- ขอขอบคุณที่กรุณามอบความไว้วางใจในการเลือกซื้อเตาไมโครเวฟโตชิบา พร้อมระบบอบไอน้ำความร้อนสูง เพื่อการใช้งานผลิตภัณฑ์นี้ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย
- กรุณาอ่านคู่มือการใช้งานอย่างละเอียดและทำความเข้าใจคำแนะนำทั้งหมดที่อยู่ในคู่มือก่อนเริ่มใช้งานผลิตภัณฑ์
- หลังจากอ่านแล้ว ควรเก็บคู่มือไว้ใกล้ตัวเสมอ
- กรุณาตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้รับใบรับประกันสำหรับผลิตภัณฑ์นี้จากตัวแทนจำหน่ายแล้ว

รุ่น

ER-TD5000C

สำหรับใช้ในครัวเรือนเท่านั้น

เตาไมโครเวฟโตชิบา พร้อมระบบอบไอน้ำความร้อนสูง

cooking book

TOSHIBA

คำแนะนำเกี่ยวกับการทำอาหาร

อุปกรณ์เสริมและภาชนะที่ใช้ในการทำอาหารโปรดใช้ให้ถูกต้องตามที่ระบุในวิธีทำอาหาร (วิธีการอุ่น)
สำหรับการปรุงอาหารจากสูตรของคู่มือทำอาหารที่จำหน่ายทั่วไปนั้นโปรดสังเกตลักษณะของอาหารในขณะที่ให้ความร้อน

● สำหรับการทำอาหารอัตโนมัติ

- มีการกำหนดเครื่องปรุงและปริมาณที่พอเหมาะกับสินค้า
  หากเปลี่ยนวัตถุดิบหรือปริมาณที่ระบุไว้ ควรปรับระดับความสุกหรือใช้การทำอาหารแบบกำหนดเองโดยคอยดูอาหารเป็นระยะ

● ก่อนเริ่มการทำอาหาร

- รูปภาพที่ตีพิมพ์ในคู่มือเป็นตัวอย่างการตกแต่งอาหารหลังจากการปรุงเสร็จแล้ว
- ภาพอาหารกับอาหารที่ทำเสร็จจริงนั้นอาจมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับอุณหภูมิห้อง รูปทรง ปริมาณ ขนาด อุณหภูมิเริ่มต้นและแรงดันไฟฟ้าของเต้าเสียบ เป็นต้น
- ระยะเวลาในการทำอาหารนั้นอาจเวลามากน้อยแตกต่างกันขึ้นอยู่กับชนิดของอาหาร รูปทรง ขนาด อุณหภูมิเริ่มต้นและอุณหภูมิห้อง เป็นต้น
  ระยะเวลาหรืออุณหภูมิของการทำอาหารที่กำหนดไว้ในคู่มือเล่มนี้เป็นคำแนะนำเบื้องต้น ควรให้ความร้อนเพิ่มขึ้นหากอาหารยังร้อนไม่ดีพอ
- ไข่ขนาด M เป็นขนาดมาตรฐาน (ไข่ขนาด M พร้อมเปลือกมีน้ำหนักประมาณ 58 - 64 กรัม)
  ความสุกหรือความฟูอาจแตกต่างกันซึ่งขึ้นอยู่กับขนาดของไข่
- ถาดที่เป็นอุปกรณ์เสริม ถาดเหลี่ยม (ถาดโลหะ, จะมีสารเคลือบอยู่
  หากในคู่มือทำอาหารไม่ได้แนะนำไว้ ก็ไม่ควรใช้น้ำมันเมื่อทำอาหาร หรือไม่ควรใช้กระดาษซับน้ำมันรองอาหาร
  หากกังวล ให้เทน้ำลงไปหรือใช้กระดาษซับน้ำมันรองอาหารได้ตามต้องการ
- ควรตัดและพับกระดาษซับน้ำมันให้พอดีกับถาดโลหะหรือถาดทรงสูง
  (อาหารอาจสุกไม่ดีหรือกระดาษซับน้ำมันอาจไหม้)
- มล. = ซีซี, 1 ถ้วย = 200 มล.

● เคล็ดลับเพื่อการทำอาหารด้วยการอบให้มีรสชาติที่ดี

- ผลการอบจะแตกต่างกันไปตามอุณหภูมิห้อง รูปร่าง ปริมาณ ขนาด อุณหภูมิเริ่มต้น แรงดันไฟฟ้า ฯลฯ
  หากความสุกไม่ตรงตามต้องการ ควรเปลี่ยนตำแหน่งอาหารระหว่างการทำงาน ยกตัวอย่างเช่น เปลี่ยนตำแหน่งจากวางด้านหน้าเป็นด้านหลัง หรือเปลี่ยนจากช่องชั้นบนเป็นช่องชั้นล่าง
  นอกจากนี้แล้ว อาหารจะความสุกดียิ่งขึ้น หากหุ้มอาหารด้วยฟอยล์อลูมิเนียม
- ความสุกอาจไม่ดีมากนัก ขึ้นอยู่กับรูปทรงของอาหาร และลักษณะการใช้อุณหภูมิตามที่กำหนดไว้ในคู่มือทำอาหาร
  ควรตั้งค่าอุณหภูมิให้สูงหรือต่ำกว่าอุณหภูมิที่กำหนดไว้ในคู่มือทำอาหาร 10 - 20℃

● อุปกรณ์เสริม

- ไม่ควรใช้ถาดโลหะ ถาดทรงสูง หรือตะแกรงระหว่างทำความร้อนด้วยไมโครเวฟ

คำอธิบายภาพประกอบ

เลือกเมนูและวิธีการทำความร้อนโดยใช้กดปุ่มสัมผัส

ตั้งค่าเมนู อุณหภูมิ เวลา และความสุก โดยหมุนปุ่มลูกบิด

ตั้งค่าการเลือกโดยกดปุ่มลูกบิด (หากกด ระบบจะเปลี่ยนไปยังการตั้งค่าถัดไป)

กดปุ่มเพื่อเริ่มการทำงาน (เริ่มต้นการให้ความร้อน)

อุปกรณ์เสริมและชั้นวาง

ภาพประกอบอุปกรณ์เสริม	ชื่อสัญลักษณ์และคำอธิบาย
	ถาดเหลี่ยม (ถาดโลหะ) → ถาดโลหะ
	ถาดเหลี่ยม (ถาดทรงสูง) → ถาดทรงสูง
	ตะแกรง

ภาพประกอบชั้นวาง	คำอธิบาย
ชั้นบน	ใส่ถาดโลหะที่ช่องชั้นบน เพื่อทำอาหาร
ชั้นล่าง	ใส่ถาดโลหะที่ช่องชั้นล่าง เพื่อทำอาหาร
ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม	ทำอาหารโดยไม่ใช้อุปกรณ์เสริมของเตาไมโครเวฟ

ภาพประกอบชั้นวาง	คำอธิบาย
ชั้นบน	ใส่ถาดทรงสูงที่ช่องชั้นบน เพื่อทำอาหาร
ชั้นบน : ถาดทรงสูง ชั้นล่าง : ถาดโลหะ	ใส่ถาดทรงสูงที่ช่องชั้นบน และถาดโลหะที่ช่องชั้นล่าง เพื่อทำอาหาร

สารบัญคู่มือทำอาหาร

อาหารประเภททอด

หน้า

สเต็กแอมเบิร์ก ...68
สเต็กแอมเบิร์กพร้อมสตูมะเขือเทศ ...69
ไก่เทริยากิ ...69
ไก่เทริยากิสูตรไม่ต้องหมัก ...70
ไก่อบ ...71
น่องไก่ย่าง ...71
สเต็กเนื้อสันนอก ...72
สเต็กสันใน ...72
เนื้อย่าง ...72
เนื้ออบซอสเดมิเกรส ...73
เนื้อซี่โครงย่าง ...73
หมูหมักเกลือราดถั่วขาวในสตูมะเขือเทศ ...74
หมูกระเทียมผัดรากบัว ...74
หมูอบชีส ...75
เต้าหู้ทอดผัดหมูกิมจิ ...75
ไก่ย่างเสียบไม้สไตล์ญี่ปุ่น ...76
ไก่หมักเครื่องเทศแนมผักย่าง ...77
ไก่ผัดผงกะหรี่ ...77
ไก่ผัดซอสมะเขือเทศ ...78
ไก่ผัดมิโซะ ...78
มีตโลฟ ...79
พริกหยวกยัดไส้เนื้อ ...79
ปลาซัมมะย่างเกลือ ...80
ปลาแซลมอนเค็ม ...80
ปลาอินทรีเค็ม ...81
ปลามะไดย่างทั้งตัว ...81
ปลาแห้ง ...82
ปลาแซลมอนอบกระดาษฟอยล์ ...82
ปลาบุรีเทอริยากิ ...82
แซลมอนย่างแนมผัก ...83
ปลาแซลมอนย่างราดมายองเนส ...83
ผักย่างรวมมิตร ...84
เบคอนย่างพันกะหล่ำปลี ...84
เบคอนย่างพันชีส ...84
สตูผัก (ใช้ถาดทรงสูง) ...85
สาหร่ายต้ม (ใช้ถาดทรงสูง) ...86
เนื้อกับมันฝรั่งผัดผงกะหรี่ ...86
มะกะโรนีกราแตง ...87
ไวท์ซอส ...87
มะกะโรนีกราแตง (ใช้ถาดทรงสูง) ...88
กราแตงขนมปังใส่หอยเชลล์กับเห็ดชิเมจิ ...88
กราแตงมะเขือยาวกับมะเขือเทศ ...89
กราแตงมะเขือยาวกับมะเขือเทศ (ใช้ถาดทรงสูง) ...89
ลาซัญญาอบแป้งปอเปี๊ยะ ...90

อาหารประเภททอด

หน้า

ข้าวอบไวท์ซอสสูตรทำเองง่ายๆ ...91
ปาเอยาซีฟู้ด ...91
ข้าวยำเกาหลี ...92
พิราฟ ...92
เพนเน่คาร์โบนาร่า ...93
ยากิโซบะ ...93
แกงกะหรี่อูด้ง ...94
ซุปพาสต้ารสแกงกะหรี่ ...94

อาหารไม่ทอด

หน้า

ไก่ทอด ...95
กุ้งชุบแป้งทอด ...95
คัตสึห่อมิลล์เฟย ...96
แซลมอนทอดกรอบ ...97
ครอแก็ตมันฝรั่งสูตรไม่ม้วน ...98
กุ้งเทมปุระ ...98
มันเทศทอด ...99
ปอเปี๊ยะ ...99

★ : การทำอาหารด้วยเมนูอัตโนมัติ ◆ : การทำอาหารที่ต้องใช้ภาชนะก้นลึก

⏱ : เมนู "ง่ายและรวดเร็ว" ช่วยร่นระยะเวลาในการทำอาหาร โดยปรุงอาหารพร้อมกันพร้อมด้วยเวลาที่น้อยลงและมีขั้นตอนการจัดเตรียมไม่ยุ่งยาก

ปรุงอาหารพร้อมกัน

หน้า

★◆⏱ ไก่กับถั่วเหลืองตุ๋นซอสหอยนางรม 100

มะเขือม่วงนึ่งซอสจีน

ผักกาดขาวกับเห็ดเข็มทองนึ่งสไตล์จีน

◆⏱ ไก่นึ่งบ๊วย 101

ตุ๋นเต้าหู้ทอด

หัวไชเท้ากับผักโกโบ้ผัด

⏱ หมูกับเต้าหู้ทอดเสฉวน & ข้าวกุ้งซากุระ 102

⏱ แกงไก่ใส่นมถั่วเหลือง & ข้าวแครอท 103

⏱ แกงกะหรี่มะเขือเทศกับมะเขือม่วง & ข้าวกระเทียม 103

ตุ๋น / เคี่ยว

หน้า

แกงกะหรี่หมู 104

แกงกะหรี่กุ้งใส่ผักโขม 105

สตูเนื้อ 105

⏱ กะหล่ำปลียัดไส้ 106

แกงกะหรี่หมู 106

ไก่ผัดรากบัว 107

ปลาลิ้นหมาตุ๋นซีอิ๊ว 107

ถั่วดำตุ๋น 108

มิเนสโตรเนซุป 108

ซุปเต้าหู้ทอดใส่ผักมิสึนะ 109

การนึ่ง

หน้า

ซุปหอยลายใส่เห็ด 109

ติ่มซำ 110

เกี๊ยวซ่านึ่ง 110

ซาลาเปาไส้เนื้อ 111

เกี๊ยวน้ำ 112

เกี๊ยวน้ำ 112

ฟิเลต์มินิแฮม 113

หมูนึ่งผักดองเสฉวน 113

ไก่นึ่ง 114

ปลาค็อดนึ่ง 114

ข้าวนึ่งถั่วแดง 115

ข้าวเหนียวจีนนึ่ง 115

ข้าวเหนียวจีนนึ่งเกาลัด 116

แตงกวาดอง 116

ผักสีส้มดอง 117

ยำทูนากับผักกาดขาว 117

ไข่ตุ๋นนึ่งปู 118

เต้าหู้ไข่ไก่ 118

★ ไข่ตุ๋น 119

สารบัญคู่มือทำอาหาร

เมนูการทำอาหารแบบง่ายๆ

หน้า

ปรุงอาหารด้วยความร้อนต่ำและใช้เวลาน้อย

ไข่ตุ๋นจานด่วน 120
ผักดองจานด่วน 121
ผักดองเค็มหมักโยเกิร์ต....121

เมนูที่ใช้เวลาปรุง 3 นาที

ไข่กวน (ธรรมดา/แฮม/ชีส)....122
กระเจี๊ยบอบชีส....123
ถั่วงอกผัดสาหร่ายคอมบุเค็ม....123
เต้าหู้ราดหน้าเนื้อสับใส่มิโซะ....123
อโวคาโดอบชีส....124
มันฝรั่งผัดผงกะหรี่....124
ผักโขมผัดเบคอน....124
สลัดถั่วรวมมิตรจานร้อน....125
กุ้งหมักผักรวมมิตร....125
ยำผักรวมกุยช่ายกับแฮมห่อผักนามุล....126

เมนูที่ใช้เวลาปรุง 5 นาที

ผัดผักรวมมิตร 127
สตูผักกวางตุ้ง....127
หมูผัดพริกหยวก....127
ฟักทองตุ๋น....128
สาหร่ายต้ม....128
มะเขือม่วงตุ๋น 128
มันฝรั่งผัดเนยใส่เบคอน....129
สลัดเผือกรสเผ็ดร้อน....129
ผักโกโบ้ผัด 129
สตูผัก....130
สลัดเห็ด....130
สลัดผักกรอบสามสหาย....131
สลัดผักกวางตุ้งญี่ปุ่นใส่งา 131
หอยลายอบสาเก 131

เมนูที่ใช้เวลาปรุง 7 นาที

เนื้อต้มมันฝรั่ง....132
สตูกิมจิชิเกะ....132
ข้าวฮายาฉิ....133
เผือกตุ๋นหมูบด....133
ผัดเปรี้ยวหวานหมู....134
มะเขือม่วงทรงเครื่อง สูตรเสฉวน 134
ไก่ผัดบร็อคโคลี่....135
กุ้งผัดเห็ดราดซอสพริก....135
ผัดกะหล่ำปลีหมู 136
ซุปผักกวางตุ้งกับหอยเชลล์แบบจีน....136

