

レンジ + オープン + グリル で調理

# パリッとあたたため

市販のチルド食品・冷凍のお総菜を付属の焼網に並べ、中はレンジであたためて、オープンで庫内を加熱し、表面はグリルでこんがり焼き上げます。

手間いらずで焼きたての味  
**チルド食品**  
パリッとあたたため  
34 冷蔵食品パリッと



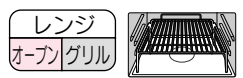
## 焼きとりのこんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約8分

材料  
焼きとり(市販品および手作りのもの)  
..... 4~10本

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冷蔵食品パリッと** で焼きます。器に盛り付けてから、たれをかけます。  
〔ひとくちメモ〕  
うなぎのかば焼き(1~2串)は 仕上げ調節 **弱** で同様に焼きます。たれは盛りつけてからかけます。

カロリーカット  
34 冷蔵食品パリッと



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

材料  
さつま揚げ ..... 100~600g  
または厚揚げ ..1~4枚(150~600g)

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冷蔵食品パリッと** で焼きます。

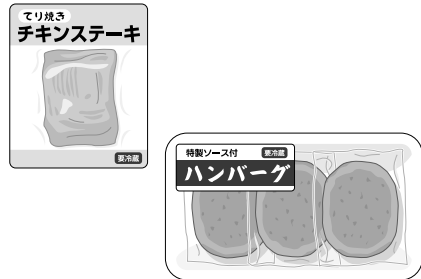


## 焼き魚のこんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約5分

材料  
焼き魚(市販品および手作りのもの)  
..... 2~6切れ

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冷蔵食品パリッと** 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

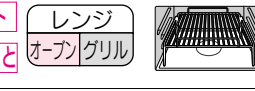
作りかた  
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **カロリーカット** **34冷蔵食品パリッと** で焼きます。  
〔ひとくちメモ〕  
ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

### 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。  
冷めたコロケ、フライのあたためは **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。

中はふっくら 表面こんがり  
調理済み冷凍食品  
パリッとあたたため  
35 冷凍食品パリッと

カロリーカット  
35 冷凍食品パリッと



レンジ + オープン + グリル



## 冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約11分30秒

材料  
冷凍焼きおにぎり ..... 3~10個

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冷凍食品パリッと** で焼きます。



(焼網の中央に寄せて並べる)

**注意**  
**34冷蔵食品パリッと**、**35冷凍食品パリッと** で少量の食品を加熱するとこげることがある。  
1個約50g未満のものは3個以上にして加熱します。



## フライ、ナゲット

加熱時間の目安 150gで約10分

材料  
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット  
..... 100~300g

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冷凍食品パリッと** で焼きます。



## 冷凍ハンバーグ

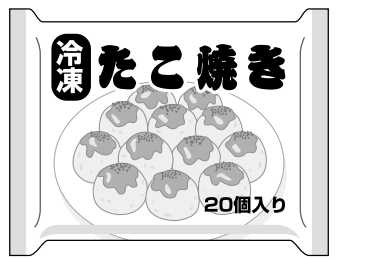
加熱時間の目安 180gで約11分

材料  
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) .. 3~18個

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冷凍食品パリッと** で焼きます。

〔ひとくちメモ〕  
ソースがついているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

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

材料  
冷凍たこ焼き ..... 6~20個

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冷凍食品パリッと** で焼き、ソースをかけます。



## 冷凍春巻き

仕上げ調節 **弱**

加熱時間の目安 220gで約12分

材料  
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) ... 4~12個

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冷凍食品パリッと** **弱** で焼きます。  
〔ひとくちメモ〕  
揚げていない冷凍春巻きのときは仕上げ調節 **弱** で焼き上げます。  
好みに応じて、焼前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

パリッとあたたため

パリッとあたたため

料理編

料理編



## レンジ + オープン + グリル で作る 揚げもの

レンジ+オープ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+オープン+グリル

カロリーカット  
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  
しょうゆ …………… 大さじ2  
酒 …………… 大さじ1½  
④ 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

- 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おきます。
- ①の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶします。
- 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。

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)

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。

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+オープン+グリル

カロリーカット  
31 オープン天ぷら

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

- 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
- きすに小麦粉、卵、①の順につけます。



- 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 オープン天ぷら** 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  
オープン(4度押し/1段) **180℃** 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くらいの厚さに切ります。

