

蛋糕卷

預熱 不放入
附屬品

概略的預熱時間
約8分鐘

烘烤 下層
重疊2片烤盤

材料 (1條份)
約264卡 (1/8片切) 鹽份0.2g

- 海綿蛋糕麵糊
- 低筋麵粉..... 90g
 - 雞蛋..... M5顆
 - 砂糖..... 100g
 - 香草精..... 少許
 - 牛乳..... 2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
- 各人喜好的水果..... 適量
烹飪紙

- 在方盤內側薄薄地塗上奶油(依份量作調節)，把烹調紙鋪在方盤邊緣稍高一點。
※請勿讓烹飪紙接觸爐內壁面。
- 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。
- 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。
- 預熱。(勿放入附屬品、食品)

手動烤箱 → 烤箱 決定

→ 1層+有預熱 決定 → 170°C

→ 啟動

- 混合蛋黃與蛋白，用將打蛋器混合拌均到質感綿密滑順為止。
- 在5中過篩的同時加入低筋麵粉，再在不消泡的方式，從底部抄底混合麵糊以確實混合拌均。此時，大動作攪動抹刀混合拌均到不再出現粉味後，則以用抹刀撈起麵糊時，呈輕飄飄的緞帶狀，翻動後有一段時間會留下痕跡才失為標準。



※相較於海綿蛋糕，對雞蛋而言蛋糕捲所用的低筋麵粉比例較少，因此粉類混拌不足時，會變成紋路粗糙的蛋糕。但請注意，但大動作的攪拌會出現黏性。



- 加入香草精、牛乳後，盡快混合拌勻。
- 在1的烤盤注入麵糊，震平表面以排出空氣。
- 預熱完成後，放入7，然後用旋鈕設定成18~20分鐘後按下**啟動**。
- 加熱後從烤盤取出，在未去除烹飪紙的狀態下放涼除熱。
- 以同於動物性鮮奶油的作法(69頁)的13要領製作動物性鮮奶油，再混合拌均水果丁。
- 將蛋糕翻面，撕下烹飪紙，再度翻

- 面放在烹飪紙上，表面塗抹奶油後再捲起來。
※在意蛋糕外圍硬度時，在硬部位貼上濕布，便可輕易捲起來。
※朝1cm左右斜切捲口的麵糊邊端後，可讓捲口在無高低差的情況下完成。
- 捲好後，用烹飪紙包起來，再用保鮮膜包裹後，讓捲口朝下放入冰箱約30分鐘予以融合。
※烘烤2條份量時，請以手動加熱的烤箱、需預熱2段的170°C條件預熱後，將烤盤放入上層和下層，以25~27分鐘為概略標準，加熱時觀察烘烤的程度。在意烘烤不均時，途中剩下8~10分鐘時，請改變烤盤的層架位置或方向。

變化

●烘焙出爐的是和「蛋糕卷」同樣的要領。

蛋糕卷(可可)

材料(1條份)
約266卡(1/8片切) 鹽份0.2g

- 將低筋麵粉80g和可可20g混合後一併過篩。

蛋糕卷(抹茶)

材料(1條份)
約255卡(1/8片切) 鹽份0.2g

- 將低筋麵粉80g和抹茶1大匙混合後一併過篩。



戚風蛋糕

預熱	不放入 附屬品	概略的預熱時間	下層
		約8分鐘	
烘烤	不放入 附屬品	概略的預熱時間	下層
		約8分鐘	

材料（直徑20cm鋁製戚風蛋糕模型1個）
約207卡（1/10片切） 鹽份0.1g

蛋白	M 6 顆份
砂糖	120g
蛋黃	M 5 顆
牛乳	100mL
沙拉油	80mL
低筋麵粉	120g

*請使用鋁製模型。氣加工模型不易使麵糊附著在模型上，而有可能無法順利烘烤。

- 將蛋白打發到呈尖尖的倒三角形後，逐量加入一半量的砂糖後，繼續打發混拌均勻。
- 將剩餘的砂糖加入蛋黃中，再打發到變白為止。
- 將牛乳加入2之後迅速用打蛋器混勻的同時，逐量加入沙拉油。
- 將低筋麵粉過篩到3，再用抹刀混合拌勻到無粉味為止。
- 預熱。（勿放入附屬品、食品）



