

和食套餐



芝麻醬燒雞 & 烤蔬菜



材料 (2人份)

芝麻醬燒雞	烤蔬菜
雞腿肉……………1片 (250g)	蓮藕……………80g
芝麻醬 (白)……………2大匙	小芋頭……………80g
A 醬油……………1大匙	水煮竹筍……………80g
味醂、砂糖……………各1小匙	秋葵……………4根
	B 醬油、酒……………各1大匙
	味醂、炒芝麻 (白)……………各1小匙
	沙拉油……………1/2小匙

- 把可飲用軟水注入水箱。
- 芝麻醬燒雞的準備**
- 用叉子在雞肉的皮上開洞，切開肉厚的地方。
- 將A放入塑膠袋內混勻，放入雞肉將袋口綁住上下搖晃後，放入冰箱冷藏約30分鐘醃漬入味。
- 烤蔬菜的準備**
- 將蓮藕與小芋頭削皮後切成1cm厚的圓片，將竹筍切成6等分。
- 將B放入另一個塑膠袋內混勻，放入4後將袋口綁住上下搖晃後，放入冰箱冷藏約30分鐘醃漬入味。
- 將烹調網放入烤盤裡，讓雞皮朝上將3的雞肉放在中央，在周圍排列5的蔬菜與用鋁箔包住的秋葵（留下醃漬蔬菜的醬汁）。

手動烤箱 → 水波烤箱② 決定
 → 1層·無預熱 決定 → 250°C 決定 → 22~25分鐘
 → 啟動
- 加熱後將雞肉斜切成片，與蔬菜一起盛放到盤子裡。
※可以用鍋子熬煮6預留的醬汁，淋在蔬菜上。



照燒日本鰹魚 & 絞肉南瓜



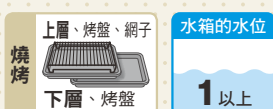
材料 (2人份)

照燒日本鰹魚	絞肉南瓜
日本鰹魚…2切片 (1切片100g)	南瓜……………300g
A 醬油、味醂、酒……………各2小匙	B 雞絞肉……………50g
	高湯……………50mL
	味醂……………1大匙
	醬油……………1/2大匙
	太白粉……………1小匙

- 把可飲用軟水注入水箱。
- 照燒日本鰹魚的準備**
- 將A與日本鰹魚放入塑膠袋，擠出空氣後綁住袋口。醃漬入味30分鐘~1小時，並在期間上下搖晃2~3次。
- 絞肉南瓜的準備**
- 將南瓜切成1cm厚的一口大小，在金屬製碗（直徑15cm、高6cm）放入B。
- 將烹調網放入烤盤，並排放置2的魚和3的南瓜，將金屬製碗放在空著的地方。
※加熱前請再次攪拌碗裡的食材。
- 加熱後，將南瓜放入B的金屬製碗裡並攪拌。
※也可以熬煮醃漬日本鰹魚的醬汁後淋上。



*芝麻醬燒雞 & 烤蔬菜、照燒日本鰹魚 & 絞肉南瓜也可以製作4人份



芝麻醬燒雞 & 烤蔬菜
將雞肉並排放置在上層的烹調網，將鋁箔鋪在下層的烤盤，並排放置蔬菜與用鋁箔包住的秋葵。

照燒日本鰹魚 & 絞肉南瓜
將日本鰹魚並排放置在上層的烹調網，將鋁箔鋪在下層的烤盤，將金屬製碗放在烤盤的後側，把南瓜並排放置在空的地方。





味噌肉燥拌蔬菜 & 燉豆腐



材料 (2人份)

味噌肉燥拌蔬菜

白蘿蔔 (切成4~5cm長的條狀)	100 g
紅蘿蔔 (切成4~5cm長的條狀)	100 g
豬牛混合絞肉	100 g
A 味噌	2小匙
味醂	1大匙
水	1大匙
醬油	1小匙
太白粉	1小匙

燉豆腐

木棉豆腐 (切成4等分)	1/2塊 (150g)
鴻喜菇 (分成小瓣)	1/2包 (50g)
B 生香菇 (切成薄片)	1朵
酒、薄口醬油	各1/2大匙
雞蛋	M2個
鴨兒芹	適量