### ヒレカツ

レンジ+オープン+グリル

カロリーカット  
30 ヒレカツ

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。

#### 【ひとくちメモ】

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  
オープン(4度押し/1段) **210℃** 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ずって煎ります。



### エビフライ

レンジ+オープン+グリル

カロリーカット  
29 エビフライ

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  
④ パセリ(みじん切り) …………… 少々

#### 作りかた

- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。④は合わせておきます。
- えびに小麦粉、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** **29 エビフライ** で加熱します。

#### 【ひとくちメモ】

白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・8切れ)を半分に分けて、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  
オープン(4度押し/1段) **210℃** 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 + オープン + グリル

レンジ+オープ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+オープン+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  
④ 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  
① 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶします。  
② 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+オープン+グリル

加熱時間の目安 約22分

材料・作りかた  
鶏手羽先(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。



## ピリ辛ウィング

レンジ+オープン+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、たまる場合があります。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일리-  
7炒めもの

レンジ

加熱時間の目安 5~6分

## 焼きそば

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  
① 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。  
② **のみもの・デ일리- 7炒めもの** で加熱し、かき混ぜます。



## 豚肉とキャベツの辛みそ炒め (ホイコーロウ)

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  
④ 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  
⑤ 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  
① 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。  
② 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。  
③ **のみもの・デ일리- 7炒めもの** 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。



## 牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー)

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  
⑤ 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  
① 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。  
② 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。  
③ **のみもの・デ일리- 7炒めもの** で加熱し、かき混ぜます。

### 炒めものコツ

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もよいでしょう。  
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。

炒めもの

料理編

焼きもの

料理編



スチーム + レンジ で作る蒸しもの

# シューマイいろいろ

スチーム + レンジ  
16シューマイ

加熱時間の目安 約10分

スチーム + レンジ だから  
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。



## 菊花シューマイ

スチーム + 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  
市販のシューマイの皮(5mm幅に切る)  
..... 1/2袋(15枚)

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 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。
- ③ 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。
- ④ パットに皮を敷き、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。
- ⑤ 皿にオープンシートを敷き、水にくぐらせたシューマイを皿の上に中央をあけて並べます。
- ⑥ **スチーム16シューマイ** で加熱します。



## キャベツの皮シューマイ

スチーム + レンジ

材料(8個分)  
キャベツ ..... 約2枚(約100g)  
豚ひき肉 ..... 90g  
④ 長ねぎ(みじん切り) ..... 大さじ1/2  
しょうがのしぼり汁 ..... 適量  
水 ..... 10mL  
塩 ..... 少々  
しょうゆ ..... 適量  
片栗粉 ..... 大さじ1/2  
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

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② キャベツは **のみもの・デリ-** **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。
- ③ 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。
- ④ 四角に切ったキャベツに③のたねをのせて、シューマイを作る要領で包みます。
- ⑤ シューマイの上にコーンを1粒ずつのせます。
- ⑥ 皿にオープンシートを敷き、水にくぐらせたシューマイを15個並べ、**スチーム16シューマイ** で加熱します。

スチーム + レンジ

だから  
おいをしないでふっくら、しっとり  
蒸しあがります。



## かんたん肉まん

スチーム + レンジ

スチーム + レンジ  
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個分  
冷凍シューマイ(室温にもどし、  
3~4つに切る) ..... 6個

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 **かんたんパン** 作りかた①~⑧を参照して生地を作り、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。
- ③ 生地を丸くのぼして、1個分のシューマイを包み、口をしっかり止めます。
- ④ テーブルプレートにオープンシートを敷き、3個を中央に寄せてのせ **スチーム15中華まん** で加熱します。
- ⑤ 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  
ままで  
紙がないものはオープンシートを敷  
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 仕上げ  
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
仕上げ 調節	やや弱~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
仕上げ 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 **スチーム** **レンジ** で様  
子を見ながらあたためます。

## 肉シューマイ

スチーム + レンジ

材料(15個分)  
豚ひき肉 ..... 120g  
玉ねぎ(みじん切り) ..... 50g  
干しいたけ(もどしてみじん切り)  
..... 1枚  
④ 片栗粉 ..... 大さじ1  
しょうゆ、砂糖、酒  
..... 各大さじ1/2  
塩、こしょう、ごま油、  
しょうが汁、にんにくすりおろし  
..... 各少々  
シューマイの皮(30枚入り)  
..... 1/2袋(15枚)  
練り辛子、しょうゆ ..... 各適量

