

カロリーカット 炒めもの



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を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

レンジ

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
- 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④、合わせた⑤を入れ軽く混ぜ、ラップをします。
 - レンジで加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
⑤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)を使ってもよいでしょう。切った野菜は、しっかり水きりしておくともよいでしょう。

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
- 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①と④、合わせた⑤を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
 - レンジで加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
⑤の代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。切った野菜は、しっかり水きりしておくともよいでしょう。

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。

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。



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。
 - レンジで加熱し、かき混ぜます。

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。



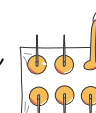
べっこうあめ

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。
 - 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れてレンジ700Wで2~3分加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
 - 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。



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
- 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
- 粉ゼラチンは水を加えてしとらせておきます。
 - 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で約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庫で冷やし固め、食べるときにホイップクリームを飾ります。

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で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

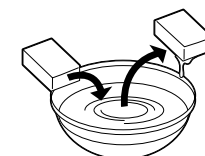
- 材料・作りかた
- もち1切れ(約50g)は皿にのせ、割りしょうゆ、または生しょうゆを少々かけてレンジ700Wで50秒~1分10秒加熱します。すぐにのりを巻きます。

フルーツ大福

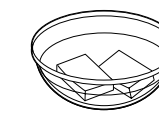
- 材料・作りかた
- もち1切れ(約50g)は、片栗粉を敷いた皿にのせます。レンジ700Wで50秒~1分加熱し、ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんとお好みのフルーツ(いちご・甘栗など)のをせて包み込みます。

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。



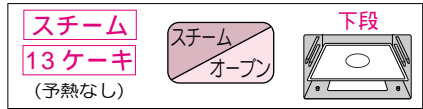
とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。





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



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
④ 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。④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)

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)がつかまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめが荒く、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめが荒い ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●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て、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)

スチーム + オープン で
ふっ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。

材料	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	大きじ½	小さじ2	大きじ1	
作りかた	②	約1分	約1分30秒	約2分
	⑥	スチーム 13ケーキ		
加熱時間の目安	⑥	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。

卵白の泡立ては十分に
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
きめがそろっていてふくらみがよい。



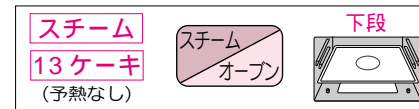
焼きが足りなかったときは
オープン (2度押し) [150℃] で様子を見ながら焼きます。

表面がへこむときは
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。



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



仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約56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)… 大きじ1弱
(1mL=1cc)

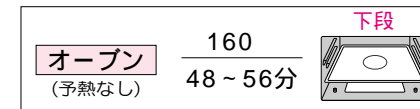
作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 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。
- 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、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。
- 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。
- 別のボウルに卵白を入れて、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④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。
- ⑤を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、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庫で冷やして、型からはずします。



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



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)
④ 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
⑤ 水……………70mL
レモン汁……………大きじ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

- 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、⑤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④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。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
- ①に②の½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、生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型を軽く落として泡を抜きます。
- テーブルプレートにのせて下段に入れ [オープン] (2度押し) [160℃] [48~56分] 焼きます。
- 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷まします。
- 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがします。

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ないようにするには
卵黄生地と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
 ④ 牛乳.....大さじ1
 ④ バター.....大さじ1強(約15g)
 あんずジャム(粒のあるものは裏ごす) 適量

作りかた

- ① 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。
- ② ④を合わせレンジ200W約1分30秒加熱し、溶かします。
- ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、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、④を加えて手早く混ぜます。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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、巻き終わりを2cmほど残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終わりを下にしてしばらく置いてから切ります。

〔ひとくちメモ〕

冷蔵庫で冷やし、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、ぬれふきんで濡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、巻き終わりがきれいです。



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

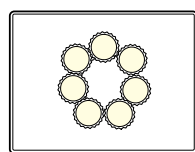
オープン	150	中段
予熱	22~26分	
予熱時間約8分		

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型7個分)