1 把可飲用軟水注入水箱。

■味噌肉燥拌燙青菜的準備

- 2 將鋁箔鋪在烤盤，並平行放置白蘿蔔、紅蘿蔔。
- 3 將豬牛混合絞肉、A放入金屬製碗後拌勻。

■燉豆腐的準備

- 4 在2個耐熱容器裡分別放入等分的豆腐與B，淋上充分打散的蛋液。
- 5 在烤盤空著的地方放上3、4。

17 蒸煮 決定

→ 約22分鐘 → 啟動

- 6 加熱後，充分攪拌3的味噌肉燥再淋到蔬菜上。將鴨兒芹撒在燉豆腐上。

青菜豆腐蒸鱈魚 & 清蒸時蔬



材料 (2人份)

mL=cc

青菜豆腐蒸鱈魚

生鱈魚	2片 (1片80g)
豆腐 (切成8等分)	1/2塊 (150g)
生香菇 (切除香菇柄)	2朵
蝦子 (去殼、去泥腸)	2隻
鹽	少許
A 高湯	50mL
薄口醬油	1/2小匙
鹽	少許

清蒸時蔬

B 白蘿蔔、蓮藕、南瓜	各60g
紅蘿蔔	40g
油炸豆皮 (切條)	1/2片
C 醋	2大匙
砂糖	1大匙
醬油	1/2小匙
美乃滋	1小匙
鹽	少許

1 把可飲用軟水注入水箱。

■青菜豆腐蒸鱈魚的準備

- 2 將少許鹽撒在切半的生鱈魚、生香菇、蝦子上。
- 3 將2等分的2、豆腐擺盤到2個耐熱容器裡，等量倒入拌勻的A。

■清蒸時蔬的準備

- 4 將鋁箔鋪在烤盤裡，放入切成5mm薄片的B、油炸豆皮，在空著的地方擺放3

17 蒸煮 決定

→ 約22分鐘 → 啟動

- 5 加熱後，將B放入拌好的C裡。
※青菜豆腐蒸鱈魚也可以淋上柚子汁與醋橘醬油。

製作點心的訣竅與重點

● 確實做好準備

- 先確實測量材料，道具也齊全。
- 若用量杯測量粉類會產生誤差，有時會無法順利完成。請用秤進行測量。



● 未附著水分或油分的容器或打蛋器

- 將雞蛋打發時，會造成無法順利打發。

打發雞蛋屬於耗費體力的工作。此時可善用手動攪拌機。



● 將雞蛋打發後，會隨著時間經過而消泡無法烘烤，因此請盡快作業。

- 注意事項** 請注意，倘若一口氣便將砂糖加入全蛋中打發相較於只打發蛋白的部分，難以將雞蛋打發，若在打發不足的情況下烘烤容易招來失敗。

● 依各人喜好選擇有鹽或無鹽奶油

● 務必依照使用區分灑上低筋麵粉或高筋麵粉

- 去除固化物後，可藉由讓麵糊充滿空氣，烘烤出輕盈口感。



● 隔開間隔排列麵糊

- 一經加熱就會膨脹，因此請充分隔開間隔後再排列



● 關於烘烤

- 餅乾或奶油泡芙等麵糊大小或厚度不同時，會造成烘烤不均。請讓麵糊大小或份量一致。



● 完成情況會依烘烤模型材質而異

- 本食譜主要使用金屬製模型。雖可使用紙製、矽膠製模型，但請確認耐熱溫度後，邊觀察情況邊烘烤。（參照使用說明書13頁）此外，耐熱玻璃容器的傳熱速度比金屬製慢，因此完成情況也不同。