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 ボウルに④を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、15等分します。
- ③ 親指と人指し指で輪を作って皮をのせ、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。
- ④ 皿にオープンシートを敷き、水にくぐらせたシューマイを皿の上に中央をあけて並べます。
- ⑤ **スチーム16シューマイ** で加熱し、辛子しょうゆを添えます。

## シューマイのコツ

一度に作れる分量は  
表示の分量です。  
1/2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。

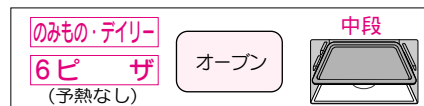
おいはしません  
加熱が足りなかったときは  
おこのみ操作 **レンジ** **200W** で加熱  
します。

市販の冷凍シューマイは  
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、仕上げ調節 **強**  
で加熱します。



# 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。



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



## 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A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24cmくらいの円形にのぼして、オープンシートを敷いた角皿にのせます。

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、B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 ⑧を **中段** に入れ **のみもの・デイリー 6ピザ** で焼きます。

- 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 $\frac{1}{2}$ (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 $\frac{1}{2}$ (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
  - 玉ねぎ(薄切り) …… 大 $\frac{1}{4}$ (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 $\frac{1}{2}$ 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(細かくきざんだもの) …… 100g
  - 塩、こしょう …… 各少々
- (1mL=1cc)

## クリスピーピザ (トマトとモッツアレラチ・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(細かくきざむ) …… 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を参照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ばいに薄くのぼします。

③ のぼした生地を角皿にのせ、角皿のふちまで生地をのぼ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 ④を **中段** に入れ **のみもの・デイリー 6ピザ** で焼きます。焼き上がりにバジルを飾ります。



## フルーツピザ (いちごとものピザ)

- 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
- グラニュー糖 …… 適量
- カスタードクリーム  
(材料・作りかたは99ページ参照) …… 100g
- いちご(スライスする) …… 30g
- 桃の缶詰(薄切り) …… 120g
- 粉糖 …… 少々

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、オープンシートを敷いた角皿にのせます。

③ 生地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・デイリー 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いでしょう。



## カルツォーネ (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
- ブロッコリー(ひと口大に小さく切る) ……  $\frac{1}{4}$ 株(約50g)
- パプリカ(薄切り) …… 大 $\frac{1}{4}$ (約40g)
- しめじ(石づきを取る) ……  $\frac{1}{4}$ 株(約80g)
- 玉ねぎ(薄切り) ……  $\frac{1}{4}$ 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(細かくきざんだもの) …… 100g
- 塩、こしょう …… 各少々

作りかた

① フライパンにオリーブ油を熱し、A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・デイリー 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**オープン**(2度押し/1段) **200℃** で様子を見ながら焼きます。

2段で焼くときは**のみもの・デイリー 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 **オープン**(1度押し/2段) **予熱** **200℃** 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 **オープン**(4度押し/1段) **200℃** 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。

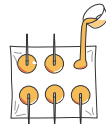


## べっこうあめ

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。



## コーヒーゼリー

レンジ700W 約1分30秒

材料  
A 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  
B 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①とB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

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

材料・作りかた  
もち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りしょうゆ、または生しょうゆでからめ レンジ700W 1分~1分10秒加熱します。すぐにのりを巻きます。

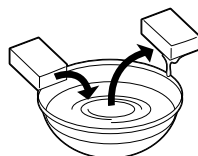


## フルーツ大福

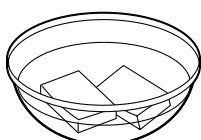
材料・作りかた  
もち1切れ(約50g)は、片栗粉を敷いた皿にのせます。レンジ700W 30~50秒加熱し、ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんと好みのフルーツ(いちご・甘栗など)をのせて包み込みます。

