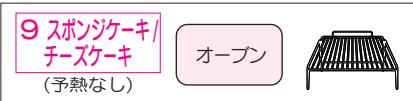




デコレーションケーキ(スポンジケーキ)



加熱時間の目安 約47分
カロリー 約1040kcal

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

① 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 約1分30秒 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。)

② ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く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)



③ 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。
④ 小麦粉をふるい入れ、木しゃ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。
⑤ 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 9スポンジケーキ/チーズケーキで焼きます。

⑥ 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。

共立て法の作りかた

② ボールに卵を割り入れ、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④から同様にします。

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 | •卵の泡立てが足りない •粉やバターを入れた後に混ぜすぎで、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 •ボー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で、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) | •きちんと空気抜きをしていない •ボー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で、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) |

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 |
|---------|----------------------------|-------------------|-------------------|
| 材料 | 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1/2 | 小さじ2 | 大さじ1 |
| 作りかた | Ⓐ 約1分 Ⓑ 約1分30秒 Ⓒ 約2分 | Ⓐ 約1分30秒 Ⓑ 約2分 | Ⓐ 約1分30秒 Ⓑ 約2分 |
| 中 | 9スponジケーキ/チーズケーキ | 9スponジケーキ/チーズケーキ | 9スponジケーキ/チーズケーキ |
| 加熱時間の目安 | 約43分 | 約47分 | 約51分 |

●ケーキの型は

グラム・ポジションシステムがはたらきます。金属製で側面は止め金などのないフラットなものをいます。

●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るまでです。

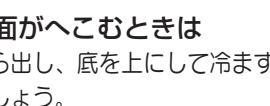
●良好な仕上がりはきめがそろってふくらみがよい。



●焼きが足りなかつたときは

オープン (2度押し) 160℃にして、1段/2段キーを押し、1段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といででしょう。



チーズケーキ



仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安 約53分
カロリー 約1500kcal

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

① 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。

② 耐熱性ガラスのボールにクリームチーズを入れ レンジ200W 2分30秒~3分 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。

③ 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 ②に練り込み、粉砂糖1/2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。

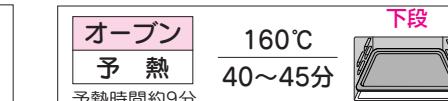
④ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。

⑤ ④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 9スponジケーキ/チーズケーキ やや強で焼きます。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。

⑥ オープン (1度押し) 予熱 160℃にして 1段/2段キーを押し、1段にして



シフォンケーキ



カロリー 約1600kcal

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1/2
卵白 4個分
卵黄 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)

作りかた

① ボールに卵黄と砂糖1/2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。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。

② 別のボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて、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。

③ ①に②の1/3量を加え、ハンドミキサーで混ぜ、残りは木しゃ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。

④ オープン (1度押し) 予熱 160℃にして 1段/2段キーを押し、1段にして焼き時間 40~45分 セットしてスタートします。

⑤ 予熱終了音が鳴ったら③を下段に

入れて焼きます。

⑥ 烤上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷まします。

⑦ 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ねいに側面をはがします。

⑧ 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。



●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、白いかたまりが残らないように、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、しっかり泡立ててください。



ロールケーキ

| | | |
|----------|--------|----|
| オープン | 180℃ | 中段 |
| 予熱 | 13~15分 | |
| 予熱時間約10分 | | |

カロリー 約820kcal

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1/2
Ⓑ バター 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

- 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。
- Ⓐを合わせ レンジ200W 約1分30秒 加熱し、溶かします。(材料が2倍のときは約3分加熱)
- 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 180℃にして1段/2段キーを押し、1段にして、焼き時間13~15分セットしてスタートします。
- 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。
- 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)

ひとくちメモ

- 2段で焼くときは、残り時間10~15分で角皿の上下を入れ替えます。



マドレーヌ

| | | |
|----------|--------|----|
| オープン | 180℃ | 中段 |
| 予熱 | 17~20分 | |
| 予熱時間約10分 | | |

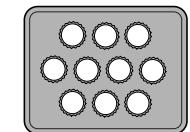
カロリー(1個分) 約170kcal

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1/2
砂糖 90g
バター 90g
卵(ときほぐす) 21/2個
Ⓐ レモン汁 大さじ1/2
Ⓑ レモンの皮(すりおろす) 1/2個分
(2段で焼くときは材料を2倍にする。)