取説参照ページ未確認

● 依照本食譜以外的其他食譜製作時

- 用市售的書等食譜製作時，請參考食譜裡類似的菜單，根據情況加熱。但加熱時間和溫度，會依烤箱尺寸和構造的不同而異，因此有可能無法按照同於市售食譜的條件順利烘烤。

- 直徑為15cm和21cm的圓形可以自動烤。
- 直徑為15cm、21cm一定要用出爐溫控調節。配合**(13)**海綿蛋糕，加熱開始後30秒內調節。

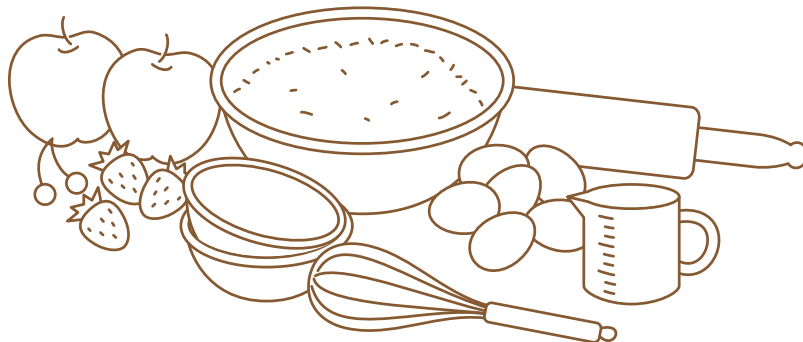
直徑21cm...▶強
直徑15cm...◀弱

■ 按尺寸別材料表

材料	直徑	15cm	21cm
低筋麵粉		60g	120g
雞蛋		M2顆	M4顆
砂糖		60g	120g
奶油		10g	20g
牛乳		2小匙	4小匙

檢查!!

狀態	斷面	原因
膨脹情況良好、紋路細緻、形狀也佳。		
發硬、紋路不順、膨脹情況也不良。		將粉放入後攪拌過度。溶解的奶油變冷了。
膨脹情況不佳。		放入粉或溶解的奶油後攪拌過度。未立即烘烤做好的麵糊。雞蛋打發程度不足。
紋路不細緻，失去綿密滑順。		粉類混拌不足。忘記將粉過篩。





海綿蛋糕

預熱	不放入 附屬品	概略的預熱時間 約 7 分鐘	烘烤	下層 烤盤	目安時間 約 40 分鐘	水箱的水位 1 以上
-----------	------------	--------------------------	-----------	----------	------------------------	----------------------

