンジ[700W] [10~12分]、レンジ[200W] [約90分] リレー加熱します。再びレンジ[700W] [約1分]、レンジ[200W] [60~90分] 途中様子を見ながら2~3回ほどかき混ぜながらリレー加熱し、大豆が指でつぶせるやわらかさになるまで煮ます。

③ 60~55°Cくらいに冷まし、よくほぐした麹を入れて混ぜます。

④ 煮汁が残っているときは捨てて、室温に冷まします。(ひきわり納豆を作る場合にはここでかき混ぜます。)

⑤ ④に納豆を入れてかき混ぜます。

⑥ レンジスチーム発酵 [やや弱] 約90分 発酵させ、終了音が鳴ったらよくかき混ぜます。再びレンジスチーム発酵 [やや弱] 約90分 途中かき混ぜながら発酵させます。

⑦ 加熱が終わったらあら熱をとり、冷蔵室で冷やします。

甘酒、納豆のコツとポイント

1回の分量は
それぞれ表示の分量です。これ以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

容器は
大きくて深めのふたつきの耐熱性容器を使います。

発酵は
レンジ [スチーム発酵] を使います。
甘酒と納豆はそれぞれ発酵温度が違います。上手に仕上げるためには納豆は仕上がり調節を [やや弱] に、甘酒は [やや強] に設定とそれを使い分けます。

保存方法は
それぞれ発酵後は、あら熱がとしたら冷蔵室で保存します。
納豆は表面の乾燥を防ぐためにラップを落とし込みにして保存します。
一日一回は清潔なスプーンや箸でかき混ぜてください。

納豆作りは発酵途中でかき混ぜる
納豆菌は酸素を必要として発酵するので発酵途中で4~5回かき混ぜます。

保存期間は
防腐剤などを使用していないため、4~5日の間に食べさせてください。

種菌は
手作りの納豆は使わないでください。
市販の新鮮なものを使いましょう。
市販の納豆菌(粉末や液体)による発酵は、日時がかかり効率がないので、レンジ発酵には向きません。

レンジ + オープンで作る

マイ・コンフィチュール

健康素材のミックスでノンシュガーだからナチュラルでヘルシー。
仕上がりは色あざやかでフルーティー、フレッシュ感があふれています。まず身近な果物でチャレンジ！



いちごの マイ・コンフィチュール

レンジ+オープン

材料(標準量)
いちご 約150g
赤ピーマン 約50g
パイナップル 約100g
市販の100%果汁
(パイナップルジュース 約100mL
りんごジュース 約100mL
レモン汁 1/2個分(大さじ2強)
(1mL=1cc)



作りかた

- ① いちごは洗ってへたを取り、赤ピーマン、パイナップルは2~3cm長さの細切りにします。



- ② 大きくて深めの耐熱容器に①を入れ、果汁とレモン汁を加えます。

- ③ [カロリーカット] [33コンフィチュール]で加熱します

- ④ あら熱がとれたら、ふたをして冷蔵室で冷やします。

乾いたふきんで取り出します。

キウイの マイ・コンフィチュール

レンジ+オープン

材料(標準量)
キウイ 約200g
パイナップル 約70g
黄ピーマン 約30g
市販の100%果汁
(果汁入り野菜ジュース 約150mL
パイナップルジュース 約50mL
レモン汁 1/2個分(大さじ2強)
ピンクペッパー(ホール) 適量
(1mL=1cc)

作りかた

- いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作ります。加熱後にピンクペッパーを加えます。

⚠ 注意

加熱直後の取り出しあは、絶対に素手で触れない。
(やけどの危険)
ドア、キャビネット、加熱室やその周辺は非常に熱くなっています。やけどに注意してください。
少量の食品を加熱しない。
少量(標準量の1/3以下)で加熱すると食品がこげることがあります。

カロリーカット
[33コンフィチュール]

加熱時間の目安 約30分

ブルーベリーの マイ・コンフィチュール

レンジ+オープン

材料(標準量)
ブルーベリー 約150g
パイナップル 約100g
赤ピーマン 約50g
市販の100%果汁
(パイナップルジュース 約100mL
グレープジュース 約100mL
レモン汁 1/2個分(約大さじ2強)
しょうがのみじん切り 1かけ分
(1mL=1cc)

作りかた

- いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作ります。

オレンジの マイ・コンフィチュール

レンジ+オープン

材料(標準量)
オレンジ(皮をむき、袋から出したもの) 約200g
りんご 約50g
黄ピーマン 約50g
市販の100%果汁
(りんごジュース 約100mL
パイナップルジュース 約100mL
レモン汁 1/2個分(約大さじ2強)
しょうがのみじん切り 1かけ分
(1mL=1cc)