เมนูการทำอาหารแบบง่ายๆ

หน้า

อาหารเรียกน้ำย่อย ใช้เวลาปรุง 1 นาที

ไข่คนมะเขือเทศกับชีส....137
ต้นหอมญี่ปุ่นอบไข่ 137
ปลาแมคเคอเรลกับกะหล่ำปลีผัดผงกะหรี่....137
พริกหยวกกับปลาข้าวสารผัดหวานเผ็ด....138
เห็ดเข็มทองผัดเนยราดซีอิ๊วขาว 138
เต้าหูทอด....138

อื่นๆ

เต้าหู้โฮมเมด....139
สเต็มแอมเบิร์กจานใหญ่....139

ขนมปัง/พิซซ่า

หน้า

ขนมปังระดับง่าย 142
การประยุกต์สูตรขนมปังระดับง่าย 143
ขนมปังเมลอนระดับง่าย 144
ขนมปังแกงกะหรี่ระดับง่าย 145
ขนมปังฝรั่งเศสระดับง่าย 146
พิซซ่าระดับง่าย 147
กริซซินี (ขนมปังขาไก่) 148
ฟอคาเซีย 149
เคล็ดลับการทำขนมปัง 150
ขนมปังกลม 152
บัตเตอร์โรล 154
การประยุกต์สูตรบัตเตอร์โรล 155
ขนมปังมายองเนส....155
ขนมปังไส้ถั่วแดง....155
ขนมปังแฮมชีส 155
ขนมปังครีม/ขนมปังช็อกโกแลต 155
ขนมปังแพ....156
ขนมปังขาวนุ่ม 157
ขนมปังโรลไส้กรอก 158
ขนมปังเมลอน....159
ขนมปังปอนด์ 160
การประยุกต์สูตรขนมปังปอนด์....160
เบเกิล (รสธรรมชาติ)....161
การประยุกต์สูตรเบเกิล 162
ขนมปังฝรั่งเศส....164
เอปิ....166
ขนมปังฝรั่งเศสชิ้นเล็ก (ขนมปังฝรั่งเศส) 166
เคล็ดลับการอบขนมปังฝรั่งเศส 167
ขนมปังฝรั่งเศสสอดไส้มันเทศ....168
ครัวซองต์ 169
ขนมปังเตาหิน....170
มัฟฟินสูตรอังกฤษ....171
ขนมปังหวานสตอลเลน 172
บริออช 173

★ : การทำอาหารด้วยเมนูอัตโนมัติ ◆ : การทำอาหารที่ต้องใช้ภาชนะก้นลึก

⏱ : เมนู “ง่ายและรวดเร็ว” ช่วยร่นระยะเวลาในการทำอาหาร โดยปรุงอาหารพร้อมกันพร้อมด้วยเวลาที่น้อยลงและมีขั้นตอนการจัดเตรียมไม่ยุ่งยาก

ขนมปัง/พิซซ่า

หน้า

- เปา เดอ เกโจ 174
- แป้งนาน 174
- ★ ครีสปี้พิซซ่า 175
- ★ พิซซ่ามอสซาเรลล่าชีสมะเขือเทศ 176
- ★ การประยุกต์สูตรพิซซ่าชีสมะเขือเทศ 176
- พิซซ่า (แป้งขนมปัง) 178
- พิซซ่าซีฟู้ด 178
- พิซซ่าทูน่ากับข้าวโพดหวาน 178
- ★ ขนมปังปิ้ง / ขนมปังปิ้ง (แช่แข็ง)
- มันเทศนึ่ง 178

ของหวาน

หน้า

- พายแอปเปิ้ล 179
- ★ สปันจ์เค้ก 180
- ★ เค้กฟองน้ำช็อกโกแลต 181
- ★ สปันจ์เค้ก • สูตรน้ำตาลน้อย 182
- วิปครีม • สูตรน้ำตาลน้อย 182
- มัฟฟิน • สูตรน้ำตาลน้อย 182
- บราวนี่ • สูตรน้ำตาลน้อย 182
- เค้กผลไม้ 183
- การประยุกต์สูตรผลไม้ 183
- ★ ชิฟฟ่อนเค้ก 184
- ★ การประยุกต์สูตรเค้กชิฟฟ่อน 185
- เค้กโรล 186
- การประยุกต์สูตรเค้กโรล 186
- ◆ เค้กทรงสี่เหลี่ยม 187
- ◆ เฟรนช์โทสต์ 187
- สโกน 188
- การประยุกต์สูตรสโกน 188
- มัฟฟิน 189
- การประยุกต์สูตรมัฟฟิน 189
- ชีสเค้กแบบอบ 189
- ชีสเค้กสด 190
- ★ คุกกี้แฟนซี 191
- ★ การประยุกต์สูตรคุกกี้แฟนซี 191
- ★ คุ้กกี้มะพร้าว 192
- ★ การประยุกต์สุตรคุกกี้มะพร้าว 192
- ★ กานาช 192
- ฟองดันท์ช็อกโกแลต 193
- กาโตว์ ช็อกโกแลต 194
- บราวนี่ 195
- ◆ บราวนี่ (ถาดทรงสูง) 195
- ชูครีม 196
- ชูครีมช็อกโกแลต 197
- ★ ชูครีม (สูตรเตาอบ) 198

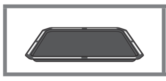
ของหวาน

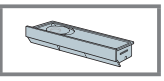
หน้า

- คัสตาร์ดครีม 198
- ครีมช็อกโกแลต 199
- ★ พุดดิ้งครีมคาราเมล 200
- ★ การประยุกต์สูตรพุดดิ้งครีมคาราเมล 200
- พุดดิ้งครีม 200
- ★◆ พุดดิ้งครีมคาราเมล (ถาดทรงสูง) 201
- บิสคอตตี้ 201
- โดนัทหอด 202
- การประยุกต์สูตรโดนัทหอด 202
- เค้กนึ่ง 203
- การประยุกต์สูตรเค้กนึ่ง 203
- แยมสตอว์เบอร์รี 204
- แยมแอปเปิ้ล 204
- แยมกีวี 204
- แยมบลูเบอร์รี 204
- ★ มันหวานอบ 204
- มันหวานอบ 204
- มันหวาน 205
- โยโมกิไดฟุกุไส้ถั่วแดงกวน 205
- ไดฟุกุไส้สตรอว์เบอร์รี 206
- ขนมโยกังไส้เกาลัดนึ่ง 206

สเต็กแฮมเบิร์ก

ไฮบริด





ย่าง

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ชิ้น (2 ที่)

เนื้อบด .... 150 กรัม	เกล็ดขนมปังป่น .... 20 กรัม (1/2 ถ้วย)
เกลือ .... เล็กน้อย	นม .... 11/2 ช้อนโต๊ะ
หอมใหญ่ (สับละเอียด) .... 100 กรัม	〈ซอส: ผสมให้เข้ากัน〉
เนย .... 6 กรัม (1/2 ช้อนโต๊ะ)	วูสเตอร์ซอส .... ปริมาณพอเหมาะ
พริกไทย/ลูกจันทน์เทศ เล็กน้อย	ซอสมะเขือเทศ .... ปริมาณพอเหมาะ

ตั้งค่าเอง

ไฮบริด (อุ่นเตาก่อน) 250°C เวลา 11 - 16 นาที

อบแบบไอน้ำพลังความร้อนสูง (อุ่นเตาก่อน) 300°C เวลา 11 - 16 นาที

อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 250°C เวลา 11 - 16 นาที

- เลือกไฮบริดด้วยปุ่ม “steam, superheated steam”
- เมื่อตั้งค่าความร้อนเอง ให้ใช้ถาดวางชั้นล่างสุด

วิธีการทำอาหาร

- เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 ใส่หอมใหญ่กับเนยลงในภาชนะทนความร้อน ไม่ต้องปิดฝา นำเข้าวาง**ตรงกลาง**เตาไมโครเวฟ ให้ความร้อนเสร็จแล้วพักไว้ให้เย็น

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ 2 - 3 นาที → เริ่มให้ความร้อน

2 ใส่เกล็ดขนมปังป่นในภาชนะและแช่ไว้ด้วยนม

3 ผสมเนื้อบดและเกลือ คนให้เข้ากันจนข้นได้ที่ (ประมาณ 2 นาที) นำส่วนผสมตามข้อ 1, 2 ผสมด้วยพริกไทยและลูกจันทน์เทศเข้าด้วยกัน

4 อุ่นเตาเปล่าไว้

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Non-Fried/Hybrid 8 สเต็กแฮมเบิร์ก → เริ่มอุ่นเตา

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 11 นาที)

5 แบ่งส่วนผสมที่ได้จากข้อ 3 ออกเป็น 2 ส่วน ปั้นให้เหมือนเบอร์เกอร์ แล้ววางเรียงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** กดด้านบนให้มีรอยเว้า

6 หลังจากการอุ่นเตาแล้ว นำส่วนผสมในข้อ 5 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นบน → เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาในการให้ความร้อนจะใช้เวลาประมาณ 19 นาที)

7 เสร็จแล้วราดด้วยซอส เสิร์ฟพร้อมกันเบอร์เกอร์

- หากใช้เนื้อปนมัน ไขมันอาจละลายแล้วกระจายออกมาจนทำให้เกิดควันขึ้นได้
- หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว ไขมันที่ละลายออกมาจะค้างอยู่แผ่นรองมุม ควรระมัดระวังเมื่อนำออกมา

● สำหรับ 4 ที่ และ 6 ที่...

- สำหรับการวิธีการปรุงเบื้องต้น ดูรายละเอียดจาก “สเต็กแฮมเบิร์ก” 1 - 7 ส่วนปริมาณเครื่องปรุงและระยะเวลาในการให้ความร้อน ดูจากรายละเอียดจากตารางด้านล่าง

	สำหรับ 4 ที่	สำหรับ 6 ที่
เครื่องปรุง	เนื้อหมูและเนื้อวัวบด .... 300 กรัม เกลือ .... 1/3 ช้อนชา หอมใหญ่ (สับละเอียด) .... 200 กรัม เนย .... 12 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ) พริกไทย/ลูกจันทน์เทศ .... เล็กน้อย เกล็ดขนมปังป่น .... 40 กรัม (1 ถ้วย) นมสด .... 3 ช้อนโต๊ะ 〈ซอส: ผสมให้เข้ากัน〉 วูสเตอร์ซอส .... ปริมาณพอเหมาะ ซอสมะเขือเทศ .... ปริมาณพอเหมาะ	เนื้อหมูและเนื้อวัวบด .... 450 กรัม เกลือ .... 1/2ช้อนชา หอมใหญ่ (สับละเอียด) .... 300 กรัม เนย .... 18 กรัม (11/2 ช้อนโต๊ะ) พริกไทย/ลูกจันทน์เทศ .... เล็กน้อย เกล็ดขนมปังป่น .... 60 กรัม (1.5 ถ้วย) นม .... 41/2 ช้อนโต๊ะ 〈ซอส: ผสมให้เข้ากัน〉 วูสเตอร์ซอส .... ปริมาณพอเหมาะ ซอสมะเขือเทศ .... ปริมาณพอเหมาะ
ขั้นตอนที่ 1 ให้ความร้อนด้วยไมโครเวฟ	**4 นาที 30 วินาที - 5 นาที 30 วินาที**	**7 - 8 นาที**

- ขั้นตอนที่ 4・6 ใช้งานด้วยโหมดอัตโนมัติไม่ได้ ให้ตั้งค่าการทำความร้อนเอง ให้ความร้อนโดยวางอาหารไว้ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ

ขั้นตอนที่ 4・6	**สำหรับ 4 ที่**	**สำหรับ 6 ที่**
ไฮบริด (อุ่นเตาก่อน) 250°C	13 - 18 นาที	15 - 20 นาที
อบแบบไอน้ำพลังความร้อนสูง (อุ่นเตาก่อน) 300°C	13 - 18 นาที	15 - 20 นาที
เตาอบ (อุ่นเตาก่อน) 250°C	13 - 18 นาที	15 - 20 นาที

สเต็กแฮมเบิร์กพร้อมสตูมะเขือเทศ

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 6 ชิ้น

เนื้อบด.....450 กรัม	(ซอส)
เกลือ.....3/4 ช้อนชา	ซอสมะเขือเทศที่ซื้อจากร้านค้าทั่วไป .....600 กรัม
หอมใหญ่ (สับละเอียด).....300 กรัม	เกลือ.....1/2 ช้อนชา
เนย..... 18 กรัม (11/2 ช้อนโต๊ะ)	ออริกาโน (แห้ง).....ปริมาณพอเหมาะ
พริกไทย/ลูกจันทน์เทศ.....เล็กน้อย	ใบโหระพา (แห้ง)...ปริมาณพอเหมาะ
เกล็ดขนมปังป่น.....60 กรัม (1.5 ถ้วย)	ชีสผง.....4 ช้อนโต๊ะ
นมสด.....5 ช้อนโต๊ะ	ผักชีฝรั่ง.....(หั่นละเอียด)
	.....ปริมาณพอเหมาะ (สำหรับโรยหน้า)

วิธีการทำอาหาร

1 ใส่หอมใหญ่กับเนยลงในภาชนะทนความร้อน ไม่ต้องปิดฝา นำเข้าวางตรงกลาง เตาไมโครเวฟ ให้ความร้อน จากนั้นพักไว้ให้เย็น

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W → ประมาณ 8 นาที → เริ่มให้ความร้อน

2 ใส่เกล็ดขนมปังป่นในภาชนะและแช่ไว้ด้วยนม

3 เทซอสมะเขือเทศที่ซื้อจากร้านค้าทั่วไป เกลือ ออริกาโน และใบโหระพา ลงใน**ถาดทรงสูง** คลุกเคล้าให้เข้ากัน

4 ผสมเนื้อบดและเกลือ คนให้เข้ากันจนข้นได้ที่ (ประมาณ 2 นาที) นำส่วนผสม ตามข้อ 1, 2 ผสมด้วยพริกไทยและลูกจันทน์เทศเข้าด้วยกัน

5 แบ่งส่วนผสมข้อ 4 ออกเป็น 6 ส่วน ปั้นให้เหมือนเบอร์เกอร์แล้ววางในส่วน ผสมข้อ 3 แล้วโรยหน้าด้วยชีสผง

6 อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → อบลมร้อน (ไม่ต้องอุ่นเตา) → 170°C → เริ่มอุ่นเตา

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)

7 หลังจากการอุ่นเตาแล้ว นำส่วนผสมในข้อ 5 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นบน → 32 - 37 นาที → เริ่มให้ความร้อน

ไก่เทริยากิ

ไฮบริด

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

สะโพกไก่ .....1 ชิ้น (250 กรัม)

A: โชยุ.....1 ช้อนชา; มิริน.....1 ช้อนโต๊ะ

ตั้งค่าเอง

ไฮบริด (อุ่นเตาก่อน) 200°C เวลา 14 - 19 นาที

อบแบบไอน้ำพลังความร้อนสูง (อุ่นเตาก่อน) 200°C เวลา 13 - 18 นาที

อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 200°C เวลา 14 - 19 นาที

• เลือกไฮบริดด้วยปุ่ม “steam, superheated steam”

วิธีการทำอาหาร

• เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 จิ้มไก่ให้ทั่วๆ ด้วยส้อม เลือนไก่ให้เป็นชิ้นๆ ด้วยความหนาที่เท่าๆ กันด้วยมีด

2 หมักไก่ตามข้อ 1 กับเครื่องปรุง A ในถุงพลาสติกประมาณ 30 นาที

3 อุ่นเตาเปล่าไว้

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Non-Fried/Hybrid → 7 ไก่เทริยากิ → เริ่มอุ่นเตา

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)

4 วาง**ตะแกรงบนถาดสี่เหลี่ยม** วางไก่ที่หมักในข้อ 2 ไว้บนบนตะแกรงโดยหัน ด้านติดหนังขึ้นด้านบน