### もちをやわらかくするコツ

パックや包装はずし、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。



# 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。



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  
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)  
A 卵 …………… 1個  
砂糖 …………… 50g  
はちみつ …………… 10g  
チョコレート …………… 15g  
B 重曹 …………… 小さじ1/2  
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(砕く) …… 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A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、上に砕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)  
A 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1 1/2  
B 重曹 …………… 小さじ1/2  
水 …………… 小さじ1  
小麦粉(薄力粉) …………… 120g  
あん …………… 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 あんを12等分して丸めておきます。  
③ 容器にA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 バターを レンジ200W約1分 加熱して溶かします。  
⑤ ③に④とはちみつ、生クリームを入れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃもじで混ぜます。  
⑥ ⑤が冷めた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ぷりふり、生地を取り出します。  
⑦ 手に粉をつけ、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  
A 白あん …………… 180g  
水あめ …………… 18g  
小麦粉(薄力粉) …………… 180g  
B 砂糖 …………… 90g  
卵 …………… 1個  
C 重曹 …………… 小さじ1/2強  
水 …………… 小さじ1  
シナモン …………… 適量  
黒ごま …………… 適量  
卵黄 …………… 適量

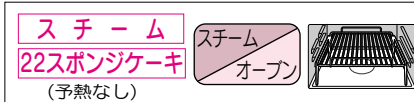
作りかた  
① 給水タンクの満水ラインまで水を入れます  
② Aを合わせて練り混ぜ、6等分して俵形に丸めておきます。  
③ Cをすり混ぜ レンジ500W約30秒 加熱します。  
④ 冷めたら水で溶いた重曹を加え、ふるっておいいた小麦粉を入れ、木しゃもじで混ぜます。  
⑤ 小麦粉(薄力粉・分量外)を敷いたのし台に生地をおき、棒状にまとめ、6等分します。  
⑥ 手粉をつけて生地をのばし、②のあんを包み、さつまいもの形にします。  
⑦ 生地に霧を吹き、シナモンをまぶします。斜め半分に切り、切り口に卵黄をぬり、黒ごまを付けます。  
⑧ 角皿にオープンシートを敷き、⑦を並べ、中段に入れ 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+オープン



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  
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

- ① 給水タンクに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。)
- ③ 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)



- ④ 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。
- ⑤ 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、④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。
- 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。十分に冷まし、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

- 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⑥から同様にします。



**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。

## スポンジケーキのコツ

直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	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	1~2分	約2分
⑥	やや弱	中	やや強
加熱時間の目安	約34分	約40分	約48分

### ケーキの型は

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

卵やボウ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。



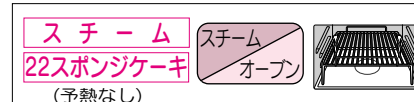
焼きが足りなかったときは **オープン** (4度押し/1段) **160℃** にして、様子を見ながら焼きます。

表面がへこむときは型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。



## チーズケーキ

スチーム+オープン



加熱時間の目安 約41分

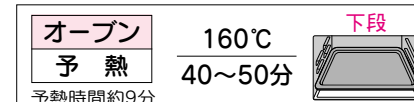
材料 直径18cmの金属製ケーキ型1個分)  
クリームチーズ……………200g  
バター……………30g  
卵(卵黄と卵白に分ける)……………2個  
粉砂糖……………50g  
小麦粉(薄力粉)……………25g  
生クリーム(室温にもどす)……………30mL  
レモン(皮はおろし、汁と混ぜる)・大さじ1弱 (1mL=1cc)

### 作りかた

- ① 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、卵黄を加えて木しゃ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て、七分通り泡立て、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。
- 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。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やし、型からはずします。



## シフォンケーキ



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  
⑥ 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。
- ② 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。
- ③ 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、角皿にのせます。
- ④ **オープン** (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。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら③を **下段** に入れて焼きます。
- ⑥ 焼き上がったら、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 予熱	160℃ 14~18分	中段
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  
 ④ 牛乳..... 大さじ2½  
 ⑤ バター..... 大さじ2強(約26g)  
 あんずジャム(粒のあるものは裏です)..... 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。
- ④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)
- 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。
- 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。
- オープン(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。
- 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て予熱をしてから22~28分焼く)

- 焼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。
- 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  
 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

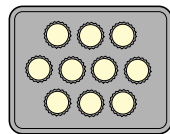
オープン 予熱	170℃ 20~24分	下段
予熱時間約10分		

### 材料 直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分)

④ 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  
 ⑤ レモン汁..... 大さじ½  
 ⑥ 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