→
 → →
 →

- 在4中加入1的1/3量，用抹刀混合拌勻，加入剩下的1再以不消泡的狀態用抹刀確實混拌均勻。
- 將6注入沒有塗抹任何東西的模型中，用大拇指壓按中央筒柱部位，雙手握住模型，在台上「咚咚咚」震平以排出空氣。
- 預熱完成後，將7放在烤盤中央，用旋鈕設定成約40分鐘後按下 。
- 加熱後，立即倒扣模型予以冷卻。完全冷卻後，將刀子插入模型和蛋糕之間以卸除蛋糕。
<建議>
若未倒扣放置，麵糊會扁縮。



磅蛋糕

預熱	不放入 附屬品	概略的預熱時間	下層
		約8分鐘	
烘烤	不放入 附屬品	概略的預熱時間	下層
		約8分鐘	

材料（約16×7×高度6cm的金屬製磅蛋糕模型1條）
約260卡（1/8片切） 鹽份0.1g

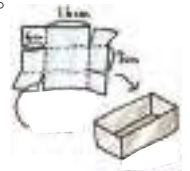
蘭姆酒漬水果			
水果乾	90g	A	
蘭姆酒	30mL		
麵糊		B	
奶油（已軟化）	100g		
砂糖	80g		
雞蛋	M2顆		
		低筋麵粉	100g
		發酵粉	2/3小匙
		核桃（粗切碎）	20g
		檸檬汁	1/2顆份
		檸檬皮（削成條狀）	1/2顆份
		香草精	少許
		杏仁片	適量
		烹飪紙（或硫酸紙）	

- 將各人喜好的水果乾切丁。放入耐熱容器中，加入蘭姆酒，裹上保鮮膜後放在爐內中間。（不需要放入烤盤）

→
 → →

- 在磅蛋糕模型內側塗抹薄薄的奶油（依份量作調節）後，鋪上烹飪紙。將雞蛋的蛋黃和蛋白分開。

注意事項
請注意，烹飪紙接觸爐內壁面時有可能會燒焦。



- 在容器中加入已軟化的奶油和份量規定的砂糖約2/3混合拌均到變白後，再加入蛋黃混合拌均。
 - 將蛋白放入大容器中，打發到呈尖尖的倒三角形後，逐量添加剩餘的砂糖後繼續打發混合拌均。
 - 在3中加入4的一半量，混勻A後過篩混拌均勻，再混均剩下的4。
 - 在5中再加入B和蘭姆酒漬水果混合拌均。放入模型讓中央製作溝槽以形成塌陷，再灑上杏仁片。
 - 預熱。（勿放入附屬品、食品）
- → → →
- 預熱完成後，將6放在烤盤中央，用旋鈕設定成約45分鐘後按下 。
<建議>
混合乾果等之前，將麵粉薄薄地均勻地覆蓋住的話會變得比較難下沉。

奶油泡芙

預熱 不放入附屬品 概略的預熱時間 水箱的水位

約9分鐘 1以上

烘烤 1層 下層 概略時間

烤盤 約27分鐘

材料 (12個、1段份)
約161卡 (1個) 鹽份0.1g

卡士達醬.....2杯份
(參照第76頁)

泡芙麵糊
水.....100mL
奶油.....50g
低筋麵粉.....50g
雞蛋.....M2~3顆

*2段份也可自動烘烤。

烘烤 2層 上層 烤盤 下層 烤盤



1 製作泡芙麵糊。在大口 (直徑22cm以上) 耐熱容器中放入水、和切成小塊的奶油, 規定份量的低筋麵粉1/2小匙, 無需裹上保鮮膜的情況下放在爐內中間。(不需要放入烤盤)