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200W 3~4分 加熱します。(材料が2倍のときは5~6分加熱)
- 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を加えて手早く混ぜます。
- ③を型に分け入れ、角皿に並べます。



⑤ オープン(1度押し) 予熱 180℃にして1段/2段キーを押し、1段にして、焼き時間17~20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。
(2段のときは角皿を中段と下段に入れ、予熱をしてから25~30分焼く)

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

| | | |
|---------|--------|----|
| オープン | 160℃ | 下段 |
| 予熱 | 40~45分 | |
| 予熱時間約9分 | | |

カロリー 約1730kcal

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1/2
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。
- ボルトにバターを入れ、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、角皿に図のようにのせます。

⑤ オープン(1度押し) 予熱 160℃にして1段/2段キーを押し、1段にして、焼き時間40~45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を下段に入れて焼きます。

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。

●ドライフルーツの代わりに

バナナ(1/2本・きざむ)ときざんだチヨコレート(約20g)を加えたり、72ページのりんごのブリザーブ(約60g)を加え、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

カロリー 約2400kcal

材料は、小麦粉(薄力粉) 200g、ベーキングパウダー 小さじ 1/3、砂糖 120g、バター 120g、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。



プリン

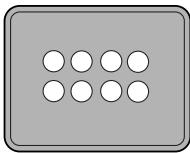
| | | |
|--------------------|--------|----|
| オープン | 140℃ | 中段 |
| (予熱なし) | 34~40分 | |
| カロリー(1個分) 約140kcal | | |

材料(直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型3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

- 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、①を小さじ1ずつ入れます。
- 容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 約2分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
- 角皿に水カップ1(分量外)をそそぎ、③を中央に寄せて並べ、中段に入れ オープン(2度押し) 140℃にして1段/2段キーを押し、1段にして 34~40分 加熱し、あら熱がとれたら冷蔵室で冷やします。





アップルパイ

オーブン 210℃ 下段
予熱 25~35分
予熱時間約15分

カロリー(1枚分) 約2560kcal

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 ボー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、角皿にのせます。



⑩ オーブン(1度押し)予熱210℃にして1段/2段キーを押し、1段にして、焼き時間[25~35分]セットしてスタートします。



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

カロリー 約790kcal

材料(直径21cmのパイ皿1枚分)

りんご(紅玉またはふじ) 3個
④ 砂糖 80~120g
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、水気をります。

②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。



シュークリーム

オーブン 200℃ 中段
予熱時間約13分

カロリー(1個分) 約150kcal

材料(12個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく) 60g
④ バター(3~4個に切る) 60g
④ 水 100mL
卵(ときほぐす) 3~4個
カスタードクリーム 適量
ホイップクリーム、粉糖 各適量
(1mL=1cc)
(2段で焼くときは材料を2倍にする。)

作りかた

① 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。(材料が2倍のときは4分30秒~5分加熱)

② 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。(材料が2倍のときは約1分30秒加熱)



！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。



カスタードクリーム

レンジ700W 5~6分

カロリー 約780kcal

材料(シュークリーム12個分)

牛乳 カップ1/2
小麦粉(薄力粉) 大さじ1/2
④ コーンスターチ 大さじ1/2
砂糖 50g
卵黄(ときほぐす) 2個
④ バター 25g
④ バニラエッセンス 少々

作りかた

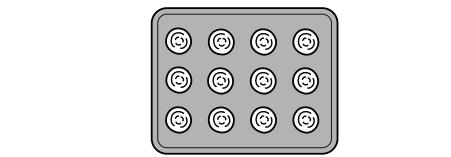
① 深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。



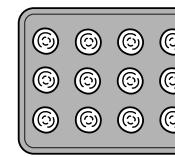
② ①に卵黄を少しづつ加えてよく混ぜ[レンジ700W 5~6分]途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く④を加えて混ぜ、冷まします。



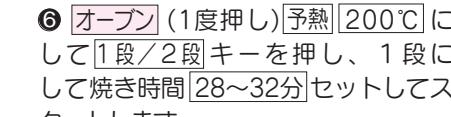
③ 残りの卵を少しづつ加えよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。



④ 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。



⑤ オーブン(1度押し)予熱200℃にして1段/2段キーを押し、1段にして焼き時間[28~32分]セットしてスタートします。



⑥ 予熱終了音が鳴ったら⑤を中段に入れて焼きます。(2段のときは中段と下段に入れ、予熱をしてから40~45分焼く。)