- 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っています。⑤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。
- ③を型に分け入れ、角皿に並べます。



- オープン(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。
- 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て、予熱をしてから22~26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

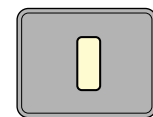
オープン 予熱	160℃ 45~50分	下段
予熱時間約9分		

### 材料(19x8.5x6cmの金属製パウンド型1個分)

④ 小麦粉(薄力粉)..... 100g  
 ベーキングパウダー..... 小さじ½  
 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

- 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。
- ③を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、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。
- オープン(2度押し/1段)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。
- 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。

### 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。プリンを参照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。

### 10x19x8.5cm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58~62分焼きます。



## プリン

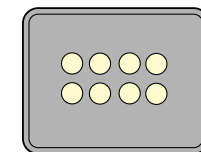
オープン (予熱なし)	140℃ 42~48分	中段
----------------	----------------	----

### 材料(直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型8個分) (カラメルソース)

④ 砂糖..... 60g  
 ⑤ 水..... 大さじ2  
 水..... 大さじ1  
 ⑥ 牛乳..... カップ2  
 ⑦ 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)
- 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⑥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、中段に入れてオープン(4度押し/1段)140℃にして42~48分加熱し、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。







## アップルパイ

オープン	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…………… $\frac{1}{2}$ 個  
 塩……………小さじ $\frac{1}{4}$   
 (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、冷蔵庫で約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回繰り返します。



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、角皿にのせます。



⑩ **オープン**(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⑩を**下段**に入れて焼きます。



## 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  
 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、水気をぎります。

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ぎります。

### 【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。

## 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庫で20~30分休ませると作りやすくなります。

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。

## クッキー いろいろ

オープン	170℃	中・下段
予熱	18~24分	
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 $\frac{1}{2}$ 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、アルミホイルを敷いた角皿2枚に並べます。



⑥ **オープン**(1度押し/2段) **予熱** 170℃にし、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**オープン**(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)…………… $1\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ 量にする)

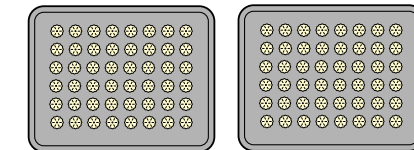
### 作りかた

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 **オープン**(1度押し/2段) **予熱** 170℃にし、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**オープン**(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 パーキングパウダー……………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 $\frac{1}{2}$ 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おきます。

③ **オープン**(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**オープン**(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。

生地のおおきさや厚みはそろえて大きさを厚みが違くと、焼き上がりにむらができます。

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

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。

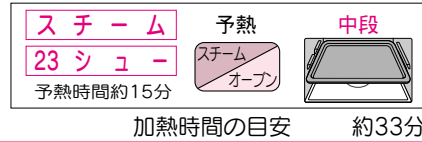
市販の生地を使うときは  
 生地の種類により焼けたが違っているので、様子を見ながら焼きます。

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

スチーム + オープン 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。



## シュークリーム

スチーム+オープン

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  
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
- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
  - ② 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。
  - ③ 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。



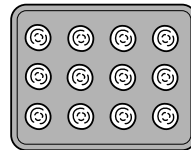
- ④ 卵を 1/3量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



- ⑤ 残りの卵を少しず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。



- ⑥ 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。



- ⑦ **スチーム** [23 シュー] にしてスタートし、予熱をします。

- ⑧ 予熱終了音が鳴ったら⑥を **中段** に入れて焼きます。
- ⑨ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、十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。

## エクレア

スチーム+オープン

作りかた  
シュークリーム 作りかたを参照して生地を作り、角皿に7~8cmの棒状に9個絞り出し **スチーム** [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、十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かかしチョコレートをぬります。

## ⚠ 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。



## プチシュー

スチーム+オープン

加熱時間の目安 約28分

作りかた  
シュークリームを参照して生地を作り、角皿に直径1.5cmの山を絞り出します。  
**スチーム** [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

スチーム+オープン

作りかた  
シュークリームを参照して生地を作り、角皿に直径5cmくらいのリング状に7個絞り出します。  
**スチーム** [23 シュー] で焼きます。  
熱いうちにアルミホイルからはずし、上半分を切り、カスタードクリームとホイップクリームを詰めます。

## シュークリームのコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる  
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防ぐために霧を吹いておきます。切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。  
**スチーム** [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 **スチーム** [オープン] (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。

## パリブレスト

スチーム+オープン

作りかた  
シュークリームを参照して生地を作り、角皿に直径20cmのリング状に絞り出し **スチーム** [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

スチーム+オープン

作りかた  
シュークリームを参照して生地を作り、角皿に直径2~2.5cmの山を絞り出し **スチーム** [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、ポテトサラダ、カッテージチーズ、ツナ、野菜など好みのものを詰めます。



## カスタードクリーム

レンジ700W 6~8分

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  
④ コーンスターチ ..... 大さじ2  
砂糖 ..... 80g  
卵黄(ときほぐす) ..... 3個分  
⑤ バター ..... 40g  
⑥ 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、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
  - ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ **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⑤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 + オープン

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 オープン	
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+オープン



シャンピニオン

クーベ

エビ

バタール

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℃)..... 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**オープン**(4度押し/1段) **スチーム発酵** **40℃** **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も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、スクッパー(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。



- 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、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて20~30分間生地を休ませます。(ベンチタイム)

- 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。

- タテ1/3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っかりとじたら、角皿の対角線の長さに細長くのばします。



- クーベの生地は直径15cmの円形にのばします。生地の向こう側1/3を残して手前から折りたたみます。残った1/3の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目をとじます。

- 両端をとがらせるように手のひらで転がしてなまこのような形に整えます。

- 薄くバターをぬった角皿に⑦~⑩の成形した生地をとじ口を下にしてのせ、**下段**に入れ**オープン**(4度押し/1段) **スチーム発酵** **40℃** **15~20分** 発酵させます。

- ⑩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。

- 予熱している間生地にラップをかけて室温で発酵させます。(約15分) 予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクーベ(切り目)を入れます。バタールは4本、クーベは1本入れます。

- ※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ページベーコンエピの作りかたを参照して切り目を入れるとエピが作れます。)



- 予熱終了音が鳴ったら**中段**に入れて焼きます。

- 焼き上がったら、焼網などの上に移して室温であら熱がとれるまで放置します。



### ベーコンエピの材料・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を参照して休ませます。
- 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口を下にして縦に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、それぞ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を参照に生地を作り、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1/3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くいこませます。



- 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)

オープン	220℃	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

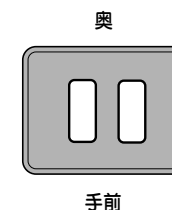
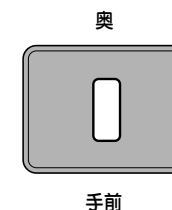
- 102ページ **バターロール** 作りかた①~⑥の要領で生地を作ります。

- ガス抜きし、スクッパーで3等分して丸め、固く絞ったぶきんをかけて約20分休ませます。(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**オープン**(4度押し/1段) **スチーム発酵** **40℃** **25~30分** 発酵させます。

- オープン**(1度押し/2段) **予熱** **220℃** 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)

オープン	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
- ④ 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
- 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 …… 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、バターを少しずつ加え、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、半分に分けて押しなしたりしながら約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プン(3度押し/2段)スチーム発酵40℃50~60分発酵させます。

- 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、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、手で軽く押し、中のガスを抜きます。



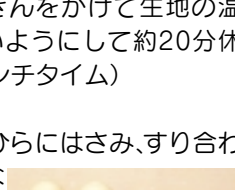
- 生地をスケッパー(または包丁)で24個(1個約38g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。



- 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。



- 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶき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。



- 中段と下段に入れオープン(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。

- オープン(1度押し/2段)予熱180℃にして、焼き時間21~25分セットし、スタートします。

- 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段のときはオープン(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。

### 【ひとくちメモ】

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③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ぬれぶきをかけたり、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います。

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、使い分けします。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)

スチーム	スチーム	下段
25かんたんパン	オープン	
(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

スチーム+オープン

加熱時間の目安 約26分

### 材料(8個分)

- 小麦粉(強力粉) …… 150g
- ④ 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

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- 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。
- 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。
- 10分間十分にこねます。この時、ポリ袋に少し空気を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。