5 หลังจากการอุ่นเตาแล้ว วางส่วนผสมในข้อ 4 ไว้**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง → เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาในการให้ความร้อนจะใช้เวลาประมาณ 17 นาที)

ตั้งค่าเอง

สำหรับ 4 ที่

ไฮบริด (อุ่นเตาก่อน) 200°C เวลา 17 - 22 นาที

อบแบบไอน้ำพลังความร้อนสูง (อุ่นเตาก่อน) 200°C เวลา 15 - 20 นาที

อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 200°C เวลา 17 - 22 นาที

• ใช้งานด้วยโหมดอัตโนมัติไม่ได้ ให้ตั้งค่าการทำความร้อนเอง เพิ่มเครื่องปรุงเป็น 2 เท่า

ไก่เทริยากิสูตรไม่หมัก

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

สะโพกไก่ สำหรับทำคาราอาเกะ
(หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ) ....500 กรัม
แป้งข้าวโพด ....1 ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม...1 ต้น

〈ซอส〉
โชยุ.......................................3 ช้อนชา
น้ำตาลทราย.......................1 ช้อนโต๊ะ
มิริน ....2 ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า..........................1/2 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยญี่ปุ่นหรือผงพริกคาเยน
....เล็กน้อย

วิธีการทำอาหาร

1. อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน
   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → อบลมร้อน (อุ่นเตาล่วงหน้า) ▶ 240°C → เริ่มอุ่นเตา
   (เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 10 นาที)
2. ใส่ไก่ลงในถุงพลาสติก ใส่แป้งข้าวโพดลงไปแล้วขยี้แป้งให้ทั่วตัวไก่ หั่นต้นหอมเป็นท่อนยาว 5 - 6 ซม.
3. วางกระดาษรองอบลงบน**ถาดทรงสูง** นำไก่ที่ได้จากข้อ 2 ใส่ลงไปแล้วคลุกกับซอสที่ผสมไว้แล้ว พลิกไก่ 2-3 ครั้ง แล้ววางด้านติดหนังขึ้น วางต้นหอมไว้ด้านข้าง
4. หลังจากการอุ่นเตาแล้ว นำส่วนผสมในข้อ 3 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ**แล้วให้ความร้อน
   ชั้นบน → 10 - 15 นาที → เริ่มให้ความร้อน
5. เสร็จแล้ว เทลงในจานก้นลึกแล้วคลุกซอสที่เหลือในชาม เติมพริกไทยญี่ปุ่นหรือผงพริกคาเยน

- หากไก่ชิ้นใหญ่ ให้เพิ่มเวลาในการอบ

ไก่อบ

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

ไก่ .... 1 ตัว (2 กก.)	น้ำมันสลัด .... 2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ/พริกไทย .... ปริมาณพอเหมาะ	

วิธีการทำอาหาร

1 ล้างไก่ให้สะอาด ค่อยๆ ซับให้แห้ง ใช้ส้อมจิ้มเนื้อไก่ให้ทั่ว ทาเกลือและพริกไทยให้ทั่วตัวไก่ พักทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องประมาณครึ่งชั่วโมง

2 ใช้ไม้ไผ่เสียบสะโพกไก่ให้ทะลุทั้งสองด้านเพื่อให้ขาไก่กระชับติดกับลำตัว จากนั้นใช้เชือกมัดขาไก่ไว้ไม่ให้หลุด

3 วางส่วนผสมตามข้อ 2 ลงใน**ถาดสี่เหลี่ยม** และแปรงด้วยน้ำมันสลัด

4 นำถาดตามข้อ 3 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

ชั้นล่าง → อบลมร้อน (ไม่ต้องอุ่นเตา) ▶ 230ºC → ยืนยัน → 60 - 70 นาที → เริ่ม - เริ่มให้ความร้อน

5 เมื่ออบเสร็จแล้ว ใช้ไม้เสียบเข้าไปในสะโพกไก่เพื่อดูว่าสุกดีแล้วหรือไม่ หากน้ำที่ไหลออกจากเนื้อไก่มีสีใสแสดงว่าสุกดีแล้ว หากน้ำยังขุ่นหรือมีสีแดงปนอยู่ ให้เพิ่มเวลาอบ

สะโพกไก่ย่าง

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

น่องขาไก่พร้อมกระดูก	เกลือ/พริกไทย .... เล็กน้อย
...4 ชิ้น (แต่ละชิ้นหนักประมาณ 200 ก.)	น้ำมันสลัด .... 2 ช้อนชา

วิธีการทำอาหาร

1 อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → อบลมร้อน (พร้อมการอุ่นเตาล่วงหน้า) ▶ 350ºC → เริ่ม - เริ่มอุ่นเตา

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 20 นาที)

2 ใช้ส้อมจิ้มเนื้อไก่ให้ทั่ว ทาเกลือและพริกไทยให้ทั่วตัวไก่ วางไก่ที่ได้ลงใน**ถาดสี่เหลี่ยม** และแปรงด้วยน้ำมันสลัด

3 หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำถาดตามข้อ 2 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

ชั้นล่าง → 21 - 26 นาที → เริ่ม - เริ่มให้ความร้อน

- โปรดทราบว่า หากผ่านไป 10 นาทีหลังจากที่เสียงเตือนดังขึ้นเมื่อเสร็จสิ้นการอุ่นเตา การตั้งค่าจะถูกยกเลิก

ย่าง

สเต็กเนื้อสันนอก

ไอน้ำความร้อนสูง

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่
สเต็กเนื้อ (เนื้อสันนอก)....................................2 ชิ้น (200 กรัมต่อชิ้น / หนา 1.5 ซม.)
เกลือและพริกไทย...ปริมาณพอเหมาะ

※ ความแตกต่างของผลลัพธ์ขึ้นอยู่กับความหนา

วิธีการทำอาหาร *เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1. พักเนื้อในอุณหภูมิห้องประมาณ 10 นาที ตัดกล้ามเนื้อออกและปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย
2. วาง**ตะแกรง**บน**ถาดโลหะ** แล้วนำเข้าวาง 1 ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ
3. อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน
   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | ไอน้ำความร้อนสูง (พร้อมการอุ่นเตาล่วงหน้า) ▶ 250°C | เริ่ม เริ่มอุ่นเตา
   (เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 11 นาที)
4. หลังจากการอุ่นเตาแล้ว นำถาดในข้อ 2 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน
   ชั้นล่าง | 9 - 12 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

สเต็กสันใน

นึ่ง

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่
สเต็กเนื้อ (เนื้อสันใน) ....2 ชิ้น (120 กรัมต่อชิ้น / หนา 1.5 ซม.)
เกลือและพริกไทย...ปริมาณพอเหมาะ

※ ความแตกต่างของผลลัพธ์ขึ้นอยู่กับความหนา

วิธีการทำอาหาร *เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1. พักเนื้อในอุณหภูมิห้องประมาณ 10 นาที ตัดกล้ามเนื้อออกและปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย
2. เจียวน้ำมันสลัดในกระทะ (ไม่รวมอยู่ในสูตร) เปิดไฟแรงแล้วนำเนื้อที่ได้มาวางบนกระทะพลิกไปมาทั้งสองด้าน (แต่ละด้านใช้เวลาประมาณ 1 นาที) ห่อเนื้อแต่ละชิ้นด้วยพลาสติกห่ออาหาร
3. วาง**ตะแกรง**บน**ถาดโลหะ** แล้วนำเข้าวาง 2 ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ
4. นำถาดตามข้อ 3 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน
   ชั้นล่าง | อบไอน้ำด้วยอุณหภูมิต่ำ ▶ 80°C | เลือก | 14 - 16 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

เนื้อย่าง

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่
ชิ้นเนื้อ (เส้นผ่านศูนย์กลาง 7-8 ซม.)..1 ชิ้น (600 กรัม)
เกลือและพริกไทย...ปริมาณพอเหมาะ

วิธีการทำอาหาร

1. ทาเกลือและพริกไทยให้ทั่วๆ รอบๆ ชิ้นเนื้อ มัดด้วยเชือกเพื่อรักษารูปร่างของชิ้นเนื้อไว้
2. นำส่วนผสมข้อ 1 ลงบน**ถาดโลหะ** และเข้าวางที่**ชั้นวางด้านล่าง**
   ชั้นล่าง | อบลมร้อน (ไม่ต้องอุ่นเตา) ▶ 250°C | เลือก | 23 - 28 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน
3. หั่นเนื้อให้เป็นชิ้นๆ หลังจากที่เนื้อเย็นลงแล้ว

เนื้ออบซอสเดมิเกรส

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- เนื้อวัวสไลด์ ....250 กรัม
- A
  - เกลือ..............................1/4 ช้อนชา
  - ใส่พริกไทย...............เพื่อปรุงรสชาติ
  - แป้งเค้ก .... 11/2 ช้อนโต๊ะ
- B
  - ใบคื่นช่าย (ซอยเป็นชิ้นเล็กๆ) ... 50 กรัม
  - แครอท (หั่นบาง)................ 50 กรัม
  - หอมใหญ่ (หั่นบาง)............200 กรัม
  - เนย ....12 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)
- เห็ดชิเมจิ (แบ่งเป็นดอกเล็กๆ) .... 100 กรัม
- มันฝรั่ง (หั่นเป็นแท่งหนา 5 มม.) ....150 กรัม
- C
  - ไวน์แดง.............................100 มล.
  - ซอสเดมิเกรสกระป๋อง .....290 กรัม
  - ซอสมะเขือเทศ ....2 ช้อนโต๊ะ
  - โชยุ..................................1 ช้อนโต๊ะ
  - ผงซุป................................ 1 ช้อนชา
  - ใบกระวาน.............................. 2 ใบ
  - น้ำร้อน................................200 มล.
- ใบพาร์สลีย์....................ปริมาณพอเหมาะ
- ครีมสด..........................ปริมาณพอเหมาะ

- หากต้องการให้เนื้อเกาะกัน ให้บีบแน่นๆ หากบีบเบาๆ เมื่อสุกแล้วเนื้อจะนุ่ม
- แครอทกับมันฝรั่งจะสุกไม่ทั่วถึง ถ้าหั่นหนาเกินไป

วิธีการทำอาหาร

1 แกะเนื้อวัวจากแพ็คแล้วหั่นออกเป็น 3 - 4 ส่วน คลุกเค้าเนื้อที่หั่นแล้วกับส่วนผสม **A**

2 เทส่วนผสม **B** ลงในภาชนะทนความร้อน ปิดฝา นำเข้าวาง **ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน เมื่ออบเสร็จแล้ว คนพอให้เข้ากันอีกครั้ง

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ ประมาณ 5 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

3 เทมันฝรั่งลงในภาชนะทนความร้อน คลุมพลาสติกห่ออาหาร **นำเข้าวางตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ เวลาโดยประมาณ 2 นาที 30 วินาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

4 อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | อบลมร้อน (พร้อมการอุ่นเตาล่วงหน้า) ▶ 280°C | เริ่ม เริ่มอุ่นเตา

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 16 นาที)

5 นำส่วนผสมในข้อ 2 • 3 • เห็ดชิเมจิ ใส่ภาชนะทรงสูงแล้วคลุกเค้าให้เข้ากัน แบ่งเนื้อในข้อ 1 ออกเป็น 15 ส่วนเท่าๆ กัน แผ่เนื้อแต่ละชิ้นออกแล้วเรียงไว้บนส่วนผสม

6 ให้ความร้อนส่วนผสม **C** ยกเว้นน้ำร้อน เติมน้ำร้อนก่อนที่จะอุ่นเตาเสร็จ คลุกเคล้าส่วนผสมแล้วเทลงใน 5

7 **หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว** นำถาดตามข้อ 6 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

ชั้นบน | 15 - 20 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

- เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ 10 นาที จะมีสัญญาณเตือนว่าการอุ่นนั้นเสร็จเรียบร้อยแล้ว จากนั้นการตั้งค่าต่างๆ จะถูกยกเลิก

8 หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว คลุกเคล้าพอประมาณ เทใส่ภาชนะ ราดครีมสด แล้วโรยหน้าด้วยใบพาร์สลีย์

ซี่โครงหมู

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- ซี่โครงหมู (15-16 ซม.)...1 กก.

〈ซอส〉

- น้ำผึ้ง...................................2 ช้อนโต๊ะ
- มิโซะ....................................2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย ....1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำส้มสายชู ....4 ช้อนโต๊ะ
- สาเก.....................................2 ช้อนโต๊ะ
- กระเทียม ....1 หัว
- ซุปใส......................................4 ช้อนโต๊ะ
- โชยุ ....2 ช้อนโต๊ะ
- พริกไทย........................ปริมาณพอเหมาะ

วิธีการทำอาหาร

1 ใส่เครื่องปรุงซอสลงในถุงพลาสติก เขย่าให้เข้ากันแล้วใส่ซี่โครงลงไปหมักไว้ประมาณครึ่งวัน

2 นำ**ตะแกรงโลหะ**วางบน**ถาดสี่เหลี่ยม** และทาด้วยน้ำมันบางส่วน (ไม่รวมอยู่ในสูตร) วางส่วนผสมตามข้อ 1 ลงบนตะแกรง

3 นำถาดตามข้อ 2 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

ชั้นล่าง | อบลมร้อน (ไม่ต้องอุ่นเตา) ▶ 300°C | ยืนยัน | 23 - 28 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

- เวลาในการปรุงอาหารนั้นแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับความหนาของซี่โครงหมู

ย่าง

หมูหมักเกลือราดถั่วขาวในสตูมะเขือเทศ

อบ

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- สันคอหมู ....400 - 500 กรัม
- เกลือ ....1.5% ของน้ำหนักเนื้อสันคอ
- พริกไทยดำ....................ปริมาณพอเหมาะ
- A
  - ถั่วขาวในน้ำใส..................400 กรัม (เนื้อถั่วขาว 240 กรัม + น้ำซุป 160 กรัม)
  - เห็ดชิเมจิ (แบ่งเป็นดอกเล็กๆ) ....100 กรัม
  - หอมเจียว ....30 กรัม
- B
  - ไวน์ขาว ....150 มล.
  - มะเขือเทศเข้มข้น ....1 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำมะเขือเทศ ....300 กรัม
  - ผงซุป................................2 ช้อนชา
  - ใบกระวาน โรสแมรี่ ฯลฯ ....ปริมาณพอเหมาะ
- น้ำมันมะกอก.........................1/2 ช้อนโต๊ะ
- ใบพาร์สลีย์....................ปริมาณพอเหมาะ

วิธีการทำอาหาร

1. ทาเกลือและพริกไทยให้ทั่วๆ รอบๆ เนื้อหมู แล้วนำใส่ถุงพลาสติก แช่ไว้ในตู้เย็นอย่างน้อย 1 คืน
2. นำส่วนผสม A ใส่ลงในถาดทรงสูง แล้วเทส่วนผสม B ลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน วางหมูหมักเกลือในข้อ 1 ลงไปตรงกลางแล้วทาด้วยน้ำมันมะกอก
3. อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → อบลมร้อน (พร้อมอุ่นเตาล่วงหน้า) ▶ 350°C → เริ่ม → เริ่มอุ่นเตา

   (เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 20 นาที)
4. หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำถาดตามข้อ 2 เข้าวางชั้นบนของเตาไมโครเวฟ จากนั้นให้ความร้อน