④ 小麦粉(薄力粉).....100g
 ④ 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
 ⑥ レモン汁.....大さじ1
 ⑥ レモンの皮(すりおろす).....½個分

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200W3~4分加熱します。
- 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。⑥を加えて混ぜ、④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。
- ④ 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

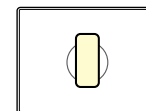
オープン	160	下段
予熱	45~50分	
予熱時間約9分		

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

④ 小麦粉(薄力粉).....100g
 ④ 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(細かくさみ、ラム酒大さじ1につけたもの).....60g

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)を敷きます。
- ② 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。
- ③ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
- ④ 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。
- ⑤ オープン(1度押し)予熱160℃にして焼き時間45~50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も、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きは

途中でアルミホイルをかぶせるとよいでしょう。

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。



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の厚さにのぼし、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を中央に寄せて並べて**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。

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

オープン	170	中段
予熱	20~25分	
予熱時間約12分		



絞り出しクッキー

ロッククッキー

型抜きクッキー

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

- 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、冷蔵庫で約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、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。



- ⑥ オープン(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。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑤を中段に入れて焼きます。

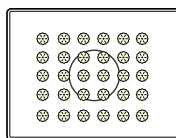
絞り出しクッキー

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

- ① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作る。菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- ② 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。
- ③ 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

ロッククッキー

材料(テーブルプレート1枚分)

④ 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
 砂糖..... 40g
 卵(ときほぐす)..... 25g
 スライスアーモンド..... 60g

作りかた

- ① 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わりにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜます。
- ② テーブルプレートにアルミホイルを敷いて①を中央に寄せて大きじ1ずつこもりと落とします。
- ③ 型抜きクッキー作りかた⑤~⑦を参照して焼きます。

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、冷蔵庫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。

生地のおよび厚みはそろえて
 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っているので、様子を見ながら焼きます。

生地の保存は

冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

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。

焼きむらが気になるときは

残り時間3~4分でテーブルプレートの前後を入れかえてさらに焼きます。



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	スチーム	中段
12プリン	オープン	
(予熱なし)		

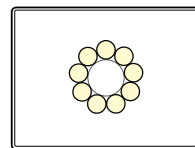
加熱時間の目安 約44分

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>

④ 砂糖..... 60g
 水..... 大さじ2
 水..... 大さじ1
 <卵液>
 ⑤ 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

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 耐熱容器に④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)
- ③ 型にバター(分量外)をぬり、②を小さじ1ずつ入れます。
- ④ 容器に⑤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、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れます。
- ⑤ 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庫で冷やします。



スチーム + オープン 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	スチーム	中段
12プリン	オープン	
(予熱なし)		

加熱時間の目安 約44分

材料(7.5x4cmのスフレ型約8個分)

かぼちゃ(正味)..... 300g
 ④ 牛乳..... カップ1
 砂糖..... 70g
 ⑤ 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)

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 型に薄くバター(分量外)をぬっておきます。
- ③ かぼちゃは皮をむいてひと口大に切り、ラップで包みのみもの・デシリ-2葉・果菜 やや強 で加熱し裏ごしします。
- ④ 容器に④を合わせて入れレンジ500W 約1分30秒加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かします。
- ⑤ ⑤を加えてかき混ぜ、裏ごしして③を加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜます。
- ⑥ ②の型に分け入れ、テーブルプレートに図のように中央に寄せて並べ、中段に入れスチーム12プリンで加熱します。
- ⑦ あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、ホイップクリームなど好みのもので飾ります。

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

オープン(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

あたたかいと形がくずれやすいので、冷蔵庫で十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、ふっくら焼き上げます。



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
 - バター(3~4個に切る) 45g
 - 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①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。



⚠ 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をふるい入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。
●バターを大きなかままりのまま加熱すると飛び散ります。

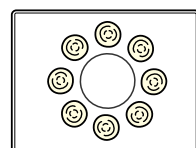
- 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



- 残りの卵を少しず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。



- 直径1cm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き、薄くバター(分量外)をぬり、直径3~4cmの大きさを中央に寄せて8個絞り出し、表面に霧を吹きます。