⑦ 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、仕上げに粉糖をふります。

●生地に霧を吹く
表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみをよくします。
さらに、角皿のまわりの溝に大きさ1の水(約15mL)を張ってから焼いてよいでしょう。

●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。

クッキーいろいろ

オーブン 170℃ 中・下段
予熱 20~24分
予熱時間約10分

型抜きクッキー

カロリー 約3050kcal
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

- 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、木しや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。



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) 予熱 170℃ にして焼き時間20~24分セットしてスタートします。

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1段/2段キーを押し、1段にして予熱をしてから中段に入れ、14~17分焼く)

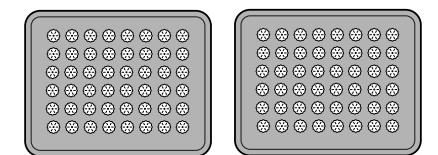
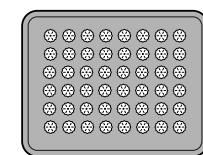


絞り出しクッキー

カロリー 約2580kcal
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
(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

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。
- 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) 予熱 170℃ にして焼き時間20~24分セットしてスタートします。
- 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1段/2段キーを押し、1段にして予熱をしてから中段に入れ、14~17分焼く)



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。
- 生地がべたつくときは
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ます。
- 焼きむらが気になるときは
2段で焼くときは、残り時間約10分で角皿の上下を入れ替えます。

ロッククッキー

カロリー 約2590kcal
材料(角皿2枚・96個分)
小麦粉(強力粉) 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

- 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。
- 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) 予熱 170℃ にして焼き時間20~24分セットしてスタートします。
- 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1段/2段キーを押し、1段にして予熱をしてから中段に入れ、14~17分焼く)

パン



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

カロリー(1個分) 約120kcal

材料(24個分)
小麦粉(強力粉) 480g
④ 砂糖 大さじ5 1/2(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
⑤ 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 1/2個
塩 小さじ 1/4
(1段で焼くときは材料を1/2量にする)
(1mL=1cc)

作りかた

- ボールに④とドライイーストをふるい入れ、⑤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。

- 生地がべつつかなくなり、ボー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)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶ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)

- 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。
- 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。



⑪ 生地に霧を吹き、中段と下段に入れ オーブン(2度押し) 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。

⑫ オーブン(1度押し) 予熱 180℃ にして、焼き時間21~25分セットしてスタートします。

⑬ 予熱終了音が鳴ったら⑫を中段と下段に入れて焼きます。

1段のときは1段/2段キーを押し、1段にして予熱をしてから中段に入れ 13~17分焼く。

ひとつくちメモ

・作りかた①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の予熱をしている間に、角皿のまわりの溝に大さじ1(15mL)の水を張ってから焼いてもよいでしょう。

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、霧を吹いたり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。



イギリスパン (山形パン)

| | | |
|------|--------|----|
| オープン | 200°C | 下段 |
| 予熱 | 25~30分 | |

予熱時間約13分

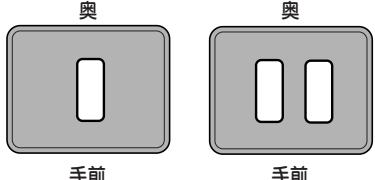
カロリー(1個分) 約940kcal

材料(19×8.5×6cm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(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... | 小さじ2弱(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

- 75ページバターロールの作りかた
- ①~④の要領で生地を作り オープン(2度押し)発酵[40°C]40~60分発酵させます。
- 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20~30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)をぬった型に並べ霧を吹き、角皿にのせて下段に入れ オープン(2度押し)発酵[40°C]25~30分発酵させ、取り出します。
- オープン(1度押し)予熱[200°C]にして焼き時間[25~30分]セットしてスタートします。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30~35分焼く)



動物あんパン

| | | |
|------|--------|------|
| オープン | 180°C | 中・下段 |
| 予熱 | 21~25分 | |

予熱時間約10分

カロリー(1個分) 約280kcal

材料(12個分)