   ชั้นบน → 36 - 41 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

   - หากเวลาผ่านไปเกิน 10 นาทีหลังจากที่สัญญาณเตือนว่าอุ่นเตาเสร็จแล้วดังขึ้น การตั้งค่าจะถูกยกเลิก ดังนั้นควรตรวจสอบให้ดี
5. หลังจากให้ความร้อนเสร็จ ให้นำเนื้อออกมาคลุกเคล้ากับซอสทันที แล้วแล่ออกเป็นชิ้นบางๆ จัดใส่จานแล้วโรยหน้าด้วยใบพาร์สลีย์

- หั่นเนื้อหมูที่อบแล้วเป็นชิ้นหนาประมาณ 3 ซม. หากใหญ่เกินไป ให้ตัดครึ่ง ควรนำเนื้อหมูหมักเกลือมาปรุงภายใน 5 วัน
- เมื่อใช้ไม้จิ้มลงไปในเนื้อหมูที่อบแล้ว มีน้ำสีใสไหลออกมาแสดงว่าเนื้อสุกได้ที่แล้ว หากยังสุกไม่ทั่วถึง ให้พักไว้ในเตาไมโครเวฟอีกประมาณ 10 นาที
- เมื่ออบเสร็จแล้วเนื้อหมูจะมีความร้อน ดังนั้นควรหั่นด้วยความระมัดระวัง

หมูกระเทียมผัดรากบัว

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- เนื้อซี่โครงหมูสไลด์....................400 กรัม
- รากบัว..150 กรัม
- กระเทียม (สับหยาบ).............1/2 ช้อนชา
- น้ำมันมะกอก............................1 ช้อนโต๊ะ
- แป้งเค้ก......................................2 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ ....1/2 ช้อนชา
- พริกไทยดำบดหยาบ.....ปริมาณพอเหมาะ

ตั้งค่าเอง อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 250°C เวลา 12 -17 นาที

วิธีการทำอาหาร

1. อุ่นเตาเปล่า

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → DEEP TRAY MENU 12 ถาดทรงสูงที่ใช้เวลาปรุงไม่นาน → เริ่ม → ลดลง 2 → เริ่มอุ่นเตา

   (เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 11 นาที)
2. หั่นรากบัวหนาประมาณ 5 มม.โดยไม่ต้องปลอก แล้วแบ่งแต่ละชิ้นออกเป็น 4 ส่วน
3. ใส่เนื้อหมู รากบัว กระเทียม น้ำมันมะกอกลงไปในถาดทรงสูง คลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. โรยแป้งเค้กลงบนส่วนผสมข้อ 3 คลุกเคล้าให้แป้งทั่วถึง เติมเกลือลงไปให้ทั่ว
5. หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำถาดตามข้อ 4 เข้าวางชั้นบนของเตาไมโครเวฟ จากนั้นให้ความร้อน

   ชั้นบน → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

   (ระยะเวลาในการให้ความร้อนจะใช้เวลาประมาณ 14 นาที)
6. เสร็จแล้วโรยหน้าด้วยพริกไทยดำบดหยาบ

- หากต้องการให้ทำความสะอาดง่ายขึ้น ให้วางกระดาษซับน้ำมันรองบนถาด เพื่อไม่ให้น้ำมันเยิ้มออกมา

หมูอบชีส

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- เนื้อหมูสไลด์ ....400 กรัม
- เกลือ ....เล็กน้อย
- พริกไทย...ตามชอบ
- ใบเบซิล (แห้ง) .... 1 ช้อนชา
- แป้งเค้ก......................................2 ช้อนโต๊ะ
- เห็ดชิเมจิ (แบ่งเป็นดอกเล็กๆ) ....1 ถุง (100 กรัม)
- ชีสสำหรับพิซซ่า ....200 กรัม
- มะเขือเทศจิ๋ว.................................. 10 ผล

ตั้งค่าเอง: อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 250°C เวลา 13 -18 นาที

วิธีการทำอาหาร

1. อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน
   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → DEEP TRAY MENU → 12 ถาดทรงสูงที่ใช้เวลาปรุงไม่นาน → เริ่ม → ลดลง 1 → เริ่มอุ่นเตา
   (เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 11 นาที)
2. ใส่เนื้อหมูลงใน**ถาดทรงสูง** โรยเกลือกับพริกไทยให้ทั่ว ใส่ใบเบซิลแล้วคนให้เข้ากัน
3. โรยแป้งเค้กลงไป คลุกเคล้าจนผสมกับส่วนผสมข้อ 2 ใส่เห็ดชิเมจิกับชีสลงไป คลุกพอเข้ากัน วางมะเขือเทศไว้ด้านบนสุด
4. หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำถาดตามข้อ 3 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน
   ชั้นบน → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน
   (ระยะเวลาในการให้ความร้อนจะใช้เวลาประมาณ 15 นาที)

- หากต้องการให้ทำความสะอาดง่ายขึ้น ให้วางกระดาษซับน้ำมันรองบนถาด เพื่อไม่ให้น้ำมันเยิ้มออกมา

เต้าหู้ทอดผัดหมูกิมจิ

อบ

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- เต้าหู้ทอด ....ประมาณ 2 ก้อนใหญ่ (300 กรัม)
- เนื้อหมูสไลด์ ....400 กรัม
- ผักกาดขาวหมัก...........................100 กรัม
- เห็ดชิเมจิ (แบ่งเป็นดอกเล็กๆ) ....1 ถุง (100 กรัม)
- ซีอิ๊วขาว.....................................1 ช้อนโต๊ะ
- มิริน...1 ช้อนโต๊ะ
- ต้นหอม (ซอย) ....ปริมาณพอเหมาะ

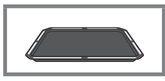
ตั้งค่าเอง: อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 250°C เวลา 13 - 18 นาที

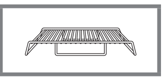
วิธีการทำอาหาร

1. อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน
   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → DEEP TRAY MENU → 12 ถาดทรงสูงที่ใช้เวลาปรุงไม่นาน → เริ่ม → ลดลง 1 → เริ่มอุ่นเตา
   (เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 11 นาที)
2. ผ่าครึ่งเต้าหู้ทอดแล้วตัดออกเป็นชิ้นหนาประมาณ 1 ซม.
3. ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงใน**ถาดทรงสูง** ยกเว้นต้นหอม คลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำถาดตามข้อ 3 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน
   ชั้นบน → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน
   (ระยะเวลาในการให้ความร้อนจะใช้เวลาประมาณ 15 นาที)
5. เสร็จแล้ว คลุกให้เข้ากันอีกครั้ง จัดใส่จาน โรยหน้าด้วยต้นหอม

ไก่ย่างเสียบไม้สไตล์ญี่ปุ่น

ย่าง





เครื่องปรุง/สำหรับ 12 ที่

เนื้อน่องไก่.......................................400 กรัม

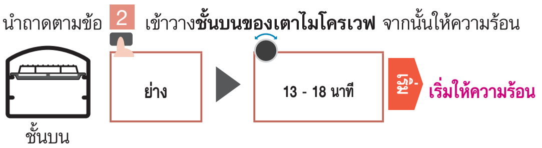
A [โชยุ......................................2 ช้อนโต๊ะ
มิริน ....2 ช้อนโต๊ะ]

วิธีการทำอาหาร

1 แช่ไม้เสียบไก่ในน้ำ ในระหว่างนั้น หั่นไก่เป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าประมาณ 3 ซม. แล้วนำมาเสียบไม้ นำเนื้อไก่ในข้อ 1 คลุกเคล้ากับส่วนผสม **A** หมักไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง

2 วาง**ตะแกรง**ซ้อนบน**ถาดสี่เหลี่ยม** ทาน้ำมันสลัดให้ทั่ว (ไม่รวมอยู่ในสูตร) และวางไก่เสียบไม้ข้อ 1 ตรงกลางตะแกรง

3 นำถาดตามข้อ 2 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน



เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ 10 นาที (บนหน้าจอแสดงผลแสดงเวลา 3-8 นาที) ให้พลิกเนื้อไก่ แล้วนำถาดเข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ**เช่นเดิม กดปุ่ม **start** เริ่มให้ความร้อน

ไก่หมักเครื่องเทศแนมผักย่าง

ไอน้ำความร้อนสูง

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

สะโพกไก่ ....2 ชิ้น (150 กรัมต่อชิ้น)

A	กระเทียม (สับ) .... 15 กรัม	มะเขือเทศจิ๋ว.....................................6 ผล
	โรสแมรี่...............................เล็กน้อย	พริกหยวกเหลือง..............................1 ผล
	ผงซุป................................ 1 ช้อนชา	พริกหยวกแดง..................................1 ผล
	น้ำมันมะกอก.................... 1 ช้อนชา	เห็ดออรินจิ ....100 กรัม
	เกลือ...............................1/2 ช้อนชา	ผักกาดแก้ว ....ปริมาณพอเหมาะ
	พริกไทยดำ ....เล็กน้อย	

วิธีการทำอาหาร

*เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1. ใส่สะโพกไก่กับส่วนผสม **A** ลงในถุงพลาสติก นวดจนส่วนผสมซึมเข้าไปในเนื้อไก่ หมักในตู้เย็นประมาณ 30 นาที
2. ผ่าครึ่งเห็ดออรินจิตามยาว หั่นพริกหยวกแดงขนาดพอดีคำ วางเนื้อไก่ใน**ถาดสี่เหลี่ยม** โดยหันด้านติดหนังขึ้น แล้วตามด้วยผักในข้อ 1
3. อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → ไอน้ำความร้อนสูง (พร้อมอุ่นเตาล่วงหน้า) ▶ 300°C → เริ่มอุ่นเตา

   (เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 20 นาที)
4. **หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว** นำถาดตามข้อ 2 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

   ชั้นล่าง → 19 - 24 นาที → เริ่มให้ความร้อน

   • หากเวลาผ่านไปเกิน 10 นาทีหลังจากที่สัญญาณเตือนว่าอุ่นเตาเสร็จแล้วดังขึ้น การตั้งค่าจะถูกยกเลิก ดังนั้นควรตรวจสอบให้ดี
5. เสร็จแล้ว จัดลงจานตกแต่งด้วยผักกาดแก้วพร้อมเสิร์ฟ

ไก่ผัดผงกะหรี่

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

สะโพกไก่ ....2 ชิ้น (500 กรัม)	น้ำตาล ....2 ช้อนชา
มันฝรั่ง..........................2 หัว (300 กรัม)	ผงกะหรี่.......................................1 ช้อนชา
เกลือ ....1 ช้อนชา	น้ำมันมะกอก...........................1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทย......................................เล็กน้อย	

ตั้งค่าเอง: อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 250°C เวลา 15 - 20 นาที

วิธีการทำอาหาร

1. อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → DEEP TRAY MENU 12 ถาดทรงสูงที่ใช้เวลาปรุงไม่นาน → เริ่มอุ่นเตา

   (เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 11 นาที)
2. หั่นไก่เป็นชิ้นพอดีคำ (4x4 ซม.) หากมันฝรั่งมีรากงอกออกมา ให้ตัดรากทิ้ง หั่นมันฝรั่งเป็นชิ้นหนาประมาณ 1.5 ซม. แล้วแบ่งแต่ละชิ้นออกเป็น 4 ส่วน
3. นำส่วนผสมทั้งหมดใส่**ภาชนะทรงสูง** แล้วคลุกเค้าให้เข้ากัน แผ่เนื้อไก่ออกโดยหันด้านติดหนังขึ้น
4. หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำถาดตามข้อ 3 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

   ชั้นบน → เริ่มให้ความร้อน

   (ระยะเวลาในการให้ความร้อนจะใช้เวลาประมาณ 18 นาที)

● หากใช้ไก่หั่นสำเร็จรูป จะสะดวกมากยิ่งขึ้น

ไก่ผัดซอสมะเขือเทศ

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

สะโพกไก่ ....2 ชิ้น (500 กรัม)
เกลือ ....1/4 ช้อนชา
พริกไทย...เล็กน้อย
เห็ดชิเมจิ (แบ่งเป็นดอกเล็กๆ)
......................................1 แพ็ค (100 กรัม)

ซอสมะเขือเทศที่มีวางจำหน่ายทั่วไป
....290 กรัม
ผงซุป ....1/2 ช้อนชา

ตั้งค่าเอง อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 250°C เวลา 18 - 23 นาที

วิธีการทำอาหาร

1 อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → DEEP TRAY MENU 12 ถาดทรงสูงที่ใช้เวลาปรุงไม่นาน → ลดลง 1 → เริ่มอุ่นเตา

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 11 นาที)

2 หั่นไก่เป็นชิ้นพอดีคำ (4×4 ซม.)

3 ใส่ไก่ลงใน**ภาชนะทรงสูง** โรยเกลือกับพริกไทยให้ทั่ว

4 เติมซอสมะเขือเทศ เห็ดชิเมจิ และผงซุปลงในข้อ 3 คนให้เข้ากัน วางไก่ด้านติดหนังขึ้น

5 หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำถาดตามข้อ 4 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

ชั้นบน → เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาในการให้ความร้อนจะใช้เวลาประมาณ 20 นาที)

- หากใช้ไก่หั่นสำเร็จรูป จะสะดวกมากยิ่งขึ้น

ไก่ผัดมิโซะ

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

อกไก่..................................1 ชิ้น (300 กรัม)
กระเทียม (สับหยาบ)..............1/2 ช้อนชา
แป้งข้าวโพด ....2 ช้อนโต๊ะ
มะเขือยาว (หั่นขนาด 10-12 ซม.)
....5 ชิ้น (350 กรัม)
พริกหยวก.............. 3 - 4 ผล (100 กรัม)

น้ำปรุงรส
A
- มิโซะ....................................1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย ....2 ช้อนโต๊ะ
- โชยุ.. 1 ช้อนชา
- ผงน้ำสต็อกญี่ปุ่น ....1/2 ช้อนชา
- น้ำมันงา ....1 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1 อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → อบลมร้อน (พร้อมอุ่นเตาล่วงหน้า) → 200°C → เริ่มอุ่นเตา

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)

2 หั่นไก่เป็นชิ้นพอดีคำ หนาประมาณ 1 ซม. หั่นมะเขือยาวพอดีคำหนาประมาณ 1.5 ซม. และหั่นพริกหยวกพอดีคำ คลุกส่วนผสม **A**

3 ใส่ไก่ลงใน**ถาดทรงสูง** เติมขิงกับแป้งข้าวโพด

4 ใส่มะเขือยาว พริกหยวก และส่วนผสม **A** 3 คนให้เข้ากัน

5 หลังจากการอุ่นเตาแล้ว วางส่วนผสมในข้อ 4 ไว้ใน**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นบน → 13 - 18 นาที → เริ่มให้ความร้อน

6 คนให้เข้ากันหลังอบเสร็จ

- หากต้องการให้ทำความสะอาดง่ายขึ้น ให้วางกระดาษซับน้ำมันรองบนถาดเพื่อไม่ให้น้ำมันเยิ้มออกมา

มีตโลฟ

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/เครื่องปรุง A แม่พิมพ์มีตโลฟโลหะ 22 x 11.5 x 6.5 ซม.