手動微波 → 微波 600W 決定 → 約3分30秒 → 啟動

<重點>
在水和奶油已充分沸騰時加入低筋麵粉。沸騰不足時, 請延長加熱時間。

2 加熱後加入剩餘的低筋麵粉, 再用抹刀盡快確實混勻。無需裹上保鮮膜的情況下, 放在爐內中間。(不需要放入烤盤)

手動微波 → 微波 500W 決定 → 40~50秒 → 啟動

3 先加入1顆已打散的蛋汁。混合拌勻後, 邊觀察麵糊狀態邊逐量加入剩餘的雞蛋後拌勻。

4 用抹刀撈起麵糊觀察情況後, 將硬度調整到可慢慢滴落的程度。

<重點>

用抹刀撈起一半的麵糊量後將抹刀傾斜, 數5秒時會滴落就是所需的硬度。



還沒加入所有雞蛋就已經具備這種狀態時, 就無需再加雞蛋。

5 將可飲用軟水注入水箱。

6 預熱。(勿放入附屬品、食品)。

14 奶油泡芙 (配合份量)
變成「14-1層」
→ 啟動

7 在烤盤上鋪上鋁箔紙。將麵糊放入已安裝直徑1cm圓模型擠花嘴的擠花袋後, 擠出12個花。

8 預熱完成後放入7。
按下 **啟動**。

採用手動時: 在麵團上噴霧。水波烤箱②的1層·有預熱的190°C約25~27分鐘 (若使用2層, 則是2層·有預熱的190°C約40分鐘)
啟動後3分鐘內按下 **手動烤箱**, 用旋鈕設定成 **烤箱** 再按 **決定**。

<重點>

在尚未完成烘烤前一旦接觸冷空氣就會扁縮, 因此烘烤途中請勿開爐門。

9 趁熱盡快從鋁箔紙卸除泡芙皮予以冷卻。用刀子切開泡芙皮的上方再灌入卡士達醬。



小叮嚀 memo

- 奶油泡芙會因麵糊的作法而改變膨脹情況。太軟時有可能無法順利膨脹。

變化



Éclair 法式閃電泡芙

約192卡 (1個) 鹽份0.1g

1 雖同於奶油泡芙的要領, 但將泡芙麵糊桿成10cm長的條狀, 加熱後切開泡芙皮的上方, 再注入75g已溶化的巧克力予以硬化。填充卡士達醬後覆蓋上方。



布丁



材料（不銹鋼製布丁模型10個份）
約105卡（1個） 鹽份0.1g

焦糖漿 〔砂糖……………5大匙 水、熱水……………各1大匙	布丁液 〔牛乳……………500mL 砂糖……………70g 雞蛋……………M4顆 香草精……………少許
-------------------------------------	--

* 請勿使用不易凝固的陶製布丁模型。

- 將砂糖和水放入小鍋後開中火。煮出淺棕色之後，離開火源再加入熱水。（加入熱水時，請注意勿因噴濺而燙傷。）
- 各將同量焦糖漿注入布丁模型。
- 在耐熱容器中放入牛乳和砂糖，無需裹上保鮮膜的情況下，放在**爐內中間**。（不需要放入烤盤）
手動微波 → 微波 600W 決定
 → 約3分30秒 → 啟動
- 加熱後將砂糖拌勻到溶解為止。加入已確實打散的蛋汁和香草精，以不打發的方式混勻。
<重點>
 請確實將雞蛋打散。若未確實打散，磨成泥時會剩下蛋白，而無法順利凝固。
- 將可飲用軟水注入水箱。
- 各以同量的布丁液注入模型，逐一蓋上鋁箔蓋後，排列於烤盤的正中央。
18 微蒸煮 決定 → 90°C 決定
 → 20~22分鐘 → 啟動
- 熱後，在庫房內蒸5分鐘後去掉低溫，放入冰箱冷卻後出模。