バターロール生地
(材料・作りかたは75ページ参照)
ドライフルーツ、けしの実など 各適量
<つや出し用卵>
卵..... 1/2個
塩..... 小さじ1/4

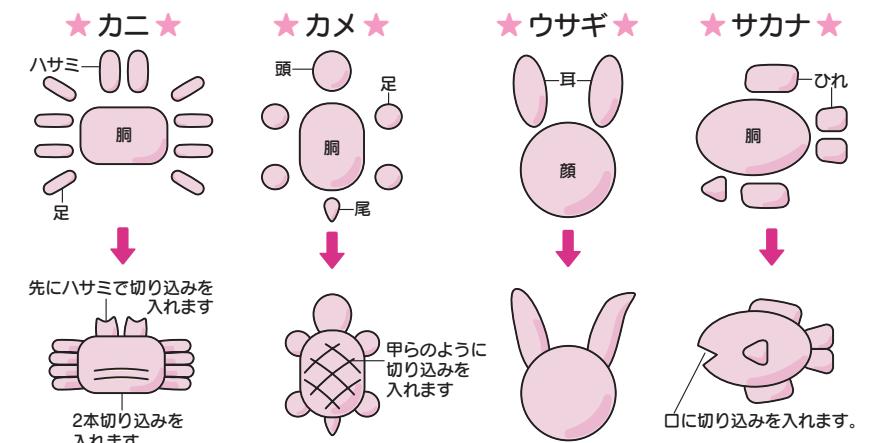
(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた

- 75ページバターロール作りかた①~⑥を参照して生地を作り、12個に切り分けて丸め、固く絞ったぬれふきんをかけて約20分休めます。(ベンチタイム)
- ②イラストを参照して好みの動物を作ります。生地1個分の3/4を包み、胴体を作ります。残り1/4で作った足や耳をつけ、薄くバター(分量外)をぬった角皿2枚に並べます。

- バターロール作りかた②を参照して発酵し、つやだし用の卵をぬり、けしの実を散らしたり、ドライフルーツで目や口をつけます。

- バターロール作りかた③、④を参照して焼きます。(1段もバターロールと同様にして焼く)



トースト

| | | | |
|-----|----------|------------------|----|
| グリル | 5分30秒~6分 | 裏返して 2分~2分30秒 | 上段 |
|-----|----------|------------------|----|

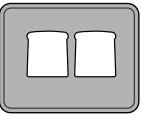
カロリー(1枚分) 約170kcal

材料

食パン(1.5~3cm厚さのもの)..... 1~2枚

作りかた

- 食パンは角皿の中央にのせます。



- ①を上段に入れ グリル 5分30秒~6分 焼きます。
- 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 グリル 2分~2分30秒、裏返して 1分~1分30秒 焼きます。

- バターロール作りかた②を参照して発酵し、つやだし用の卵をぬり、けしの実を散らしたり、ドライフルーツで目や口をつけます。

- バターロール作りかた③、④を参照して焼きます。(1段もバターロールと同様にして焼く)



パン生地作り

加熱室をヒーターであたためずに生地を直接、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。



レンジで発酵 かんたんパン(シンプルパン)

| | | |
|-------------|------|----|
| かんたんパンめろんパン | オープン | 中段 |
|-------------|------|----|

(予熱なし)

※PAM発酵のときテーブルプレートに置く

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1個分) 約80kcal

材料(8個分)

| | |
|-----------------------------|---------------|
| 小麦粉(強力粉)..... | 150g |
| 砂糖..... | 小さじ1(約9g) |
| 塩..... | 小さじ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) |

(1mL=1cc)

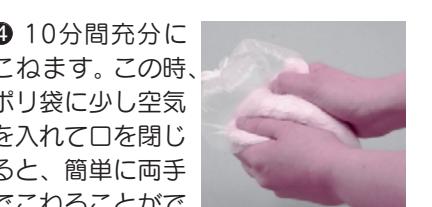
作りかた

- ポリ袋に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせます。

- 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。

- ②を①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。

- 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、簡単に両手でこねることができます。



- 発酵が終わったら、生地をのせたオープンシートの両端を引いて、すべらせて角皿に移し中段に入れ 10かんたんパンめろんパンで焼きます。

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。

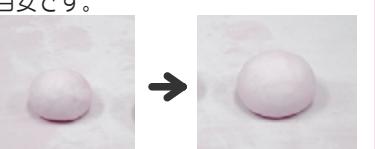
- こね上げの目安は粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