中央に寄せる

- 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。
- 予熱終了音が鳴ったら⑥を **下段** に入れて焼きます。
- 焼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。



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	
---------	------	--

材料(シュークリーム8個分)

- 牛乳 カップ1
- 小麦粉(薄力粉) 大さじ1
- コーンスターチ 大さじ1
- 砂糖 40g
- 卵黄(ときほぐす) 2個分
- バター 25g
- バニラエッセンス 少々

作りかた

- 深めの容器に①を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
- ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ **レンジ700W** | **4~5分** 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く②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。

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
生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、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。



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	下段
予熱	32~40分	
予熱時間約17分		

材料(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)

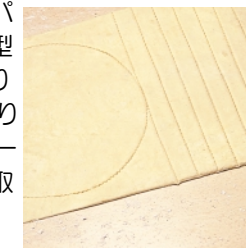
- 小麦粉(強力粉) 100g
 - 小麦粉(薄力粉) 100g
 - バター(2cm角に切り、冷たいもの) 140g
 - 冷水 90~110mL
 - りんごのプリザーブ 適量
 - つやだし用卵
 - 卵 1/2個
 - 塩 小さじ1/4
- (1mL=1cc)

作りかた

- 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ように混ぜます。
- 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、冷蔵庫で約1時間休ませます。
- 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。
- 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回繰り返します。



- 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本切り取り取ります。



- 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。



- 底全体にフォークで穴をあけます。



- 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。



- 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。



- 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。

- 予熱終了音が鳴ったら⑩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。)

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庫で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

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

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

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

のみの・デ일리	予熱	下段
4ピザ	オープン	
予熱時間約20分		

※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
- ④ 砂糖..... 大さじ1(約9g)
- 塩..... 小さじ1/2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1/2(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
- ⑤ 玉ねぎ(薄切り)..... 大1/4(約75g)
- ⑥ 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1/2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(細かくぎざんだもの)..... 100g
- 塩、こしょう..... 各少々

(1mL=1cc)

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② ポリ袋に④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。(85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85ページかんたんパンのコツを参照します。)
- 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26cmくらいの円形にのぼして、オープンシートにのせます。
- ⑧ のぼした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、⑤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。
- ⑨ 空のテーブルプレートを下段に入れ「のみの・デ일리」4ピザ で予熱します。
- ⑩ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、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。
- ⑪ ⑧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

(トマトとモッツアレラチ・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)
- モッツアレラチーズ(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

(1mL=1cc)

作りかた

- ① かんたんピザ作りかた①~⑥を参照して生地を作ります。
- ② 生地をテーブルプレート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よりひと回り小さめに薄く伸ばします。
- ③ 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 かんたんピザ作りかた⑨~⑪を参照して焼きます。

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」を参照し、やけど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

- ① かんたんピザ作りかた①~⑥を参照して生地を作ります。
- ② 生地を円形にのぼして、オープンシートにのせます。
- 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ます。
- ④ かんたんピザ作りかた⑨~⑪を参照して焼きます。
- ⑤ あら熱がとれたらカスタードクリームをのぼし、好みのくだものを並べて粉糖をふります。

【ひとくちメモ】

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いでしょう。

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、トマトの水漬缶(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ます。

カルツォーネ

(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)..... 1/4株(約50g)
- パプリカ(薄切り)..... 大1/4(約40g)
- ④ しめじ(石づきを取る)..... 1/2株(約80g)
- 玉ねぎ(薄切り)..... 1/4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

(1mL=1cc)

作りかた

- ① フライパンにオリーブ油を熱し、④を手早く炒めて塩、こしょうをふり、冷まします。
- ② かんたんピザ作りかた①~⑥を参照して生地を作ります。
- ③ 生地を直径26cmくらいの円形にのぼします。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ かんたんピザ作りかた⑨~⑪を参照して焼きます。

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℃」で様子を見ながら焼きます。

冷凍ピザは「のみの・デ일리」

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℃」で23~30分、予熱をしてから焼くときは10~18分焼きます。