材料（1個直徑18cm的金屬製圓模） 約256卡（1/8片切） 鹽份0.1g

海綿蛋糕

低筋麵粉	90g
雞蛋	M 3 顆
砂糖	90g
香草精	少許
奶油	15g
牛乳	1大匙

動物性鮮奶油

鮮奶油	200mL
砂糖	2大匙
香草精、白蘭地酒	各少許
裝飾用水果（草莓）	適量
烹飪紙（或硫酸紙）	

1 在圓形模型內側塗抹薄薄一層奶油（依份量作調節）後，鋪上烹飪紙。將雞蛋的蛋黃和蛋白分開。

2 將蛋白放入大容器中，打發到呈尖尖的倒三角形後，逐量加入一半量的砂糖後繼續打發混合拌均。
<重點>重點在於將蛋白和蛋黃打發。請確實打發。



3 將剩餘砂糖放入蛋黃中，隔水加熱到呈現人體肌膚溫度後取出，再打發到變白、產生紋路（美乃滋狀）為止。



4 將蛋黃和蛋白混合在一起，加入香草精後，用打蛋器混合拌均到質感綿密滑順為止。

5 在**4**中灑入低筋麵粉，再以不消泡的方式，以由底部抄底拌勻麵糊的方式確實混合拌均。

<重點>

若未充分混拌會造成紋路不細緻，混拌過度會造成膨脹情況不佳。

6 在耐熱容器中放入已切成小塊的奶油和牛乳，裹上保鮮膜後放在爐內正中央。（不需要放入烤盤）

→ 手動微波 →

微波 200W 決定

→ 約1分鐘 → 啟動

7 加熱後，利用抹刀刮落在**5**，再迅速混合拌均。

<重點>

將略高於人體肌膚溫度的50~60°C溶解奶油後，盡早混合於麵糊中。

8 將可飲用軟水注入水箱。

■用自動食譜的**13 海綿蛋糕**進行烘烤時，是在適當時機放入過熱水蒸氣，因此在水箱內注水。手動烘烤時不使用水。

9 預熱。（勿放入附屬品、食品）

13 海綿蛋糕（配合份量）
變成「13-1層」

→ 啟動

10 從高處位置將**7**注入於**2**的模型中，震平模型讓表面平整後，「咚咚咚」的拍打，以排出空氣。

<重點>

若從高處位置注入，可讓泡泡均勻。



11 完成預熱後，將**10**放在烤盤中央，再按下 啟動。

採用手動時：烤箱的1層・有預熱的160°C約40分鐘
（15cm約35分鐘，21cm約45分鐘。）

嘗試用竹串插入中心，只要未附著麵糊即可完成烘烤。

12 為避免加熱後收縮，立即從各模型的20~30cm高度1次落下。（中央不凹陷、可完美完成。將底部朝上，從模型中取出後，放在網子上冷卻。

13 製作動物性鮮奶油。在容器中放入已事先冷卻的鮮奶油和砂糖，再用冰水冷卻容器的同時均勻打發，打出稠度後，加入香草精和白蘭地酒繼續打發混合拌均。筋是七分立的醃熟。



14 將剩餘的裝飾水果切成薄片。將海綿蛋糕橫切一半，夾入動物性鮮奶油和水果。用剩餘的動物性鮮奶油和水果裝飾表面。



雙層蛋糕

預熱	不放入 附屬品	概略的預熱時間 約 7 分鐘	水箱的水位 1 以上
	烘烤	上層、烤盤 下層、烤盤	概略時間 約 45 分鐘

※68ページの按尺寸別材料表の份量，在「15cm和21cm（雙層蛋糕の均衡組合）」、「18cm和18cm（烘烤2個一般18cm時）」の組合下自動烘烤。
※精整加工則同於海綿蛋糕的要領。

約256卡（1/16片切） 鹽份0.1g

- 如同海綿蛋糕（69頁）的1~8，一次製作15cm和21cm金屬製圓模型的2份海綿蛋糕麵糊（材料則參照按尺寸別材料表 68頁）。
- 預熱。（勿放入附屬品、食品）

13 海綿蛋糕（配合份量）

變成「13-2層」

→ 啟動

- 從高處位置將注入麵糊模型，震平模型整平表面後，「咚咚」的拍打以排出空氣。
- 完成預熱後，將模型放入2片烤盤中央上層和下層。（15cm模型放入下層。）按下 **啟動**。

採用手動時：烤箱的2層・有預熱的160°C約45分鐘



切模餅乾

預熱	不放入 附屬品	概略的預熱時間 約 8 分鐘	烘烤	上層、烤盤 下層、烤盤
----	------------	--------------------------	----	----------------

材料（約108個分、2段分） 約161kcal（5個） 鹽分0.0g

餅乾麵糰

奶油（已軟化）	180g
砂糖	160g
雞蛋	L1顆
香草精	少許
低筋麵粉	380g

- 將已軟化的奶油和砂糖混拌均勻到變白為止。
- 逐量加入已打散的蛋汁，混勻後加入香草精。
- 將低筋麵粉過篩後確實混拌均勻。混勻到不再出現粉味為止。
- 包裹保鮮膜，放入冰箱醒麵30分鐘以上。
- 在2個烤盤裡薄薄地塗上奶油（依份量做調整）。
- 將4的麵糊夾在保鮮膜和保鮮膜之間，再用桿麵棍桿成約5mm厚。
<重點>
在桿麵棍的兩側放置5mm厚物品（免洗筷等）時，可均整桿平。
- 用各人喜歡的模型進行模切。
※搓整已用模型模切的麵糰後桿平，再重複進行模切。
<重點>
在模切模型上裹粉有助於進行模切。
- 在方盤上留出間隔擺放。
- 預熱。（勿放入附屬品、食品）

手動烤箱 → 烤箱 決定
→ 2層・有預熱 決定 → 180°C → 啟動

- 預熱完成後，將8放入上層與下層，然後用旋鈕設定成14~15分鐘後按下 **啟動**。

※使用1層烘烤時，請放入下層並將加熱時間設定成12~13分鐘。

- 加熱後，趁熱從烤盤卸下來冷卻。

小叮嚀 memo

- 也可利用糖霜（糖粉20g、檸檬汁1小匙調和物）在冷卻的餅乾上畫圖樣。