布丁的重點

- 完成情況會依模型的形狀、和加熱前的布丁液溫度而異。倘若刺入竹串後會附著未熟液時，請用**延長**追加加熱。

奶酪布丁



材料（底部直徑8cm、高度4cm砂鍋模型8個份）
約185卡（1個） 鹽份0.1g

A〔牛乳……………300mL 砂糖……………70g 鮮奶油……………150mL 蛋黃……………M5顆 香草精……………少許

- 在耐熱容器中放入A，無需裹上保鮮膜的情況下，放在**爐內中間**。（不需要放入烤盤）
手動微波 → 微波 600W 決定
 → 約2分50秒 → 啟動
- 在1中加入剩餘材料後確實混勻。
- 將可飲用軟水注入水箱。
- 將2同量注入模型中，逐一蓋上鋁箔蓋後，再排列於烤盤上。
18 微蒸煮 決定 → 90°C 決定
 → 25~27分鐘 → 啟動
- 加熱後，在爐內蒸約5分鐘後，稍微放涼再放入冰箱冷藏室冷卻。
<建議>
 也可依各人喜好用動物性鮮奶油作裝飾、或淋上焦糖漿。



可可乳酪蛋糕

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

材料（1個直徑18cm的金屬製圓模型）
約289卡（1/8片切） 鹽份0.5g

全麥麵包	70 g	可可	1大匙
奶油	35 g	烹飪紙（或硫酸紙）	
A 奶油乳酪	200 g		
鮮奶油	100mL		
砂糖	90 g		
雞蛋	2顆		
低筋麵粉	3大匙		

*無法取得全麥麵包時，也可使用含小麥胚芽薄餅或餅乾。

- 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。
- 將全麥餅乾疊成2重後放入塑膠袋內搗碎。
- 在耐熱容器中放入已切成小塊的奶油，裹上保鮮膜後放在爐內中間。（不需要放入烤盤）
 手動微波 → 微波 200W 決定
 → 約2分鐘 → 啟動
- 加熱後放入2混勻後，鋪在1的模型。
- 將A放入食品加工機，再混拌均勻到綿密滑順為止。（沒有食品加工機時，則在容器中放入奶油乳酪和砂糖，再用打蛋器混拌均勻到綿密滑順為止，其後加入低筋麵粉混拌均勻，再依序逐量加入雞蛋、鮮奶油混拌到不結塊為止。）
- 預熱。（勿放入附屬品、食品）
 手動烤箱 → 烤箱 決定
 → 1層+有預熱 決定 → 170°C → 啟動
- 將5的麵糊1/4量放入容器中，加入已用同量的熱水溶解的可可，用抹刀混拌均勻，製作可可糊。
- 將剩餘的5倒入4，接著慢慢地倒入7，以作成2層麵糊。
 ※將可可糊倒入1處後，有可能無法形成完美的2層。
- 完成預熱後，將8放在烤盤上，用旋鈕設定成約45分鐘後按下啟動。
- 加熱後在放入模型的狀態下，待放涼後，再放入冰箱內冷卻。



蘋果派

預熱	不放入 附屬品	概略的預熱時間 約 11 分鐘	下層	烘烤	烤盤
-----------	------------	---------------------------	-----------	-----------	----

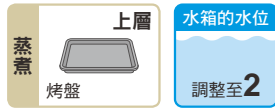
材料（直徑23cm金屬製派盤1個份）
約321卡（1/8片切） 鹽份0.7g

糖漬蘋果	冷凍派皮（市售品）
蘋果（紅玉等帶有酸味的品種）	4片（1片100g）
砂糖	120g
檸檬汁	1/2顆份
玉米粉	2小匙
肉桂粉（請依各人喜好加入）	少許
	塗蛋汁
	蛋黃
	水