- 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。



- 二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



- 発酵の時間は一次発酵は8~14分発酵させ、二次発酵で室温の変化を調節します。

| | |
|-------------|------------|
| 室温が10°C以下 | 室温が25~30°C |
| 二次発酵 10~20分 | 5~7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、二次発酵のときは霧を吹きます。

- 生地の丸め(成形)かたはな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。

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

- 焼きが足りなかったときはオープン(2度押し)[190°C]で、1段/2段キーを押し、1段にして様子を見ながら焼きます。

かんたんパン生地を使って



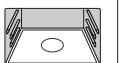
蒸し器がいらない

蒸しまんじゅう



かんたん肉まん

レンジ 200W 5~6分



カロリー(1個分) 約150kcal

材料(6個分)

かんたんパンの生地

(材料・作りかたは77ページ参照) 1回分
黒ごま 20g

作りかた

① かんたんパン作りかた①~④を参考して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸めます。
② 生地を丸くのばしてシューまいを包み、口をしっかりと止めます。
③ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをします。
④ テーブルプレートの中央に置き[レンジ]200W[5~6分]加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱します。

作りかた

① 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個約45g)に切り分けて丸めます。
② 生地を丸くのばしてシューまいを包み、口をしっかりと止めます。
③ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをします。
④ 生地に霧をふき[PAM発酵](レンジ)[8~12分]二次発酵させます。
⑤ かんたんパン作りかた⑪を参考して焼き上げます。
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⑪を参考して焼き上げます。



セサミパン

カロリー(1個分) 約100kcal

大きさがポイント



かぼちゃパン

カロリー(1/8切れ) 約90kcal

材料(1個分)

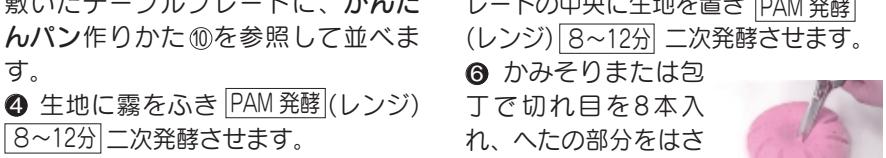
| |
|------------------------------------|
| 小麦粉(強力粉) 150g |
| Ⓐ 砂糖 大さじ1(約9g) |
| 塩 小さじ1/3(約1.6g) |
| ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ1(約2.5g) |
| 水 50~70mL |
| バター 大さじ1(約13g) |
| かぼちゃ(正味) 100g |

(1mL=1cc)

作りかた

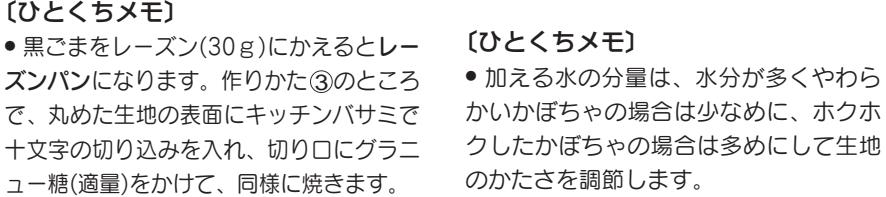
① かぼちゃの皮をむき、3cm角に切り[16葉・果菜]やや強で加熱します。
② ①のかぼちゃをフォークなどでつぶし、あら熱を取ります。
③ 77ページかんたんパン作りかた①~④を参考し、かぼちゃを加えて袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、10分間充分にこねます。
④ かんたんパン作りかた⑤~⑦を参考にして、一次発酵させ、ひとつに丸めてガス抜きをし、中心を押してくぼませます。
⑤ オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き[PAM発酵](レンジ)[8~12分]二次発酵させます。

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⑪を参考して焼き上げます。



ひとくちメモ

- ・黒ごまをレーズン(30g)に加えるとレーズンパンになります。作りかた③のところで、丸めた生地の表面にキッチンバサミで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。



グラハムパン

カロリー(1/8切れ) 約80kcal

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) |

(1mL=1cc)

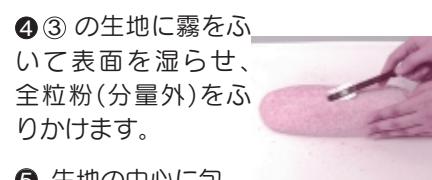
作りかた

① 77ページかんたんパン作りかた①~⑦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1/2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[PAM発酵](レンジ)[8~12分]二次発酵させます。