- เนื้อบด .... 500 กรัม
- หอมใหญ่ .... 1 หัว (200 กรัม)
- เนย .... 12 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)
- A
  - เกล็ดขนมปังป่น .... 20 กรัม
  - ไข่ไก่.........1 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
  - นมสด .... 2 ช้อนโต๊ะ
  - เกลือ พริกไทย .... เล็กน้อย
  - ลูกจันทน์/เครื่องเทศ..............เล็กน้อย

〈ซอสมะเขือเทศ〉

- B
  - ซอสมะเขือเทศ ....4 ช้อนโต๊ะ
  - ซอสมะเขือเทศ ....4 ช้อนโต๊ะ
  - ผงมัสตาร์ด.....................1 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1 ใส่หอมใหญ่ซอยกับเนยลงในภาชนะทนความร้อน ไม่ต้องปิดฝา นำเข้าวางตรงกลางเตาไมโครเวฟ ให้ความร้อน จากนั้นพักไว้ให้เย็น

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ ประมาณ 5 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

2 ชโลมน้ำมันพืชภายในแม่พิมพ์ (ไม่รวมอยู่ในสูตร)

3 ใส่เนื้อบดกับหอมใหญ่ซอยจากข้อ 1 ลงในชามพร้อมกับส่วนผสม **A** ผสมให้เข้ากันจนข้นพอดี

4 ใส่ส่วนผสมตามข้อ 3 ลงในแม่พิมพ์ที่เตรียมไว้กดลงไปจนแน่น

5 นำส่วนผสมข้อ 4 ลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** และนำเข้าวางที่**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง | อบลมร้อน (ไม่ต้องอุ่นเตา) ▶ 250°C | ยืนยัน | 36 - 41 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

6 เสร็จแล้ว ปรุงซอสโดยนำส่วนผสม **B** มาคลุกเคล้าให้เข้ากันดี แกะมีตโลฟออกจากแม่พิมพ์ ราดซอสก่อนเสิร์ฟ

พริกหยวกยัดไส้เนื้อ

ไฮบริด

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- พริกหยวก.................................9 - 10 ผล
- เนื้อบด ....300 กรัม
- หอมใหญ่ (สับ) ....1 หัวขนาดกลาง (200 กรัม)
- เนย........................ 12 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)
- เกล็ดขนมปังป่น ....1 ถ้วยตวง
- นมสด .... 3 ช้อนโต๊ะ
- A
  - ไข่ไก่........1 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
  - เกลือ.............................1/3 ช้อนชา
  - พริกไทย/ลูกจันทน์เทศ......เล็กน้อย

วิธีการทำอาหาร

*เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 ใส่เกล็ดขนมปังป่นในชามและแช่ไว้ด้วยนม ใส่หอมใหญ่และเนยลงในภาชนะทนความร้อน นำเข้าวางที่ช่อง**ชั้นกลางเตาไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องปิดฝา ให้ความร้อนเสร็จแล้วพักให้เย็น

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ ประมาณ 5 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

2 หั่นพริกหยวกตามยาว แกะเมล็ดออก ล้างพริกหยวกและนำมาสะเด็ดน้ำ โรยแป้งสาลี (ไม่รวมอยู่ในสูตร) ด้านในของพริกหยวก ใส่เนื้อบด ส่วนผสมตามข้อ 1 และส่วนผสม **A** ในชาม ผสมให้ข้น (เนื้อยัดไส้)

3 แบ่งไส้ออกเป็น 18-20 ส่วนเท่าๆ กัน กรอกไส้พริกหยวกตามข้อ 2 ด้วยไส้ที่เตรียมไว้และเรียงไว้ใน**ถาดสี่เหลี่ยม**

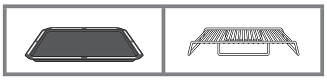
4 นำถาดตามข้อ 3 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

ชั้นล่าง | ไฮบริด* (ไม่ต้องอุ่นเตา) ▶ 250°C | ยืนยัน | 22 - 27 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

* เลือกใช้ปุ่ม “Steam, superheated steam”

ปลาซัมมะย่างเกลือ

ย่าง



วิธีการทำอาหาร

1. ทาเกลือที่ตัวปลาซัมมะทั้งสองด้านแล้วพักไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง เสร็จแล้วนำมาล้างน้ำแล้วซับตัวปลาให้แห้ง โรยเกลือลงไปเล็กน้อยก่อนนำไปย่าง
2. วาง**ตะแกรง**บน**ถาดสี่เหลี่ยม** ทาน้ำมันพืช (ไม่รวมอยู่ในสูตร) ที่ตะแกรงให้เรียบร้อยแล้ววางปลาซัมมะในข้อ 1 ลงไปตรงกลาง
3. **1. นำถาดตามข้อ** 2 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

   ชั้นบน

   27 ปลาซัมมะย่างเกลือ → เริ่มให้ความร้อน

   (ระยะเวลาในการให้ความร้อนจะใช้เวลาประมาณ 14 นาที)

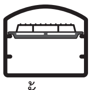
   2. หาก**สัญญาณเตือนดังขึ้น**ขณะทำงาน* ให้พลิกปลา

   *ประมาณ 9 หลังจากเริ่มให้ความร้อน (เมื่อเวลาทำงานเหลืออยู่ประมาณ 5 นาที)

   3. นำเข้าวาง**ชั้นบนของไมโครเวฟ** ตามเดิมแล้วให้ความร้อน

   ชั้นบน

   เริ่มให้ความร้อน



เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

ปลาซัมมะ........2 ตัว (ตัวละ 150 กรัม) ⋮ เกลือ ....ปริมาณพอเหมาะ

ตั้งค่าเอง

ย่าง 12 - 17 นาที (พลิกปลาเมื่อเวลาเหลือประมาณ 5 นาที)

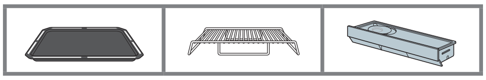
สำหรับ 4 ที่

ย่าง 18 - 23 นาที (พลิกปลาเมื่อเวลาเหลือประมาณ 7 นาที)

- ใช้งานด้วยโหมดอัตโนมัติไม่ได้ ให้ตั้งค่าการทำความร้อนเอง ใช้หลังจากที่ได้แบ่งปลาซัมมะออกเป็น 4 ส่วนแล้ว

ปลาแซลมอนเค็ม

ไฮบริด



วิธีการทำอาหาร

*เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1. วาง**ตะแกรง**บน**ถาดสี่เหลี่ยม** แล้ววางปลาแซลมอนเค็มที่ทาน้ำมันพืช (ไม่รวมอยู่ในสูตร) เรียบร้อยแล้วลงไป
2. นำถาดตามข้อ 1 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

   ชั้นล่าง

   Non-Fried/Hybrid

   9 ปลาแซลมอนเค็ม → เริ่มให้ความร้อน

   (ระยะเวลาในการให้ความร้อนจะใช้เวลาประมาณ 18 นาที)

   ※ หากเตรียมไว้สำหรับ 4 ที่ (4 ชิ้น) ให้ทำความร้อนโดยเลือกความสุก [เพิ่มขึ้น 2]

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

ปลาแซลมอนเค็ม (เลาะก้าง)...2 ชิ้น (ชิ้นละ 80 กรัม)

- หากเตรียมสำหรับ 4 ที่ (4 ชิ้น) ก็ใช้โหมดอัตโนมัติได้เช่นเดียวกัน

ตั้งค่าเอง

ไฮบริด (ไม่ต้องอุ่นเตาก่อน) 250°C เวลา 16 - 21 นาที

อบแบบไอน้ำพลังความร้อนสูง (ไม่ต้องอุ่นเตาก่อน) 250°C เวลา 16 - 21 นาที

ย่าง 14 - 19 นาที (วางชั้นบนของเตาไมโครเวฟ แล้วพลิกปลาเมื่อเวลาเหลือประมาณ 7 - 9 นาที)

สำหรับ 4 ที่ (4 ชิ้น)

ไฮบริด (ไม่ต้องอุ่นเตาก่อน) 250°C เวลา 20 - 25 นาที

อบแบบไอน้ำพลังความร้อนสูง (ไม่ต้องอุ่นเตาก่อน) 250°C เวลา 20 - 25 นาที

ย่าง 14 - 19 นาที (วางชั้นบนของเตาไมโครเวฟ แล้วพลิกปลาเมื่อเวลาเหลือประมาณ 7 - 9 นาที)

ปลาอินทรีเค็ม

ย่าง

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

ปลาอินทรีเค็ม (เลาะก้าง)..2 ชิ้น (ชิ้นละ 100 กรัม)

ตั้งค่าเอง

ย่าง 11 - 16 นาที (พลิกปลาเมื่อเวลาเหลือประมาณ 4 นาที)

สำหรับ 4 ที่
ย่าง 13 - 18 นาที (พลิกปลาเมื่อเวลาเหลือประมาณ 4 นาที)
- ใช้งานด้วยโหมดอัตโนมัติไม่ได้ ให้ความร้อนโดยตั้งค่าเอง ควรใช้หลังจากที่ได้แบ่งปลาอินทรีเค็มออกเป็น 4 ส่วนแล้ว

วิธีการทำอาหาร

1 วาง**ตะแกรง**บน**ถาดสี่เหลี่ยม** แล้วทาน้ำมันพืช(ไม่รวมอยู่ในสูตร) ที่ตะแกรงให้เรียบร้อย

2 บั้งหนังปลาอินทรีเค็ม เสร็จแล้ววางเรียงลงกลางตะแกรงโดยหันด้านติดหนังลง 1

3 **1.** นำถาดตามข้อ 2 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

ชั้นบน — 28 ปลาย่าง (แล่ชิ้น) — เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการอบมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 13 นาที 30 วินาที)

2. หากสัญญาณเตือนดังขึ้นระหว่างทำงาน *ให้พลิกปลา
*ประมาณ 10 หลังจากเริ่มให้ความร้อน (เมื่อเวลาทำงานเหลืออยู่ประมาณ 3 นาที 30 วินาที)

3. นำเข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ**แล้วให้ความร้อนอีกครั้ง

ชั้นบน — เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

ปลามะไดย่างทั้งตัว

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 - 3 ที่

ปลามะได
......1 ตัว (500 กรัม ขนาด 30-35 ซม.)
เกลือ (ใช้สำหรับเตรียมปลา)
....1 ช้อนชา

เกลือ.......................................1/2 ช้อนชา
เกลือ (สำหรับตกแต่ง)
....ปริมาณพอเหมาะ

- เพิ่มเกลือได้ตามชอบ
- ระดับความสุกขึ้นอยู่กับขนาดของปลามะได ความหนาของเนื้อปลา ปริมาณไขมัน ดังนั้นควรดูเป็นระยะ

วิธีการทำอาหาร

1 ขอดเกล็ด ควักเหงือกกับไส้ออก ล้างน้ำให้สะอาด ซับให้แห้งด้วยกระดาษซับน้ำมัน

2 ใช้ไม้จิ้มตัวปลาให้ทั่ว

3 ทาเกลือ (1 ช้อนชา) ให้ทั่วตัวปลา พักไว้ประมาณ 10 นาที แล้วล้างออก ซับให้แห้งด้วยกระดาษซับน้ำมัน

4 ใช้น้ำมันพืชทาบางๆ บน**ถาดสี่เหลี่ยม**ตรงที่จะวางปลา (ไม่รวมอยู่ในสูตร)

5 วางปลาบนถาดสี่เหลี่ยม แล้วทาเกลือ (1/2 ช้อนชา) ให้ทั่วตัวปลา โดยเฉพาะส่วนหาง หลัง และครีบ ให้ทาเกลือมากกว่าส่วนอื่น (เพื่อตกแต่งให้น่ารับประทาน)
※ส่วนที่เป็นเหงือกให้จุ่มน้ำก่อนเพื่อให้เกลือเกาะได้ง่ายขึ้น อ้าเหงือกค้างไว้แล้วทาเกลือให้ทั่ว

6 อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม — อบลมร้อน (พร้อมอุ่นเตาล่วงหน้า) ▶ 250°C — เริ่ม เริ่มอุ่นเตา

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 11 นาที)

7 หลังจากการอุ่นเตาแล้ว นำส่วนผสมในข้อ 5 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นบน — 23 - 28 นาที — เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

ปลาแห้ง

ไอน้ำความร้อนสูง

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่
ปลาอาจิแห้ง1...ชิ้น (150 กรัม) ※เปลี่ยนเป็นปลาแห้งอย่างอื่นได้ตามชอบ

วิธีการทำอาหาร ＊เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1. วาง**ตะแกรง**บน**ถาดสี่เหลี่ยม** แล้วทาน้ำมันพืช (ไม่รวมอยู่ในสูตร) ที่ตะแกรงให้เรียบร้อย วางปลาแห้งลงไป
2. นำถาดตามข้อ 1 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

ชั้นล่าง | ไอน้ำความร้อนสูง (ไม่ต้องอุ่นเตา) ▶ 250°C ยืนยัน 16 - 21 นาที เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

※เวลาในการทำปลาอาจิแห้งนั้น ตั้งค่าไว้เป็นมาตรฐาน

ตั้งค่าเอง

สำหรับ 2 ที่ (1) เมื่ออบลมร้อน
อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 250°C เวลา 13 - 18 นาที

สำหรับ 4 ที่ (2)
อบแบบไอน้ำพลังความร้อนสูง (ไม่ต้องอุ่นเตาก่อน) 250°C เวลา 19 - 24 นาที
อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 250°C เวลา 15 - 20 นาที

ปลาแซลมอนอบฟอยล์

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่
ปลาแซลมอนสด (หมักเกลือกับพริกไทย)
..............................4 ชิ้น (ชิ้นละ 80 กรัม)
แครอท (หั่นบางๆ).........................8 ชิ้น
เห็ดชิเมจิ
(แบ่งเป็นดอกเล็กๆ).................100 กรัม
เห็ดเข็มทอง
(แบ่งเป็นดอกเล็กๆ).....................1 แพ็ค
ถั่วลันเตา..8 ฝัก
เกลือ ....เล็กน้อย
สาเก..2 ช้อนโต๊ะ
เนย...2 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1. วางแครอทในถาดทนความร้อนก้นลึก พรมน้ำ ห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร จากนั้นวาง**ตรงกลาง**ช่องเตาไมโครเวฟ

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ ประมาณ 30 นาที เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

2. แบ่งเป็น 4 ส่วนเท่าๆ กัน แล้วแยกใส่ห่ออะลูมิเนียมฟอยล์ นำปลาแซลมอน แครอท เห็ดชิเมจิ เห็ดเข็มทองและถั่วลันเตา ใส่ห่ออะลูมิเนียมฟอยล์ เติมเกลือและสาเก จากนั้นใส่เนยแล้วปิดปากห่อให้แนน

3. นำส่วนผสมข้อ 2 ลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** และนำเข้าวางที่**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง | อบลมร้อน (ไม่ต้องอุ่นเตา) ▶ 250°C ยืนยัน 26 - 31 นาที เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

ปลาบุรีเทอริยากิ

ย่าง

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่
ปลาบุรี (เลาะก้าง)
..............................4 ชิ้น (ชิ้นละ 80 กรัม)
A [โชยุ.................................3 ช้อนโต๊ะ
มิริน ....3 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1. ใส่ส่วนผสมข้อ **A** กับปลาบุรีลงในถุงพลาสติก เขย่าให้เข้ากันแล้วหมักไว้ประมาณ 30 นาที
2. วาง**ตะแกรง**บน**ถาดสี่เหลี่ยม** แล้วทาน้ำมันพืช(ไม่รวมอยู่ในสูตร) ที่ตะแกรงให้เรียบร้อย เสร็จแล้วนำปลาที่เตรียมไว้ในข้อ 1 มาวาง
3. นำถาดตามข้อ 2 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

ชั้นบน | ย่าง ▶ 11 - 16 นาที เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

เมื่อเวลาผ่านไป**ประมาณ 10 นาที** ให้พลิกปลา (เมื่อเวลาเหลือประมาณ 2-6 นาที) แล้วนำเข้า**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** กดปุ่ม **start** ให้ความร้อน