- 將蘋果切成8片後削皮去核。切成相同大小的厚銀杏葉形，再立即泡在鹽水中。
- 清洗1，瀝乾水分，放入耐熱容器中再灑上砂糖和檸檬汁。如有出水，裹上保鮮膜放在爐內中間。（不需要放入烤盤）
 手動微波 → 微波 600W 決定
 → 10~12分鐘 → 啟動
 途中剩下時間約為2分鐘時取出。瀝乾湯汁，將玉米粉（用同量的水溶解）混拌均勻，無需裹上保鮮膜，再度放入爐內中間，按下啟動。加熱後依各人喜好加入肉桂粉後冷卻。
- 將2片冷凍派皮緊黏在一起，用桿麵棍在已灑些粉的工作台上，將各派皮桿成3~4mm，再製作直徑略大於派盤的圓形。
- 用叉子為底部戳孔。
- 瀝乾湯汁後放入糖漬蘋果，並在派皮邊端塗蛋汁後，覆蓋另1片派皮。
- 切除多餘的邊端，將蛋汁塗抹於表面。匯集多餘派皮後重新桿平，以作成邊端裝飾或用模型模切後裝飾於表面。放入冰箱約醒麵30分鐘。
- 預熱。（勿放入附屬品、食品）
 手動烤箱 → 烤箱 決定
 → 1層+有預熱 決定 → 210°C → 啟動
- 在6的表面塗蛋汁，並在3~4處劃切痕。
- 預熱完成後，將8放在烤盤中央，用旋鈕設定成25~28分鐘後按下啟動。
 <建議>
 加熱後，也可塗抹已用蘭姆酒混合的杏子醬。



蒸麵包



材料（不銹鋼製布丁模型10個份）
約177卡（1個） 鹽份0.2g

雞蛋	M2顆
砂糖	100g
沙拉油	2大匙
牛乳	150mL
A 低筋麵粉	200g
發酵粉	1/2大匙
甘納豆	60g
紙盒	10枚

- 將可飲用軟水注入水箱。
- 將雞蛋打在容器中，加入砂糖再用打蛋器確實攪拌均勻。
- 在2中加入沙拉油攪拌均勻後，一併加入牛乳再迅速混合拌勻。混入A後過篩，盡快用抹刀混勻以防結塊，再混入甘納豆。
- 將紙盒放入布丁模型，再均等放入麵糊後放在烤盤上。
17 蒸煮 決定
 → 約23分鐘 → 啟動
- 加熱後從模型中取出，再放在網子上冷卻。




卡士達醬



材料（2杯份）
約574卡（1杯） 鹽份0.2g

低筋麵粉、玉米粉	各2大匙
砂糖	80g
牛乳	2杯
蛋黃	M 3顆
奶油	30g
白蘭地酒	2小匙
香草精	少許

- 在大口耐熱容器中放入低筋麵粉、玉米粉和砂糖。加入些許牛乳後混勻，再加入蛋黃及剩餘的牛乳後確實攪拌均勻，無需裹上保鮮膜的情況下，放在爐內中間。（不放入烤盤。）
手動微波
 → 微波 600W 決定
 → 約2分鐘 → 啟動
 加熱並混勻後，按下 **延長** 設定成約2分鐘後按下 **啟動**。加熱後，再次混勻並按下 **延長** 設定成約2分30秒後按下 **啟動**。
 <重點>
 剛加熱後質感柔軟，但放冷後會變成剛剛好的硬度。
- 加入奶油確實攪拌均勻，放冷後加入白蘭地再以香草精提香。
手動微波
 → 微波 600W 決定
 → 約1分鐘 → 啟動
 務必放冷後再加入白蘭地和香草精。若在還有溫度的情況下加入，就會喪失香味。加熱後在表面裹上保鮮膜以防接觸空氣後，就不會形成薄膜。