作りかた

- いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作ります。加熱後、冷ましてからしおうがのみじん切りを加えます。

ココナツミルクの マイ・コンフィチュール

レンジ+オープン

材料(標準量)
桃または白桃缶詰 約150g
洋なしまたは洋なし缶詰 約100g
ココナツミルク(缶詰) 約50g
市販の100%果汁
(りんごジュース 約100mL
パイナップルジュース 約100mL
レモン汁 1/2個分(約大さじ2強)
グリーンペッパー(ホール) 適量
(1mL=1cc)

作りかた

- いちごのマイ・コンフィチュールを参照します。加熱後、グリーンペッパーを加えます。

マイ・コンフィチュール作りのコツとポイント

1度に作れる分量は
表示の分量の0.8~1.3量です。(これ以外の分量はできません)

容器は
直径20~23cm、底径約10cm、深さ6~8cmの広口の耐熱性容器が適しています。



※容器の大きさを比較するためにレモンを置いています。



※容器の重さが800g以上のものを使うときは、果汁を230mLで加熱してください。

容器の大きさの目安は
材料を入れて容器の半分以下になっていることを確認してから使ってください。

使う果実は
いちご、ブルーベリー、オレンジ、バナナ、パイナップルなどジャム作りに向いている果実なら何でも使えます。砂糖を使わないで作るので、糖度の高い熟した果実が適しています。

野菜は
赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、かぼちゃ、にんじんなど色あざやかなものが向いています。かぼちゃやにんじんなどは前もって加熱したものを使うとよいでしょう。

果物や野菜の割合は
果物と野菜を合わせて約300gにします。割合は、果物類が200~250g、野菜やハーブなどを合わせて100~150gが目安です。

砂糖のかわりに100%果汁を使う
りんごジュースやパイナップルジュースなど、糖度の高い果汁が適しています。

ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。

加熱直後の取り出しあは
[レンジ]と[オープン]で加熱します。加熱直後は容器や加熱室、その周辺テーブルプレートが非常に熱くなっています。やけどに注意し、厚めの乾いたふきんを使って取り出します。

加熱直後は
トロミが少なく、ゆるめですが、冷めるとトロミと甘さが増してきます。

加熱が足りなかったときは
[レンジ]500Wで様子をみながら加熱します。

甘さが足りなかったときは
果実や野菜の分量(約300g)に対して10~20%のハチミツを使うと、甘さが増します。

仕上がる分量は
約200gくらいで、食べきりサイズの分量です。

賞味期限は
砂糖を使っていないので、日持ちしません。1~2週間で食べきってください。

マイ・コンフィチュールの使い
かたは
パンにぬったり、ヨーグルトに添えるなど、従来の使いかたに加えて、調味料やソースとして使います。

さくいん (あいうえお順)

あ	アイデアメニュー 61 揚げもの 82 あさりのワイン蒸し 72 あじの塩焼き 71 厚揚げ(チルド) 80 アップルパイ 96 あなご(ヘルシー天ぷら) 82 甘酒 107 あべ川もち 90
い	いかの三種盛り(真砂あえ・うにあえ・木の芽あえ) 71 いか(ヘルシー天ぷら) 82 いそべ巻き 90 イギリスパン(山形パン) 101 炒めもの 85 イタリアンサラダ 73 いちごともものピザ 89 いちごのマイ・コンフィチュール 108 いり卵 77 煎りパン粉 83 インスタント食品(ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ご飯[真空パック]) 60
う	ウインナーソーセージのベーコン巻き 65 うな玉丼 69 うにあえ(いかの三種盛り) 71 梅酒(果実酒) 61
え	エクレア 98 エビフライ 83 えび(ヘルシー天ぷら) 82 えびのドリア 79 エビ 101 えびのケチャップ煮 72
お	お菓子 90~99 おかゆ(白がゆ) 68 おこわ(赤飯) 68 お酒のあたため 60 オレンジのマイ・コンフィチュール 109
か	果実酒(梅酒・レモン酒・コーヒーリキュール) 61 カスタードクリーム 99 カスピ海ヨーグルト 106 型抜きクッキー 97 かぼちゃ(ヘルシー天ぷら) 82