- 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。

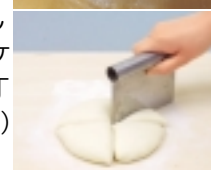


- のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出します。

- 生地はガス抜きをしながらひとつにまとめます。



- 生地を軽く押し、円形にし、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分けます。



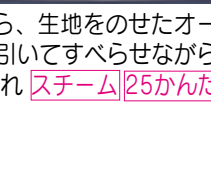
- 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べます。



- レンジスチーム発酵8~12分二次発酵させます。



- 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ながら角皿に移し下段に入れスチーム25かんたんパンで焼きます。

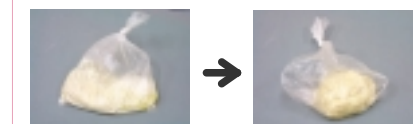


## かんたんパンのコツ

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ほどの大きさと、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ってきます。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。



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ぶきをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

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(4度押し/1段)180℃で様子を見ながら焼きます。





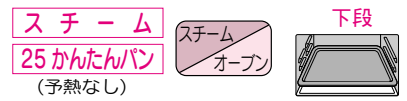
## かぼちゃパン

スチーム + オープン

- 材料(1個分)
- 小麦粉(強力粉)..... 150g
  - ④ 砂糖..... 大さじ1(約9g)
  - 塩..... 小さじ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・デイリー** **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を参照し、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。
  - かんたんパン 作りかた⑥⑦を参照にして、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。
  - 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] 二次発酵させます。
  - かみそりまたは包丁で切れ目を8本入れ、へたの部分はさみで切ります。
  - かんたんパン 作りかた⑫を参照して焼き上げます。

【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生地のかたさを調節します。



※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



## 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)
- ④ 玉ねぎ(みじん切り)..... 1/4個
  - 小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1 1/2
  - 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1で作る)..... 適量 (作りかたは83ページ参照)
  - 小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2
  - 卵(ときほぐす)..... 1個

- 作りかた
- レトルトカレーを深めの皿に移し、④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。
  - かんたんパン 作りかた①~⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸めます。
  - 楕円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかり止めます。
  - 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] 二次発酵させます。
  - かんたんパン 作りかた⑫を参照して焼きます。



## 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
  - ④ 砂糖..... 大さじ1(約9g)
  - 塩..... 小さじ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..... 90~100mL
  - バター..... 大さじ1(約13g)
- (1mL=1cc)

- 作りかた
- 103ページかんたんパン 作りかた①~⑥を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらかき混ぜながらひとつに丸めます。
  - 丸めた生地を楕円形にのばし、縦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閉じます。
  - 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] 二次発酵させます。
  - 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。
  - 生地の中心に包丁やかみそりで切れ目を1本入れます。
  - かんたんパン 作りかた⑫を参照して焼き上げます。



## 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)

- 作りかた
- 97ページ型抜きクッキー 作りかた①~②を参照して生地を作ります。
  - 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、冷蔵庫で休ませておきます。
  - かんたんパン 作りかた①~⑥を参照して生地を作り、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。)
  - 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。
  - 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。

⑥⑤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 **レンジスチーム発酵** [10~14分] 二次発酵させます。(「給水」表示が出ますが、そのまま発酵させます。)

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、すじをつけます。



⑨ かんたんパン 作りかた⑫を参照して焼き上げます。(「給水」表示が出ますが、そのまま焼きます。)

【ひとくちメモ】  
めろんパンのすじにそって、パン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。  
焼き色を付けたくない場合には、残り時間約5分くらいで上に、12cm角に切ったアルミホイルをかぶせるとよいでしょう。  
給水タンクに水を入れてスチームを発生させると生地がダレてしまいます。

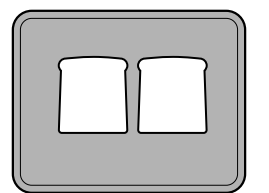


## トースト

5分30秒~6分  
裏返して  
2分~2分30秒  
グリル 上段

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。



# 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일리- 10ヨーグルト レンジ

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일리- 10ヨーグルトで発酵させます。
- ⑤ 加熱が終わったら、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やします。

### 【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℃表示)した牛乳でも、80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃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%、乳脂肪分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ったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵庫に入れてください。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、保存期間は冷蔵庫に保存し、2~3日の間に食べってください。