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⑪を参考して焼き上げます。



チョコチップめろんパン

カロリー(1/8切れ) 約220kcal

材料(1個分)

| |
|-----------------------|
| かんたんパンの生地 |
| (材料・作りかたは77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 |
| レバニラエッセンス 少々 |
| チョコチップ 20g |
| グラニュー糖 適量 |

(1mL=1cc)

作りかた

⑥ 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。
⑦ 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[PAM発酵](レンジ)[8~12分]二次発酵させます。
⑧ カードまたはパレットナイフで生地を押さえ付けるようにして、すじをつきます。
⑨ かんたんパン作りかた⑪を参考して焼き上げます。



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

PAM発酵 150~180分
(レンジ)

仕上がり調節 やや弱

カロリー 約330kcal

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°Cぐらいまであたためます。

③ 人肌ぐ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[PAM発酵](レンジ) やや弱 約90分発酵させます。

⑤ 終了音が鳴ったら再び[PAM発酵](レンジ) やや弱 [60~90分]、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させます。

⑥ 加熱が終ったら、あら熱をとり、冷蔵室で冷やします。

[ひとつちメモ]

•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。



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。

カスピ海ヨーグルトを作る場合は

材料と作りかたはヨーグルトを参照します。種菌(スター)として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、カスピ海ヨーグルトを使[PAM発酵](レンジ)弱で発酵させます。発酵時間は3~6時間です。(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減してください。)

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用します。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使用します。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)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。



甘酒・納豆作り



昔なつかしい甘酒や納豆もレンジ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。



納豆

PAM発酵 約180分
(レンジ)

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 洗った大豆を、容器に入れ、たっぷりの水(分量外)に一晩つけておきます。

② ①の水を捨て、3カップの水を加えて、さっとかき混ぜ、落としぶたとふたをして[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 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。)

④ ③に納豆を入れてかき混ぜます。

⑤ [PAM発酵](レンジ) 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[PAM発酵](レンジ) やや強 約90分途中かき混ぜながら発酵させます。

⑥ 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
[PAM発酵](レンジ)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。(34ページ参照)

●保存方法は
それぞれ発酵後は、あら熱がとれ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用しましょう。
市販の納豆菌(粉末や液体)による発酵は、日時がかかり即効性がないので、レンジ発酵には向きません。

あ

あさりのワイン蒸し 64
あじの塩焼き 50
厚揚げ(チルド) 58
アップルパイ 72
甘酒 81
あんパン 76

い

いかの三種盛り
(真砂あえ・うにあえ・木の芽あえ) 50
いそべ巻き 67
イギリスパン(山形パン) 76
イタリアンサラダ 52
いちごジャム 47
いり卵 53
煎りパン粉 55
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) 46

う

ウインナーソーセージのベーコン巻き
(さやいんげん・チーズ・レバー・かき) 49
うなぎのかば焼き
(パリッとあたため) 58
うにあえ(いかの三種盛り) 50
梅酒 47

え

えび(ヘルシ一天ぶら) 55
えびのガーリックフライ 55
えびのドリア 61
えびのケチャップ煮 64

お

おかゆ(白がゆ) 54
おこわ(赤飯) 54
お酒のあたため 46
小田巻き蒸し 53

か

果実酒 47
カスタードクリーム 73
カスピ海ヨーグルト 80
型抜きクッキー 74
かき(ベーコン巻き) 49
かぼちゃ(ヘルシ一天ぶら) 55
かぼちゃパン 78

か

かますの香草焼き 50
カルツォ・ネ(包みピザ) 63
カレー 16・46・49
乾燥(塩・砂糖・カルシウムふりかけ) 46
かんたん肉まん 78
かんたんパン(シンプルパン) 77
かんたんピザ 62

き

木の芽あえ(いかの三種盛り) 50
きすのヘルシ一天ぶら
(えび・いか・あなご・れんこん・かぼちゃ・さつまいも) 55
牛肉とピーマンの細切り炒め 57
菊花シューまい 66
切りもち 67