แซลมอนย่างแนมผัก

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

ปลาแซลมอนสด	(ซอส)
.....4 ชิ้น (ชิ้นละ 90 กรัม)	มิโซะ.....60 กรัม
เกลือ/พริกไทย.....ปริมาณพอเหมาะ	มิริน.....1 ช้อนโต๊ะ
ผักที่หั่นเตรียมไว้แล้ว	สาเก.....40 มล.
(กะหล่ำปลี ถั่วงอก หอมใหญ่ ฯลฯ)	น้ำผึ้ง.....1 ช้อนโต๊ะ
.....500 กรัม	กระเทียม (สับหยาบ).....1 ช้อนชา
ผักต้มสำเร็จรูปที่วางจำหน่ายทั่วไป	ขิง (สับหยาบ).....2 ช้อนชา
(มันฝรั่ง แครอท ฯลฯ).....200 กรัม	พริกคาเยนแดงหรือ
เนย.....1 ช้อนโต๊ะ (12 กรัม)	เครื่องเทศอย่างอื่น.....ปริมาณพอเหมาะ

วิธีการทำอาหาร

1 อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → อบลมร้อน (พร้อมอุ่นเตาล่วงหน้า) ▶ 250°C → เริ่ม เริ่มอุ่นเตา

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 11 นาที)

2 ทาเกลือบางๆ ลงบนปลาแซลมอน เตรียมซอสไว้ก่อนโดยนำส่วนผสมของซอสมาคนให้เข้ากัน

3 วางผักสด เช่น กะหล่ำปลี ลงใน**ถาดทรงสูง** แล้ววางผักที่ต้มสุกแล้วไว้ด้านบน เช่น มันฝรั่ง และแครอท ฯลฯ

4 วางปลาแซลมอนไว้บนส่วนผสมข้อ 3 โรยเนยหั่นชิ้นแล้วราดซอสทั้งหมดลงไป

5 หลังจากการอุ่นเตาแล้ว นำส่วนผสมในข้อ 4 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นบน → 15 - 20 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

- หากใช้ปลาแซลมอนเค็มอมหวาน ไม่ควรเติมเกลือและให้ลดปริมาณซอสที่จะราดลงปลาด้วย
- การปรุงจะง่ายยิ่งขึ้น ถ้าใช้ซอสจังจังยากิที่ซื้อได้จากร้านค้าทั่วไป

ปลาแซลมอนย่างราดมายองเนส

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

ปลาแซลมอนเค็มอมหวาน	มายองเนส.....ปริมาณพอเหมาะ
.....4 ชิ้น (ชิ้นละประมาณ 80 กรัม)	พริกไทยดำบดหยาบ.....ตามชอบ
ผักโขมแช่แข็ง.....200 กรัม	
เห็ดชิเมจิ	
(แบ่งเป็นดอกเล็กๆ).....1 ถุง (100 กรัม)	

ตั้งค่าเอง: อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 250°C เวลา 15 - 20 นาที

วิธีการทำอาหาร

1 อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → DEEP TRAY MENU 12 ถาดทรงสูงที่ใช้เวลาปรุงไม่นาน → เริ่ม เริ่มอุ่นเตา

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 11 นาที)

2 ใช้กระดาษไขวางรองบน**ถาดทรงสูง**
- ระวังไม่ให้กระดาษไขลื่นหลุดออกมาจากถาด

3 วางปลาแซลมอนลงตรงกลาง**ถาดทรงสูง** เสร็จแล้ววางผักโขมกับเห็ดชิเมจิรอบๆ บีบมายองเนสราดให้ทั่ว

4 หลังจากการอุ่นเตาแล้ว นำส่วนผสมในข้อ 3 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นบน → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาในการให้ความร้อนจะใช้เวลาประมาณ 18 นาที)

5 เสร็จแล้วโรยหน้าด้วยพริกไทยดำบดหยาบตามชอบ

ผักย่างรวมมิตร

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

มะเขือยาว	2 ลูกเล็ก	เห็ดออรินจิ	2 ดอกใหญ่
พริกหยวกเขียว	2 ผล	ฟักทอง	100 กรัม
พริกหยวกแดง	2 ผล	รากบัว	100 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1. หั่นผักทั้งหมดแล้ววางเรียงลงใน**ถาดสี่เหลี่ยม** มะเขือยาว (หั่นแบ่งตามยาว 4 ชิ้น) พริกหยวกเขียวและหยิกหยวกแดง (ผ่าครึ่งแกะเมล็ดออก) เห็ดออรินจิ (หั่นแบ่งตามยาว 4 ชิ้น) ฟักทอง รากบัว (หั่นขนาดพอดีคำหนา 1 ซม.)
2. นำถาดตามข้อ 1 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

   ชั้นล่าง | อบลมร้อน (ไม่ต้องอุ่นเตา) ▶ 300°C ยืนยัน 22 - 27 นาที เริ่ม เริ่มให้ความร้อน
3. ทานกับซอสปรุงรสหรือน้ำสลัดตามชอบ

เบคอนย่างพันกะหล่ำปลี

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

กะหล่ำปลี	1/2 หัวขนาดกลาง	〈ซอส〉	
เบคอน	4 แผ่น	น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
หอมเจียว	ปริมาณพอเหมาะ	ซอสพอนสึ	2 ช้อนโต๊ะ
		หัวหอมใหญ่ขูด	1 ช้อนชา
		มะเขือเทศเข้มข้น	1/2 ช้อนชา
		เกลือ/พริกไทย	เล็กน้อย
		ใบพาร์สลีย์	เล็กน้อย

วิธีการทำอาหาร

1. ล้างและหั่นกะหล่ำปลีออกเป็น 4 ส่วน หากแกนแข็งมากให้ใช้วิธีหั่นแบบทแยงมุม
2. นำกะหล่ำปลีวางตั้งเรียงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** และนำเบคอนวางบนกะหล่ำปลีแต่ละชิ้น
3. นำถาดตามข้อ 2 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

   ชั้นล่าง | อบลมร้อน (ไม่ต้องอุ่นเตา) ▶ 350°C ยืนยัน 16 - 21 นาที เริ่ม เริ่มให้ความร้อน
4. เตรียมซอสไว้ก่อนโดยนำส่วนผสมของซอสมาคนให้เข้ากัน หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว ราดซอสลงไป โรยหน้าด้วยหอมเจียว

เบคอนย่างพันชีส

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

กะหล่ำปลี	300 - 400 กรัม	เกลือ	เล็กน้อย
มะเขือเทศจิ๋ว	ประมาณ 16 ผล	พริกไทยดำบดหยาบ	ตามชอบ
กระเทียม	2 กลีบ	ชีสธรรมชาติ (สำหรับพิซซ่า)	100 กรัม

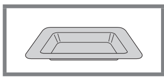
วิธีการทำอาหาร

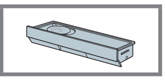
1. หั่นผักทั้งหมดแล้ววางเรียงลงใน**ถาดสี่เหลี่ยม** กะหล่ำปลี (ตัดแกนทิ้งแล้วหั่นเป็นชิ้นขนาด 2 ซม.) มะเขือเทศจิ๋ว (เด็ดขั้วทิ้ง) กระเทียม (ซอยละเอียด)
2. วางชีสบนผักที่หั่นไว้ในข้อ 1 เติมเกลือกับพริกไทย
3. นำถาดตามข้อ 2 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

   ชั้นล่าง | อบลมร้อน (ไม่ต้องอุ่นเตา) ▶ 300°C ยืนยัน 19 - 24 นาที เริ่ม เริ่มให้ความร้อน
4. หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว ทานกับซอสปรุงรสหรือน้ำสลัดตามชอบ

สตูผัก (ใส่ถาดทรงสูง)

ไอน้ำความร้อนสูง





เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

ชุกินี	240 กรัม
มะเขือยาว	200 กรัม
พริกหยวกแดง	200 กรัม
หอมใหญ่	240 กรัม
เห็ดชิเมจิ	200 กรัม

A	มะเขือเทศเข้มข้น	4 ช้อนโต๊ะ
	น้ำมันมะกอก	4 ช้อนโต๊ะ
	น้ำผึ้ง	4 ช้อนชา
	ผงซุป	4 ช้อนชา
	เกลือ/พริกไทย	ปริมาณพอเหมาะ
	ชีสผง	6 ช้อนโต๊ะ
	ใบพาร์สลีย์ (สับ)	ปริมาณพอเหมาะ

วิธีการทำอาหาร ＊เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1. หั่นชุกินีกับมะเขือยาวเป็นชิ้นหนา 3 มม. พริกหยวกแดงหั่นเป็นชิ้นเล็กพอดีคำ หอมใหญ่หั่นเป็นแว่นบาง ส่วนเห็ดชิเมจิหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
2. ใส่ผักที่หั่นในข้อ 1 กับส่วนผสม **A** ลงในชาม คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ใส่ส่วนผสมข้อ 2 ลงใน**ถาดทรงสูง** ปิดปากด้วยฟอยล์อะลูมิเนียม เสร็จแล้วนำเข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

ชั้นบน

ไอน้ำความร้อนสูง (ไม่ต้องอุ่นเตา) ▶ 300°C ตกลง 32 - 37 นาที เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

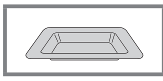
4. หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว นำมาคลุกกับชีสผง โรยหน้าด้วยใบพาร์สลีย์

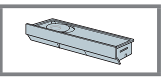
● หากทำในปริมาณมาก ควรเตรียมผักไว้ให้พร้อม

ย่าง

สาหร่ายต้ม (ใช้ถาดทรงสูง)

ไอน้ำความร้อนสูง





เครื่องปรุง/สำหรับ 8 ที่

สาหร่ายฮิจิกิแห้ง....60 กรัม	A	โชยุ....4 ช้อนโต๊ะ	
แครอท....120กรัม		น้ำตาล....22/3ช้อนโต๊ะ	
เต้าหู้ทอด....80 กรัม		สาเก....2/3 ช้อนโต๊ะ	
น้ำมันสลัด....11/3 ช้อนโต๊ะ			

วิธีการทำอาหาร

＊เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 นำสาหร่ายฮิจิกิไปแช่น้ำแล้วกรองน้ำออกโดยใช้กระชอน จากนั้นนำแครอทและเต้าหู้ทอดมาหั่นฝอย

2 ใส่ส่วนผสมข้อ 1 น้ำมันสลัด และ **A** ลงในถาดทรงสูง คลุกเคล้าให้เข้ากัน

3 ใส่ส่วนผสมข้อ 2 ลงในถาดทรงสูง ปิดปากด้วยฟอยล์อะลูมิเนียม เสร็จแล้วนำเข้าวาง เสร็จแล้วนำเข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

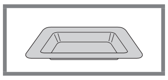
ชั้นบน | ไอน้ำความร้อนสูง (ไม่ต้องอุ่นเตา) ▶ 300°C | หมุน | 27 - 32 นาที | กด | เริ่มให้ความร้อน

● หากทำในปริมาณมาก ควรเตรียมผักไว้ให้พร้อม

เนื้อกับมันฝรั่งเป็นอาหารจานโปรดของครอบครัวที่ปรุงได้คราวละมากๆ ด้วยถาดทรงสูง!

เนื้อกับมันฝรั่งผัดผงกะหรี่

อบลมร้อน



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

เนื้อหมูสไลด์บาง....200 กรัม	A	ซุปก๋วยเตี๋ยว (ละลายน้ำอัตรา 1:3)....80 มล.	
มันฝรั่ง....2 หัวกลาง (340 กรัม)		น้ำ....240 มล.	
แครอท....1 หัวเล็ก (130 กรัม)		ซอสมะเขือเทศ....3 ช้อนโต๊ะ	
หอมใหญ่....1 หัว (200 กรัม)		ผงกะหรี่....11/2 ช้อนชา	
เส้นบุก....150 กรัม			
ถั่วลันเตาแช่แข็ง....30 กรัม			

● ควรใช้มันฝรั่งเนื้อแข็งและต้มแล้วเนื้อไม่เละ
● หากหั่นแครอทกับมันฝรั่งหนาเกินไป อาจทำให้สุกไม่ทั่วถึง ดังนั้นควรหั่นให้พอดี

วิธีการทำอาหาร

1 หากเนื้อสไลด์ติดกันเป็นก้อน ไม่แยกออก ให้ตัดเป็นชิ้นหนาประมาณ 5 ซม. นำไปต้มแล้วหั่นยาวให้พอดีคำ

2 ซอยหอมใหญ่ หั่นมันฝรั่งเป็นชิ้นหนาประมาณ 5 ซม. แครอทหั่นเป็นชิ้นขนาด 2-3 ซม. แช่ถั่วลันเตาในน้ำร้อนเพื่อละลายน้ำแข็งออกให้หมด

3 อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | อบลมร้อน (พร้อมอุ่นเตาล่วงหน้า) ▶ 250°C | กด | เริ่มอุ่นเตา

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 11 นาที)

4 เทมันฝรั่งลงใน**ถาดทรงสูง** แล้วเกลี่ยให้ทั่วถาดก่อนเทแครอททับ เกลี่ยให้ทั่วถาดตามเส้นบุกกับหอมใหญ่ตามลำดับ นำเนื้อหมูเรียงในถาด ราดด้วยส่วนผสมข้อ **A**

5 หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำถาดตามข้อ 4 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

ชั้นบน | 19 - 24 นาที | กด | เริ่มให้ความร้อน

6 หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว เติมถั่วลันเตา เสร็จแล้วใช้ตะเกียบเกลี่ยส่วนผสมที่ได้ให้คลายแล้วจึงคนให้เข้ากัน

มะกะโรนีกราแตง

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

มะกะโรนี.....40 กรัม	〈ไวท์ซอส〉
A: อกไก่ (หั่นพอดีคำ).....50 กรัม	B: แป้งเค้ก.....25 กรัม
A: เนย.....6 กรัม (1/2 ช้อนโต๊ะ)	B: เนย.....25 กรัม
A: กุ้งปอกเปลือก.....50 กรัม	B: นมสด.....300 มล.
A: หอมใหญ่ (สับละเอียด).....40 กรัม	B: เกลือ.....เล็กน้อย
A: ไวน์ขาว.....1/2 ช้อนโต๊ะ	B: พริกไทย.....เล็กน้อย
A: เกลือ/พริกไทย.....เล็กน้อย	ชีสธรรมชาติ
เห็ด (หั่นและแช่ในน้ำใส).....25 กรัม	(สำหรับทำพิซซ่า).....40 กรัม

ตั้งค่าเอง

อบลมร้อน (โดยไม่ต้องอุ่นเตาก่อน) 350°C เวลา 20 - 25 นาที

สำหรับ 4 ที่
อบลมร้อน (โดยไม่ต้องอุ่นเตาก่อน) 350°C เวลา 21 - 26 นาที
- ขั้นตอนที่ 2 เวลาในการให้ความร้อนด้วยไมโครเวฟจะเพิ่มขึ้นประมาณ 2 เท่า
- ใช้งานด้วยโหมดอัตโนมัติไม่ได้ ให้ความร้อนโดยตั้งค่าเอง ควรเพิ่มส่วนผสมเป็น 2 เท่า (ใช้เกลือ 1/3 ช้อนชาในการทำไวท์ซอส

วิธีการทำอาหาร

1 ต้มมะกะโรนีจนนุ่ม

2 1. นำส่วนผสม **A** ใส่ลงไปในภาชนะทนความร้อน ปิดปากภาชนะโดยไม่ต้องสนิท วางตรง**กลางเตาไมโครเวฟ** ให้ความร้อน เสร็จแล้วคนให้เข้ากัน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ ประมาณ 2 นาที | เริ่มให้ความร้อน