白醬



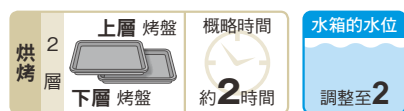
材料（2杯份）
約308卡 鹽分0.6g

麵粉、奶油	各30g
牛乳	2杯
鹽和胡椒	各少許

- 在較大的耐熱容器中放入麵粉和奶油，放在庫內中央不用保鮮膜包。（不放入方盤）
手動微波
 → 微波 600W 決定
 → 約1分鐘 → 啟動
- 加熱後，用發泡機徹底攪拌直至變得光滑。
- 一點點加入牛奶2中溶解。（不放入方盤）
手動微波
 → 微波 600W 決定
 → 約1分鐘 → 啟動
 加熱並混勻後，按下 **延長** 設定成約1分鐘後按下 **啟動**。加熱後，再次混勻並按下 **延長** 設定成約3分鐘後按下 **啟動**。
- 加熱後，輕輕混合，加入鹽和胡椒調味。
 <建議>
 固話硬度調整為可留下發泡器的紋理為止。不立即使用時，表面上黏合保鮮膜後，就無法形成膜。

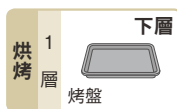


乾燥食品（半乾燥）



- 食材例子
菠蘿，蘋果，橘子，獼猴桃，葡萄，小番茄，芒果等。
- 分量的標準
為了不重疊在方盤上，展開的分量適量。
- 切法
菠蘿，芒果切成1cm左右，蘋果，橘子切成7~8mm左右。
將葡萄，小蕃茄切成兩半，然後斷面朝上排列。
蘋果在鹽水裡可以防止變色。

* 1層也會自動完成。
※顯示部會顯示2個烤盤，將1個烤盤放入下層。



1 將可飲用軟水注入水箱。

2 在方盤裡鋪上烹飪紙，用廚房用紙等把充分擦掉水分的食材不重疊地排列。



15-1 乾燥食品(半乾燥)

→ 啟動

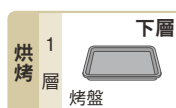
3 加熱後，取下方盤冷卻。

乾燥食品（脆片）



- 食材例子
馬鈴薯，番薯，南瓜，蓮藕，牛蒡，蘋果等
- 分量的標準
為了不重疊在方盤上，展開的分量適量。
- 切法
用切片機等將薄片切成1~2mm左右，除了南瓜外，將其暴露在水中。牛蒡和蓮藕用醋水浸泡，蘋果在鹽水裡可以防止變色。南瓜去皮後切片。蘋果厚度為2mm，味道更好。

* 1層也會自動完成。
※顯示部會顯示2個烤盤，將1個烤盤放入下層。



1 將可飲用軟水注入水箱。

2 在方盤裡鋪上烹飪紙，用廚房用紙等把充分擦掉水分的食材不重疊地排列。



15-2 乾燥食品(脆片)

→ 啟動

※切成2mm厚的食材在啟動後30秒內設定成出爐溫控的**強**（標準時間為1小時15分鐘）。

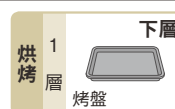
3 加熱後，取下方盤冷卻。

乾燥食品（小菜）



- 食材例子
魷魚，切片牛肉（瘦肉），雞胸肉等
- 分量的標準
為了不重疊在方盤上，展開的分量適量。
- 切法
切成薄至約5mm或更小，並根據喜好的味道添加調味（參照下述）。

* 1層也會自動完成。
※顯示部會顯示2個烤盤，將1個烤盤放入下層。



1 將可飲用軟水注入水箱。

2 在方盤裡鋪上烹飪紙，用廚房用紙等把充分擦掉水分的食材不重疊地排列。



15-3 乾燥食品(小菜)