く

グラタン 60
グラハムパン 79
クリスピーピザ 62

こ

コーヒーリキュール 47
ご飯(ごめ) 16・17・46・54
小松菜と油揚げのかんたん煮 65

さ

魚の照り焼き(ぶり・まぐろ・さわら) 50
鮭の塩焼き 50
鮭のホイル焼き 51
さつま揚げ(チルド) 58
さつまいも(ヘルシ一天ぶら) 55
砂糖の乾燥 46
さばの塩焼き 51
さばのみそ煮 64
さやいんげん(ベーコン巻き) 49
さわらの照り焼き 50

し

塩の乾燥 46
市販のパックもち 67
シフォンケーキ 69
絞り出しクッキー 74

し

շュークリーム 73
白身魚のフライ 55
白がゆ(おかゆ) 54

す

炊飯 54
スペアリブ 56
スponジケーキ 68

た

大福もち 67

ち

チーズ(ベーコン巻き) 49
チーズケーキ 69
チキンカツ 55
チキンカレー 49
チキンステーキ(チルド) 58
筑前煮 52
チルド食品 58
茶わん蒸し 53
チョコチップめろんパン 79
調理済み冷凍食品 59
チンジャオロウスー 57

て

デコレーションケーキ
(スponジケーキ) 68
手作りもち 47
点心(市販の点心) 66

と

豆腐の水切り 47
動物あんパン 76
トースト 76
とかしチョコレート 46
とかしバター 46
鶏手羽先のつけ焼き 56
鶏のから揚げ 55
丼ものの具
(インスタント食品) 46

な

なすとトマトのチーズグラタン 61
納豆 81

に

肉まん 16・78
にらまんじゅう 66
にんじんきんぴら 65

ぬ

ヌードル(インスタント食品) 46

は

パウンドケーキ 71
バターロール(ロールパン) 75
八宝菜 16・57
ハリハリ漬け 65
春巻き 59
ハンバーグ(ビーフ) 48
ハンバーグ(チルド) 58

ひ

ビーフハンバーグ 48
ビーフカレー 49
ピザ 62・63
干ものいろいろ 51
ヒレカツ(チキンカツ/白身魚のフライ/エビのガーリックフライ) 55

ふ

豚肉の野菜ロール 56
フライ、ナゲット 59
ぶりの照り焼き 50
プリン 71
フルーツピザ 63

へ

ベ・クドポテト 67
べっこうあめ 67
ヘルシ一天ぶら(さき・えび・いか・あなご・れんこん・かぼちゃ・さつまいも) 55

ほ

ほうれん草と豆腐の蒸し餃子 66
ほうれん草のおひたし 52
ポークカレー
(チキン・ビーフ) 49
干ししいたけのもどし 47
ホワイトソース 60

ま

マカロニグラタン 60
まぐろの照り焼き 50
真砂あえ(いかの三種盛り) 50
マドレーヌ 70
マ・ボー豆腐 65

や

焼きいも(ベーカドポテト) 67
焼き魚のこんがりあたため
(チルド) 58
焼きそば 16・57
焼きとり 16・49
焼きとりのこんがりあたため
(チルド) 58
焼き豚 48
山形パン 76

ゆ

湯せん
(とかしバター・とかしチョコレート) 46

よ

ヨーグルト 80
ヨーグルトソース 80

り

ラーメン(インスタント食品) 46
ラザニア 61

りんごのコンポート 67
りんごのブリザーブ 72

仕様

| | |
|---------------|--|
| 電 源 | 交流100V、50Hz-60Hz共用 |
| 電子レンジ | 消費電力 1,450W |
| | 高周波出力 1,000W、700W、500W、200W相当、100W相当 |
| | 発振周波数 2,450MHz |
| グ リ ル | 消費電力1,380W(ヒーター1,340W) |
| オ ー ブ ナ | 消費電力1,380W(ヒーター1,340W) |
| 温 度 調 節 範 囲 | 発酵(45,40,35℃)、100~210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。 |
| 外 形 尺 法 | 幅495×奥行458×高さ380mm |
| 加 热 室 有 效 尺 法 | 幅400×奥行322×高さ240mm |
| 質 量 (重 量) | 約19kg |

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

※メニュー表示等の待機電力は、約3Wです。

お客様メモ

購入店名 ★後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話 (- -)

ご購入年月日： 年 月 日

●長年ご使用のオープンレンジの点検を！

●オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は
製造打ち切り後8年です。

愛情点検



ご使用の際
このようなこ
とはありませ
んか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。
点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

◎ 日立ホーム&ライフソリューション株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2丁目15番12号 電話 (03)3502-2111