2. ใส่เห็ดแล้วปิดปากภาชนะโดยไม่ต้องสนิท วางตรงกลางเตาไมโครเวฟ จากนั้นให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ ประมาณ 30 นาที | เริ่มให้ความร้อน

3 ปรุงไวท์ซอสโดยใช้ส่วนผสม **B** (อ้างอิงด้านล่าง)
ใส่ไวท์ซอสปริมาณ2/3 ส่วนผสมในข้อ 1 และ 2 แล้วคนผสมให้เข้ากัน

4 ทาเนยบางๆ (ไม่รวมอยู่ในสูตร) ลงบนจานกราแตง 2 ใบ ใส่ส่วนผสมในข้อ 3 ลงไปครึ่งหนึ่ง ราดด้วยไวท์ซอสที่เหลือ วางชีสด้านบน จากนั้นนำจานกราแตง วางบน**ถาดสี่เหลี่ยม**

5 นำถาดตามข้อ 4 เข้าวางชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ จากนั้นให้ความร้อน

ชั้นล่าง | 29 กราแตง | เริ่มให้ความร้อน
(ระยะเวลาในการให้ความร้อนจะใช้เวลาประมาณ 22 นาที)

- หากกราแตงเย็น ควรอุ่นด้วย microwave 600W

ไวท์ซอส

ไมโครเวฟ | **ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม**

- ดูเครื่องปรุงได้จากสูตร "มะกะโรนีกราแตง" ด้านบน

- เนื่องจากเป็นการทำความร้อนด้วยไมโครเวฟ ดังนั้นควรระมัดระวังความร้อนจากภาชนะที่ใช้

- ในข้อ 1 ควรให้ความร้อนจนกว่าเนยกับแป้งเค้กจะเดือด ซึ่งสังเกตได้จากเสียงปะทุที่เกิดขึ้น หากให้ความร้อนนานเกินไป ส่วนผสมอาจไหม้เป็นสีน้ำตาล จึงควรตรวจสอบรอบคอบ

ตั้งค่าเอง

สำหรับ 4 ที่

ขั้นตอนที่ 1 : Microwave 600W ประมาณ 2 นาที

ขั้นตอนที่ 2 : Microwave 600W ประมาณ 7 นาที 30 วินาที
- ควรเพิ่มส่วนผสมเป็น 2 เท่า

วิธีการทำอาหาร

1 ใส่เนยกับแป้งเค้กลงในภาชนะทนความร้อน นำเข้าวางตรงกลางเตาไมโครเวฟ ให้ความร้อน เสร็จแล้วผสมให้เข้ากันด้วยเครื่องตีแป้ง

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ ประมาณ 1 นาที | เริ่มให้ความร้อน

2 เทนมสดทั้งหมดใส่ส่วนผสมข้อ 1 คนให้เข้ากันนำเข้าวางตรง**กลางเตาไมโครเวฟ** ให้ความร้อนจนกว่าจะข้น

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ ประมาณ 5 นาที | เริ่มให้ความร้อน

ควรนำออกมาคนให้เข้ากันด้วยเครื่องตีแป้ง 2-3 ครั้ง ระหว่างอบ เพื่อให้สุกสม่ำเสมอ

3 เมื่ออบเสร็จแล้ว ให้เติมเกลือและพริกไทยตามชอบ

มะกะโรนีกราแตง (ใช้ถาดทรงสูง)

อบลมร้อน

เครื่องปรุง / ใช้ถาดทรงสูง 1 ใบ

มะกะโรนี.................................120 กรัม

A
- อกไก่ (หั่นพอดีคำ).........150 กรัม
- เนย.......18 กรัม (11/2 ช้อนโต๊ะ)
- กุ้งปอกเปลือก.....................150 ก.
- หอมใหญ่ (สับละเอียด)..120 กรัม
- ไวน์ขาว...................11/2 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ/พริกไทย..................เล็กน้อย

เห็ด (หั่นและแช่ในน้ำใส)..........75 กรัม

<ไวท์ซอส>

B
- แป้งเค้ก..............................75 กรัม
- เนย......................................75 กรัม
- นมสด...............................900 มล.
- เกลือ............................1/2 ช้อนชา
- พริกไทย...........................เล็กน้อย

ชีสธรรมชาติ (สำหรับทำพิซซ่า)....................120 กรัม

ตั้งค่าเอง อบลมร้อน (โดยไม่ต้องอุ่นเตาก่อน) 350°C เวลา 20 - 25 นาที

วิธีการทำอาหาร

1 ต้มมะกะโรนีจนนุ่ม

2 1. นำส่วนผสม **A** ใส่ลงไปในภาชนะทนความร้อน ปิดปากภาชนะโดยไม่ต้องสนิท วาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** ให้ความร้อน เสร็จแล้วคนให้เข้า

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ ประมาณ 7 นาที → เริ่มให้ความร้อน

2. ใส่เห็ดแล้วปิดปากภาชนะโดยไม่ต้องสนิท วาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ ประมาณ 2 นาที → เริ่มให้ความร้อน

3 ปรุงไวท์ซอสโดยใช้ส่วนผสม **B** (ดูรายละเอียดหน้า 87)
การให้ความร้อนด้วยไมโครเวฟ
⇒ **1**: 600W ประมาณ 3 นาที
2: 600W ประมาณ 15 นาที (นำออกมาคน 4-5 ครั้ง)

4 ใส่ไวท์ซอสปริมาณ 2/3 ส่วนผสมในข้อ 1 และ 2 แล้วคนผสมให้เข้ากัน

5 **ทาเนย**บางๆ บนถาด (ไม่รวมอยู่ในสูตร) แล้วใส่ส่วนผสมในข้อ 4 ราดไวท์ซอส แล้ววางชีสลงไปบนสุด

6 นำถาดตามข้อ 5 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

ชั้นบน → 29 กราแตง → เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาในการให้ความร้อนจะใช้เวลาประมาณ 22 นาที)

แม้ว่าอุปกรณ์เสริมและตำแหน่งที่แสดงไว้บนหน้าจอจะเป็น "ถาดโลหะ" และ "ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ" แต่ให้ใช้ "ถาดทรงสูง" และ "ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ"

กราแตงขนมปังใส่หอยเชลล์กับเห็ดชิเมจิ

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

บาแก็ต...100 กรัม
หอยเชลล์ (ต้ม)...............................12 ตัว
เบคอน.........ประมาณ 3 แผ่น (50 กรัม)
เห็ดชิเมจิ
(แบ่งเป็นดอกเล็กๆ)...1 แพ็ค (100 กรัม)
ข้าวโพดหวาน (กระป๋อง)............ 50 กรัม
ไวท์ซอสที่มีจำหน่ายทั่วไป.........580 กรัม
นมสด..200 มล.
ชีสสำหรับพิซซ่า........................100 กรัม
ใบพาร์สลีย์ (สับ)..........ปริมาณพอเหมาะ

วิธีการทำอาหาร

1 อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → อบลมร้อน (พร้อมอุ่นเตาล่วงหน้า) ▶ 220°C → เริ่มอุ่นเตา

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 8 นาที)

2 เทไวท์ซอสลงใน**ถาดทรงสูง** เติมนมสดลงไปทีละน้อย สลับกับคนให้เข้ากัน ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนหมด

3 ตัดบาแก็ตออกเป็นชิ้นพอดีคำ ขนาด 2 ซม. ส่วนเบคอนหั่นเป็นชิ้นกว้างประมาณ 1 ซม.

4 เติมส่วนผสมข้อ 2 บาแก็ต เบคอน เห็ดชิเมจิ ข้าวโพดหวาน คนให้เข้ากัน

5 วางหอยเชลล์ลงบนส่วนผสมข้อ 4 กดลงแล้ววางชีสไว้บนสุด

6 หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำถาดตามข้อ 5 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

ชั้นบน → 13 - 18 นาที → เริ่มให้ความร้อน

7 เสร็จแล้วโรยหน้าด้วยใบพาร์สลีย์

กราแตงมะเขือยาวกับมะเขือเทศ

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

- มะเขือยาว (หั่นเป็นแว่น หนา 7 - 8 มม.) .... 200 กรัม
- เกลือ/พริกไทย .... เล็กน้อย
- มะเขือเทศ (หั่นเป็นแว่น หนา 7 - 8 มม.) .... 100 กรัม
- เกลือ/พริกไทย .... เล็กน้อย
- เนื้อบด .... 50 กรัม
- หอมใหญ่ (สับ) 1/4 หัวขนาดกลาง .... (50 กรัม)
- เนย .... 6 กรัม (1/2 ช้อนโต๊ะ)

A
- น้ำซุปข้นมะเขือเทศ .... 1/4 ถ้วย
- ไวน์แดง .... 2 ช้อนโต๊ะ
- ซอสมะเขือเทศ .... 1/2 ช้อนชา
- น้ำตาล .... 1/2 ช้อนชา
- ซุปก้อนน้ำสต๊อก .... 1/2 ก้อน
- เกลือ พริกไทย .... เล็กน้อย

- ชีสธรรมชาติ (สำหรับทำพิซซ่า) .... 50 กรัม

ตั้งค่าเอง

อบลมร้อน (โดยไม่ต้องอุ่นเตาก่อน) 350°C เวลา 17 - 22 นาที

สำหรับ 4 ที่
อบลมร้อน (โดยไม่ต้องอุ่นเตาก่อน) 350°C เวลา 18 - 23 นาที
- ขั้นตอนที่ 2 · 3 เวลาในการให้ความร้อนด้วยไมโครเวฟจะเพิ่มขึ้นประมาณ 2 เท่า
- ใช้งานด้วยโหมดอัตโนมัติไม่ได้ ให้ความร้อนโดยตั้งค่าเอง ควรเพิ่มส่วนผสมเป็น 2 เท่า

วิธีการทำอาหาร

1. เจียวน้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ (ไม่รวมอยู่ในสูตร) ในกระทะ นำมะเขือยาวลงไปผัดคลุกกับเกลือและพริกไทย ทาเกลือกับพริกไทยลงบนมะเขือเทศ
2. ใส่เนื้อบด หอมใหญ่ และเนย ลงในภาชนะทนความร้อน คนให้เข้ากัน ปิดฝาหลวมๆ นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ ประมาณ 2 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน
3. นำส่วนผสม **A** เทลงในข้อ 2 คนให้เข้ากัน นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องปิดฝา ให้ความร้อนจนส่วนผสมกลายซอสมะเขือเทศ

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ ประมาณ 2 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน
4. ทาเนยบางๆ (ไม่รวมอยู่ในสูตร) ลงบนจานกราแตง 2 ใบ เทซอสมะเขือเทศที่ได้ลงไปแต่ละจานครึ่งหนึ่ง วางมะเขือเทศกับมะเขือยาวลงไป ราดซอสมะเขือที่เหลือ วางชีสไว้บนสุด เสร็จแล้วนำจานกราแตงไปวางบน**ถาดสี่เหลี่ยม**
5. นำถาดตามข้อ 4 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

   ชั้นล่าง → 29 กราแตง → เริ่ม → ลดลง 2 → เริ่มให้ความร้อน

   (ระยะเวลาในการให้ความร้อนจะใช้เวลาประมาณ 19 นาที)

กราแตงมะเขือยาวกับมะเขือเทศ (ใช้ถาดทรงสูง)

อบลมร้อน

เครื่องปรุง / ใช้ถาดทรงสูง 1 ใบ

- มะเขือยาว (หั่นเป็นแว่น หนา 7 - 8 มม.) .... 800 กรัม
- เกลือ/พริกไทย .... เล็กน้อย
- มะเขือเทศ (หั่นเป็นแว่น หนา 7 - 8 มม.) .... 400 กรัม
- เกลือ/พริกไทย .... เล็กน้อย
- เนื้อบด .... 200 กรัม
- หอมใหญ่ (สับ) .... 1 หัวขนาดกลาง (200 กรัม)

A
- เนย .... 24 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)
- น้ำซุปข้นมะเขือเทศ .... 1 ถ้วย
- ไวน์แดง .... 120 มล.
- ซอสมะเขือเทศ .... 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาล .... 2 ช้อนชา
- ซุปก้อนน้ำสต๊อก .... 2 ก้อน
- เกลือ/พริกไทย .... เล็กน้อย

- ชีสธรรมชาติ (สำหรับทำพิซซ่า) .... 200 กรัม

ตั้งค่าเอง

อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 350°C เวลา 21 - 26 นาที

วิธีการทำอาหาร

1. เจียวน้ำมันพืช 4 ช้อนโต๊ะ (ไม่รวมอยู่ในสูตร) ในกระทะ หั่นมะเขือยาวออกเป็น 2 ส่วน นำลงไปผัดคลุกกับเกลือและพริกไทย ทาเกลือกับพริกไทยลงบนมะเขือเทศ
2. ใส่เนื้อบด หอมใหญ่ และเนย ลงในภาชนะทนความร้อน คนให้เข้ากัน ปิดฝาหลวมๆ นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ ประมาณ 6 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน
3. นำส่วนผสม **A** เทลงในข้อ 2 คนให้เข้ากัน นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องปิดฝา ให้ความร้อนจนส่วนผสมกลายซอสมะเขือเทศ

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ ประมาณ 6 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน
4. ทาเนยบางๆ (ไม่รวมอยู่ในสูตร) ลงใน**ถาดทรงสูง** เทซอสมะเขือเทศที่ได้ลงไปถาดครึ่งหนึ่ง วางมะเขือเทศกับมะเขือยาวลงไป ราดซอสมะเขือที่เหลือ วางชีสไว้บนสุด
5. นำส่วนผสมข้อ 4 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

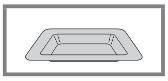
   ชั้นบน → 29 กราแตง → เริ่ม → เพิ่มขึ้น 1 → เริ่มให้ความร้อน

   (ระยะเวลาในการให้ความร้อนจะใช้เวลาประมาณ 24 นาที)

   แม้ว่าอุปกรณ์เสริมและตำแหน่งที่แสดงไว้บนหน้าจอจะเป็น “ถาดโลหะ” และ “ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ” แต่ให้ใช้ “ถาดทรงสูง” และ “ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ”

ลาซัญญาอบแป้งปอเปี๊ยะ

อบลมร้อน



ย่าง

เครื่องปรุง/ใช้ถาด ถาดทรงสูง 1 ใบ

แผ่นปอเปี๊ยะ................................24 แผ่น	ชีสสำหรับพิซซ่า ....100 กรัม
ไวท์ซอส*[1]..................................900 กรัม	ใบพาร์สลีย์ (สับ).........ปริมาณพอเหมาะ
ซอสเนื้อ*[2] ....520 กรัม	

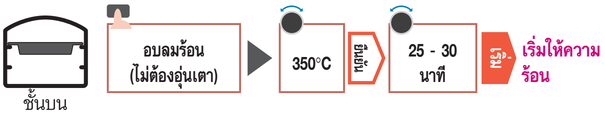
*1 • 2 : แบบกระป๋อง, แบบปรุงสุกในถุง

วิธีการทำอาหาร

1 หั่นครึ่งแผ่นปอเปี๊ยะ แล้วนำมาซ้อนกันชั้นละ 4 แผ่น นำไปวางใน**ถาดทรงสูง** โดยวางเรียงกัน 3 แถว โดยแผ่นปอเปี๊ยะจะซ้อนกันเป็นชั้นๆ

2 เรียงชั้นลาซัญญาใน**ถาดทรงสูง**ดังนี้ เทไวท์ซอสลงไป →ตามด้วยแผ่นปอเปี๊ย 3 แผ่นจากข้อ 1 → เทซอสเนื้อลงไป →ตามด้วยแผ่นปอเปี๊ย 3 แผ่นจากข้อ 1 สลับกันไปเรื่อยๆ สุดท้ายเทไวท์ซอสลงไป แล้ววางชีสไว้บนสุด