→ 啟動

※將一根一根魷魚絲攤開排放，或有牛肉薄片時，在啟動後30秒內設定成出爐溫控的**弱弱**◀（標準時間為1小時30分鐘）。

3 加熱後，取下方盤冷卻。

※牛肉和雞胸肉用調味液浸泡後加熱也可以。

乾燥食品的重點

- 根據食材的種類和季節，照片的完成也不同。
- 不能長期保存，請盡快食用。
- 上述方盤的照片是為了表示切好的食材的大小，把多種食材放在一起。不同調整的食品不能同時加熱。

<牛肉、雞胸肉的調味液>

牛肉或雞胸肉	100g
粗胡椒	少許
紅葡萄酒	40mL
醬油	20mL
料酒	20mL

「製作麵包」的訣竅與重點

●材料

- 請確實測量材料。
- 用量杯測量粉類時會發生誤差，有時會無法順利完成，請用秤進行測量。
- 使用的酵母，請使用無需預發酵的乾酵母。開封後擠出裡面的空氣，將袋口彎折，用膠帶密封後放入冰箱保存，並盡早使用完畢。保存情況不良或不新鮮時，麵包的膨脹情況會變差。



●依情況調整發酵

- 發酵時間會依室溫、麵糊溫度和酵母活力而異。
- 發酵功能有保持一定溼度的**19 蒸氣發酵**與不噴蒸氣的**20 發酵**，蒸氣發酵可選擇 35°C、40°C、45°C，發酵可選擇 30°C、35°C、40°C、45°C。

●請注意勿讓麵糊乾燥

- 醒麵時，在麵糊上裹上保鮮膜以防乾燥。2次發酵時仍在意乾燥時，請在中途中數度噴霧。

●隔開間隔排列

- 2次發酵後，麵糊會膨脹到2~2.5倍。

●塗蛋汁時，請用軟刷毛進行塗抹



●關於烘烤

- 螺旋麵包等麵糊大小不同時，會造成烘烤不均。請讓麵糊大小一致。

●為了美味口感

- 烘烤過後先放涼除熱，溫度降到人體肌膚溫度後，放入塑膠袋內以防乾燥。



土司

預熱	不放入 附屬品	概略的預熱時間 約 8 分鐘	水箱的水位 1 以上
	烘烤	下層 烤盤	

材料（約20×8× 高度8.5cm、1斤用麵包模型1條份）
約126卡（1/12切れ） 鹽份0.6g

麵包麵糊

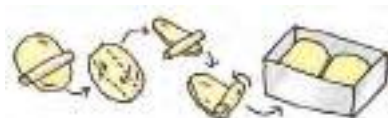
- 高筋麵粉.....300g
- 砂糖.....2大匙
- 鹽.....1小匙
- 乾酵母.....1又1/3小匙（4g）
- 牛乳（室溫）.....210mL
- 奶油.....20g

塗蛋汁

- 蛋汁.....M1/2顆份
- 鹽.....少許

烹飪紙

- 將可飲用軟水注入水箱。
（可同時進行發酵和烘烤的水量）
- 使用材料表的材料，同於螺旋麵包（79頁）2~5的要領。
- 同於螺旋麵包6~8的要領進行1次發酵，再將已排氣的麵糊分為2等份後放著醒麵。
- 用桿麵棍將各麵糰桿平後折成3折。用桿麵棍桿成長方形，再從邊端捲起來。塗抹薄薄一層奶油（依份量作調節），捲口朝下放在鋪有烹飪紙的麵包模型中。將麵包模型放在烤盤上。