か	かぼちゃのそぼろ煮 75 かぼちゃパン 104 カルシウムふりかけ 60 カルツオーネ(野菜の包みピザ) 89 カレー 20・60・66 カレーパン 104 乾燥(塩・砂糖・カルシウムふりかけ) 60 かんたん親子丼 69 かんたんカツ丼 69 かんたん丼 69 かんたん肉まん 87 かんたんパン(シンプルパン) 103 かんたんピザ 88
き	キウイのマイ・コンフィチュール 108 きすのヘルシー天ぷら (えび・いか・あなご・さつまいも・れんこん・かぼちゃ) 82 牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー) 85 菊花シユーマイ 86 きのことほたて貝のホイル焼き 75
す	炊飯 68 巣ごもり卵 77 スチームレンジで発酵 103~107 スペアリブ 63 スponジケーキ 92
せ	赤飯(おこわ) 68
く	クッキー 97 グラタン 78・79 グラハムパン 104 クリスピーピザ (トマトとモツツアレラチーズのピザ) 88 グレービーソース 62
け	ケーキ 92~95
こ	ココナッツミルクのマイ・コンフィチュール 109

こ	コロッケ丼 69 コンフィチュール 108・109
さ	鮭の塩焼き 70 鮭の冷製 72 さつま揚げ(チルド) 80 さつまいも(ヘルシー天ぷら) 82 砂糖の乾燥 60 さばの塩焼き 70
し	塩の乾燥 60 塩鮭(鮭の塩焼き) 70 市販のパックもち 90 市販の肉まん・あんまん 87 シフォンケーキ 93 絞り出しクッキー 97 シュークリーム 98 シユーマイ 86 シャンピニオン 101 白がゆ 68 白身魚のフライ 83 シンプルパン 103
す	炊飯 68 巣ごもり卵 77 スチームレンジで発酵 103~107 スペアリブ 63 スponジケーキ 92
せ	赤飯(おこわ) 68
た	大根のさくらづけ 61 大福もち 90 卵 76・77
ち	チーズケーキ 93 チキンカツ 83 チキンステーキ(チルド) 80 チキンのハーブ焼き 84 筑前煮 75 チルド食品 80 茶わん蒸し 76 チョコチップめろんパン 105 チョコまんじゅう 91 調理済み冷凍食品 81 チンジャオロウスー 85

つ	つけもの 61
て	デコレーションケーキ (スponジケーキ) 92 手作り豆腐 76 手作りもち 61
と	豆腐の水切り 61 トースト 105 とかしチョコレート 60 とかしバター 60 トマトとモツツアレラチーズのピザ 88 共立て法の作りかた 92 鶏手羽先のつけ焼き 84 鶏肉のレモン蒸し 65 鶏のから揚げ 82 鶏のハーブ焼き 84 丼ものの具 (インスタント食品) 60
な	ナゲット(冷凍食品) 81 なすとトマトのチーズグラタン 79 納豆 107
に	肉 62~67 肉シユーマイ 86 肉まん 21・87
ぬ	ヌードル(インスタント食品) 60
は	パウンドケーキ 95 バターロール(ロールパン) 102 発酵 100~107 ハム入りスクランブルエッグ 77 パリッとあたため 80・81 パリプレスト 99 パン 100~105 ハンバーグ 64 ハンバーグ(チルド) 80
ひ	ビーフシチュー 67 ビーフハンバーグ 64 ピザ 88・89 干ものいろいろ 71 ピリ辛ウイング 84 ヒレカツ(チキンカツ) 83

ふ	豚の角煮 66 豚肉とキャベツの辛みそ炒め (ホイコ・ロウ) 85 プチシュー 99 プチシューサラダ 99 フライ、ナゲット(冷凍食品) 81 フランスパン (ペーコンエビ、シャンピニオン) 100・101 ぶりの照り焼き 70 プリン 95 フルーツ大福 90 フルーツピザ 89 ブルーベリーのマイ・コンフィチュール 109
や	野菜 73~75 野菜の包みピザ 89 野菜の煮もの 75 山形パン(イギリスパン) 101 焼きもの 84
ゆ	湯せん (とかしバター・とかしチョコレート) 60
よ	ヨーグルト 106 ヨーグルトソース 106
ら	ラーメン(インスタント食品) 60 ラザニア 79
り	りんごのプリザーブ 96 リングシュー 99
れ	冷凍グラタン 79 冷凍たこ焼き 81 冷凍春巻き 81 冷凍ハンバーグ 21・81 冷凍ピザ 89 冷凍焼きあにぎり 81 レトルト食品 (カレー・丼ものの具) 60 レモン酒 61 レモン絞り 61 れんこん(ヘルシー天ぷら) 82
さ	ローストチキン 64 ローストビーフ 62 ロッククッキー 97 ロールケーキ 94 ロールパン 102
わ	和菓子 91