## 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



## 甘酒

[レンジスチーム発酵] 約180分

仕上がり調節 やや強

カロリー 約440kcal

材料(4人分)  
もち米 …… カップ1/2(80g)  
水 …… カップ3  
板麴 …… 80g

### 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] [10~14分]、[レンジ200W] [30~40分] リレー加熱します。
- ③ 60~55℃くらいに冷まし、よくほぐした麴を入れて混ぜます。
- ④ [レンジスチーム発酵] やや強 [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] やや強 [約90分] 途中かき混ぜながら発酵させます。
- ⑤ 加熱が終わったらあら熱をとり冷蔵庫で保存し、あたためてから好みでしょうが汁少々(分量外)を加えて召し上がります。



## 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 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。
- ③ ②の水を捨て、3カップの水を加えて、さっとかき混ぜ、落としふたとふたをして [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。
- 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きざみます。)
- 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、冷蔵庫で冷やします。



## 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] に設定とそれぞれ使い分けます。

保存方法はそれぞれ発酵後は、あら熱がとれたら冷蔵庫で保存します。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日の間に食べってください。

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、日時がかかり即効性がないので、レンジ発酵には向きません。

レンジスチーム発酵  
(甘酒・納豆)

料理編

料理編



# 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！

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



## 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…………… $\frac{1}{2}$ 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、ふたをして冷蔵庫で冷やします。



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…………… $\frac{1}{2}$ 個分(大さじ2強)  
ピンクベッター(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。加熱後にピンクベッターを加えます。

### ⚠ 注意

加熱直後の取り出しは、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 $\frac{2}{3}$ 以下)で加熱すると食品がこげることがあります。

## 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…………… $\frac{1}{2}$ 個分(約大さじ2強)  
レモン汁…………… $\frac{1}{2}$ 個分(約大さじ2強)

(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…………… $\frac{1}{2}$ 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、冷ましてからしょうがのみじん切りを加えます。

## ココナッツミルクの 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  
ココナッツミルク(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…………… $\frac{1}{2}$ 個分(約大さじ2強)  
グリーンベッター(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、グリーンベッターを加えます。

## 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で様子を見ながら加熱します。

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・コーヒークール)	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
カルツォーネ(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
菊花シューマイ	86
きのこほたて貝のホイル焼き	75
木の芽あえ(いかの三種盛り)	71
キャベツの皮シューマイ	87
きゅうりの塩づけ	61
魚介	70~72
魚介類の解凍	71
切りもち	90

## 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(トマトとモッ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
黄金いも	91
小かぶのレモンづけ	61
コーヒゼリー	90
コーヒークール	61
ご飯(こめ)	20・21・60・68

## か

コロック丼	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

## こ

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
シューマイ	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

## し

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
スポンジケーキ	92

## せ

赤飯(おこわ)	68
大根のさくらづけ	61
大福もち	90
卵	76・77

## た

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

## ち

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

## つ

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

## て

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
トマトとモッ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
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

## と

肉	62~67
肉シューマイ	86
肉まん	21・87

## な

肉	62~67
肉シューマイ	86
肉まん	21・87

## に

ヌードル(インスタント食品)	60
----------------	----

## は

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
ブチシュー	99
ブチシューサラダ	99
フライ、ナゲット(冷凍食品)	81
フランスパン(ベーコンエピ、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

## へ

ベーコンポテト	74
ベーコンエッグ	77
ベーコンエピ	101
べっこうあめ	90
別立て法の作りかた	92

## ほ

ホイコ・ロウ	85
ほうれんそうのおひたし	73
ポークカレー	66
干しいたけのもどし	61
ホワイトソース	78

## ま

マイ・コンフィチュール	108・109
マカロニグラタン	78
真砂あえ(いかの三種盛り)	71
マドレーヌ	94

## み

みつまんじゅう	91
---------	----

## む

蒸しもの	86・87
------	-------

## め

めろんパン	105
-------	-----

## も

もち	61・90
もやしのナムル	73

## や

焼きいも	74
焼き魚のこんがりあたため(チルド)	80
焼きそば	20・85
焼きとり	65
焼きとりのこんがりあたため(チルド)	80
焼き豚	63

## 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
冷凍焼きおにぎり	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

## ろ

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
-----	----