※請勿讓烹飪紙接觸爐內壁面。



5 將4放在下層。

19 蒸氣發酵 **決定**
 → **40°C** **決定** → **40~50分鐘**
 → **啟動**

6 預熱。（勿放入附屬品、食品）

手動烤箱 →
水波烤箱② **決定**
 → **1層·有預熱** **決定**
 → **180°C** → **啟動**

- 預熱完成後，將蛋黃液塗在麵包麵糰表面，橫向放在烤盤中央，用旋鈕設定成**約30分鐘**後按下**啟動**。



5分鐘後進行下一個操作。

手動烤箱 →
烤箱 **決定**

- 加熱後從模型取出，再撕除烹飪紙。

麵包 披薩的過熱水蒸氣量調節請一併參閱6頁與使用說明書18頁。

取説参照ページ未確認

螺旋麵包

預熱	不放入 附屬品	概略的預熱時間 約8分鐘	上層 烤盤	水箱的水位 1以上
			下層 烤盤	

材料 (24個、2段份) 約127卡 (1個) 鹽份0.3g

麵包麵糊		塗蛋汁	
高筋麵粉	500g	蛋汁	M1/2顆份
砂糖	5大匙	鹽	少許
鹽	1小匙		
乾酵母	2又2/3小匙 (8g)		
牛乳 (室溫)	280mL		
雞蛋	L1顆		
奶油	90g		



- 將可飲用軟水注入水箱。
(可同時進行發酵和烘烤的水量)
- 將高筋麵粉、砂糖、鹽混合過篩到大容器中。加入乾酵母混拌均勻，再依序加入牛乳、蛋汁輕輕混勻後，再加入拌勻已軟化的奶油。
- 揉成一顆麵糰後，用力倒在灑有高筋麵粉的工作台上約10分鐘，直到整體軟度已均勻達成耳垂的軟度為止。
<重點>
揉搓不足時，就無法充分形成包裹空氣的麵筋(小麥粉所含蛋白質)膜，容易流失空氣而不膨脹。
- 桿成麵糰的最佳厚度為，可以透視手指的狀態。
- 重新搓勻，再已塗抹薄薄一層奶油的容器中放入麵糊，再蓋上乾布。放在烤盤上。
- 將5放在下層。



19 蒸氣發酵 決定
→ 40°C 決定 → 40~50分鐘 → 啟動

<重點>
1 次發酵後的麵糰會膨脹到2~2.5倍。手指沾粉後按中央部位，如有留下凹孔，就表示有適當發酵。凹孔若復原，就表示發酵不足。請邊觀察情況邊增加10分鐘左右的發酵時間。

- 輕壓麵糰排氣，抓住麵糰的邊端，從四個邊端折入。(排氣)
- 用刮板或菜刀，將麵糊分成12等份後搓圓，裹上保鮮膜約醒麵20分鐘。(醒麵)
- 將渾圓的麵糰整成細圈形，用桿麵棍桿平後從較粗的一端捲起來。在薄薄地塗了奶油(依份量作調節)的方盤上隔開間隔卷結束時為照以下排列。
- 把9放入上層與下層。

19 蒸氣發酵 決定
→ 40°C 決定 → 35~40分鐘 → 啟動

<重點>
2次發酵後的麵糰會膨脹到2~2.5倍。發酵不足時，請邊觀察情況邊增加10分鐘左右的發酵時間。

- 預熱。(勿放入附屬品、食品)
手動烤箱 → 水波烤箱② 決定
→ 2層+預熱 決定 → 180°C → 啟動
- 預熱完成後，將蛋黃液塗在麵包的表面，用旋鈕設定成14~15分鐘後按下 啟動。
5分鐘後進行下一個操作。
手動烤箱 → 烤箱 決定

※1層時，放入下層將加熱時間設定成12~13分鐘。

變化

香腸捲

(24個、2段份)



約163卡 (1個) 鹽份0.5g

- 同於螺旋麵包1~10的要領。
- 塗抹蛋汁後，用剃刀在中央部位劃3~4cm長的切痕後，確實塞入維也納香腸圓片120g和混合蔬菜85g，最後再灑上披薩用乳酪絲120g



紅豆麵包

(24個、2段份)



約188卡 (1個) 鹽份0.3g

- 同於螺旋麵包1~8的要領。
- 將麵糊桿成圓形後，以不露出餡料的方式，確實包裝已分成24等份的豆沙(600g)後固定成形。
※也可在烘烤前，先放入罌粟籽、芝麻、鹽漬櫻花等。