3 นำถาดตามข้อ 2 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน



4 เสร็จแล้วโรยหน้าด้วยใบพาร์สลีย์

ข้าวอบไวท์ซอสสูตรทำเองง่ายๆ

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- ข้าว..700 กรัม
- เนย.....................12 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)
- ใบพาร์สลีย์แห้ง.......................1 ช้อนโต๊ะ
- ไวท์ซอส (กระป๋อง)...................290 กรัม
- นมสด...160 มล.
- A
  - หอมใหญ่ผัด.......................10 กรัม
  - เบคอน (ตัดยาวประมาณ 1 ซม.) ....60 กรัม (3 แผ่น)
  - ถั่วลันเตาแช่แข็ง ....50 กรัม
  - เกลือ.................................1/3 ช้อนชา
  - พริกไทย ....ปริมาณพอเหมาะ
- ชีสสำหรับพิซซ่า..........................80 กรัม
- ทาบาสโก.....................ปริมาณพอเหมาะ

- หากข้าวเย็น ให้นำข้าวไปอุ่นในเตาไมโครเวฟโดยใช้อุณหภูมิที่ร้อนพอจนทำให้เนยละลาย
- เติมถั่วลันเตาแช่แข็ง

วิธีการทำอาหาร

1 อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | อบลมร้อน (พร้อมอุ่นเตาล่วงหน้า) ▶ 350°C | เริ่ม เริ่มอุ่นเตา

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 22 นาที)

2 ทาน้ำมันมะกอก (ไม่รวมอยู่ในสูตร) ลงบน**ถาดทรงสูง** ผสมข้าว เนย กับใบพาร์สลีย์แห้งให้เข้ากัน แล้วเกลี่ยให้เต็มถาด

3 เทไวท์ซอสลงในชาม เติมน้ำลงไป ผสมให้เข้ากันด้วยเครื่องตีแป้งจนกว่าเนื้อซอสจะเนียน

4 คนส่วนผสม **A** เข้ากับข้อ 3 เทลงไปในข้อ 2 โรยหน้าด้วยชีส

5 **หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว** นำถาดตามข้อ 4 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

ชั้นบน | 14 - 19 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

- หากเวลาผ่านไปเกิน 10 นาทีหลังจากที่สัญญาณเตือนว่าอุ่นเตาเสร็จแล้วดังขึ้น การตั้งค่าจะถูกยกเลิก ดังนั้นควรตรวจสอบให้ดี

6 เสร็จแล้วจัดใส่ภาชนะพร้อมเสิร์ฟ เติมทาบาสโกตามชอบ

ปาเอยาซีฟู้ด

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 4-5 ที่

- A
  - ข้าวที่ยังไม่ได้ซาว............220 กรัม
  - น้ำ ....230 มล.
  - น้ำมะเขือเทศ ....50 กรัม
  - ไวน์ขาว ....1 ช้อนโต๊ะ
  - ผงซุป...............................2 ช้อนชา
  - หญ้าฝรั่น.......................1/4 ช้อนชา
  - ออริกาโนแห้ง..............1/4 ช้อนชา
  - เกลือ............................. 1/8ช้อนชา
  - พริกไทยดำบดหยาบ .... ปริมาณพอเหมาะ
  - น้ำมันมะกอก.................1 ช้อนโต๊ะ
- B
  - หอมใหญ่ (สับละเอียด) ..100 กรัม
  - กระเทียม (หั่นบาง) .... 1 กลีบ
  - เบคอน (หั่น).......2 แผ่น (40 กรัม)
- C
  - ปลาแซลมอน (เลาะก้าง) ....2 ชิ้น (ชิ้นละ 80 กรัม)
  - เกลือ/พริกไทย ....เล็กน้อย
  - ไวน์ขาว ....1/4 ช้อนชา
  - หอยลาย (พร้อมเปลือก) 100 กรัม
  - ปลาหมึก.......................... 120 กรัม
  - กุ้งพร้อมหัว............................ 4 ตัว
  - เห็ดชิเมจิ..........................30 กรัม
  - เห็ดเข็มทอง........................30 กรัม
  - เห็ดไมตาเกะ ....30 กรัม
  - พริกหยวกแดง (หั่นหยาบ) ....50 กรัม
  - พริกหยวกเหลือง (หั่นหยาบ) ...50 กรัม

〈ส่วนผสมสำหรับตกแต่ง〉

- อิตาเลี่ยน พาร์สลีย์.....ปริมาณพอเหมาะ
- เลมอน (หั่นเสี้ยว)....................... 1/2 ลูก

วิธีการทำอาหาร

1 เลาะหนังกับก้างปลาแซลมอนออก หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทย และไวน์ขาว นำหอยลายแช่ในน้ำเกลือเล็กน้อย (ไม่รวมอยู่ในสูตร) พอให้ท่วม พักไว้สักครู่ เมื่อหอยคลายทรายออกจากตัวแล้ว ให้ล้างเปลือกหอยด้วยน้ำเปล่าให้สะอาด

2 หั่นปลาหมึกกับเห็ดให้มีขนาดพอดีคำ ผ่าหลังกุ้งดึงเอาเส้นเลือดออก จากนั้นบากตรงท้องกุ้ง 3 ครั้ง ซับน้ำออกให้แห้งด้วยกระดาษซับน้ำมัน

3 เทข้าวที่ยังไม่ได้ซาวลงใน**ถาดทรงสูง** เติมส่วนผสม **A** ที่ผสมไว้แล้วลงไป เขย่าถาด ให้ข้าวกับส่วนผสมเข้ากัน ราดส่วนผสม **B** ลงไปแล้วเรียงข้อ **C** ลงในถาด

4 นำถาดตามข้อ 3 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

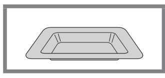
ชั้นบน | อบลมร้อน (ไม่ต้องอุ่นเตา) ▶ 350°C | ยืนยัน | 38 - 43 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

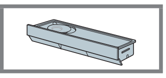
5 เสร็จแล้วโรยหน้าด้วยใบพาร์สลีย์กับเลมอน

แม้จะทำในเตาอบ แต่ยังได้รสชาติและรสสัมผัสของข้าวกับเนื้อเหมือนกับปรุงด้วยเตาถ่าน!

ข้าวยำเกาหลี (บีบิมบับ)

ไฮบริด





เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

ข้าว....................................320 กรัม
เนื้อวัวสไลด์บาง........................200 กรัม
กิมจิ....................................150 กรัม
โชยุ......................................2 ช้อนชา

A
- โชยุ....................................1 ช้อนชา
- โคชูจัง......................1 - 2 ช้อนชา
- น้ำ....................................340 มล.
- ผงน้ำสต๊อกญี่ปุ่น............1 ช้อนชา
- มิริน..................................1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันงา...........................2 ช้อนชา

B
- ต้นหอมซอย........ปริมาณพอเหมาะ
- งาบด.................ปริมาณพอเหมาะ
- สาหร่ายฉีก..........ปริมาณพอเหมาะ
- พริกขี้หนูแดงหั่นเส้น ....ปริมาณพอเหมาะ

ไข่ต้มหรือไข่ดาวยางมะตูม ....ปริมาณพอเหมาะ

- ควรชิมกิมจิก่อน หากมีรสเค็มผสมรสขมก็ไม่ต้องใส่โชยุ
- หากทำให้เด็ก หรือหากกิมจิมีรสเผ็ดเกินไป ควรใส่โคชูจังน้อยลง วิธีที่เหมาะสมกว่าก็คือให้เติมโคชูจังหากชิมแล้วรสชาติไม่เข้มข้น
- ควรระมัดระวังเมื่อนำถาดออกมาจากเตาไมโครเวฟ หรือขณะผสมเครื่องปรุง เนื่องจากถาดยังมีความร้อนอยู่

วิธีการทำอาหาร

*เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 ซาวข้าวให้สะอาดแล้วแช่ไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง จากนั้นเทน้ำออกให้หมด หั่นเนื้อวัวเป็นชิ้นประมาณ 5 ซม. แล้วนำไปแช่ในโชยุ หั่นกิมจิเป็นชิ้นเล็ก คนส่วนผสม **A** ให้เข้ากัน

2 อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → ไฮบริด* (พร้อมอุ่นเตาล่วงหน้า) ▶ 250°C → เริ่ม เริ่มอุ่นเตา

* เลือกใช้ปุ่ม "Steam, superheated steam"
(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 11 นาที)

3 เทข้าว กิมจิ ส่วนผสมข้อ **A** ลงไปใน**ถาดทรงสูง** คนให้เข้ากันแล้วเขย่าถาดเพื่อให้ข้าวกระจายเท่ากัน เสร็จแล้ววางเนื้อวัวลงไปบนข้าว

4 หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำถาดตามข้อ 3 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

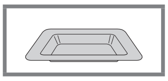
ชั้นบน → 20 - 25 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

5 เสร็จแล้ว คนให้เข้ากันแล้วนึ่งต่ออีกประมาณ 5 นาที
ขณะคนให้เข้ากัน ให้ปิดประตูเตาไมโครเวฟเพื่อไม่ให้อุณหภูมิลดลง

6 เทลงในจาน วางไข่ต้มหรือไข่ดาวยางมะตูม โรยส่วนผสม **B** ไว้บนสุด

พิราฟ

อบลมร้อน



เครื่องปรุง/สำหรับ 4-5 ที่

ข้าวสาร....................................300 กรัม
น้ำ...390 กรัม
ผงซุป.......................................1 ช้อนโต๊ะ
ผักรวมมิตรแช่แข็ง..................140 กรัม
หอมใหญ่....................................70 กรัม
เบคอน..70 กรัม
เนย (หั่นเต๋าขนาด 1 ซม.)..........30 กรัม
พริกไทย.......................ปริมาณพอเหมาะ

วิธีการทำอาหาร

1 นำผักรวมมิตรแช่แข็งออกมาวางในอุณหภูมิห้องให้ละลาย หั่นหอมใหญ่กับเบคอนชิ้นใหญ่ประมาณ 7 มม. ละลายผงซุปกับน้ำเปล่า

2 ใส่ข้าวสาร น้ำเปล่า ส่วนผสมในข้อ 1 และเนย ลงใน**ถาดทรงสูง** เขย่าถาดให้ส่วนผสมเข้ากันดี

3 นำถาดตามข้อ 2 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

ชั้นบน → อบลมร้อน (ไม่ต้องอุ่นเตา) ▶ 250°C → ยืนยัน → 28 - 32 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

4 เมื่อให้ความร้อนเสร็จแล้ว นึ่งต่อประมาณ 10 นาที เติมเกลือและพริกไทยตามชอบ

คาร์โบนาร่ารสชาติเข้มข้น - ใช้ถาดทรงสูงก็ปรุงได้พอดีสำหรับ 3-4 ที

เพนเน่คาร์โบนาร่า

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

เพนเน่ (ต้มนาน 12 นาที) ....200 กรัม
น้ำมันมะกอก..............................1 ช้อนชา
ใบพาร์สลีย์..................ปริมาณพอเหมาะ
เบคอน..........................80 กรัม (4 แผ่น)
หอมใหญ่.................. 100 กรัม (1/2 หัว)
ครีมสด.......................................100 มล.

A
นมสด ....300 มล.
น้ำ ....300 มล.
ผงซุป..................................1 ช้อนชา
เกลือ.............................1/2 ช้อนชา
น้ำมันมะกอก ....1 ช้อนชา
พริกไทยดำบดหยาบ
....1/2 ช้อนชา
(มากน้อยตามชอบ)

B
ไข่แดง....3 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
ชีสผง..........................3-4 ช้อนโต๊ะ

ตั้งค่าเอง
อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 350°C เวลา 26 - 31 นาที

วิธีการทำอาหาร

1 เทเพนเน่ น้ำเปล่า (ไม่รวมอยู่ในสูตร และควรมีปริมาณพอท่วมส่วนผสม) น้ำมันมะกอก ลงไปใน**ถาดทรงสูง** คนให้เข้ากันแล้วแช่ทิ้งไว้ประมาณ 15 - 20 นาที แล้วรินน้ำออก หั่นเบคอนเป็นชิ้นประมาณ 1 ซม. ซอยหอมใหญ่ นำส่วนผสมในข้อ **A** มาคนให้เข้ากัน

2 อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม
DEEP TRAY MENU
10 เมนูก๋วยเตี๋ยวแห้ง → เริ่ม → เริ่มอุ่นเตา

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 20 นาที)

3 ใส่เพนเน่ เบคอน หอมใหญ่ และส่วนผสม **A** ลงในถาดทรงสูง คนให้เข้ากัน

4 ทันทีที่อุ่นเตาแล้ว นำส่วนผสมในข้อ 3 เข้าวางชั้นบนของเตาไมโครเวฟ แล้วให้ความร้อน

ชั้นบน
เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาในการให้ความร้อนจะใช้เวลาประมาณ 28 นาที)

- หากเวลาผ่านไปเกิน 10 นาทีหลังจากที่สัญญาณเตือนว่าอุ่นเตาเสร็จแล้วดังขึ้น การตั้งค่าจะถูกยกเลิก ดังนั้นควรตรวจสอบให้ดี

5 เสร็จแล้ว เติมส่วนผสม **B** ขณะยังร้อน คนให้เข้ากันในชาม แล้วโรยหน้าด้วยใบพาร์สลีย์

- เพนเน่อาจติดกันเป็นก้อน ดังนั้นแช่น้ำและควรหมั่นคน
- คนส่วนผสมให้เข้ากันดีกับเพนเน่ จะช่วยให้เพนเน่ไม่ติดกันเป็นก้อน

ยากิโซบะ

ไอน้ำความร้อนสูง

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

เส้นโซบะสำหรับผัด
(เส้นนึ่ง พร้อมกับผงซอส)
....3 ก้อน (450 กรัม)
กะหล่ำปลี.......................................1/4 หัว
แครอท .... 1/2 หัว (100 กรัม)
ถั่วงอก ....200 กรัม
พริกหยวก..2 ผล
เนื้อหมูสไลด์ ....150 - 200 กรัม

วิธีการทำอาหาร

*เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 หั่นหมู กะหล่ำปลี พริกหยวก และแครอทเป็นชิ้นๆ พอดีคำ นำถั่วงอกมาสะเด็ดน้ำแล้ววางแยกไว้

2 คลี่เส้นโซบะและวางกะหล่ำปลี แครอท พริกหยวก ถั่วงอก เนื้อหมูเรียงกันใน**ถาดสี่เหลี่ยม**ให้เป็นระเบียบ

3 นำถาดตามข้อ 2 เข้าวางชั้นบนของเตาไมโครเวฟ จากนั้นให้ความร้อน

ชั้นบน
ไอน้ำความร้อนสูง (ไม่ต้องอุ่นเตา) ▶ 300°C → ตกลง → 21 - 26 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

4 เสร็จแล้วคนซอสให้เข้ากัน
- ราดซอสลงในเส้นโซบะ จะทำให้คนเข้ากันได้ดีกว่าราดซอสลงในส่วนผสมอื่น

ย่าง

แกงกะหรี่อูด้ง

อบลมร้อน

ส่วนผสม/สำหรับ 4 ที่

อูด้ง (แห้ง นำไปต้มประมาณ 9 นาที) ....200 กรัม

A
- ผงกะหรี่สำเร็จรูป ....สำหรับ 2 ที่ (400 กรัม)
- น้ำร้อน................................640 มล.
- ซุปก๋วยเตี๋ยว (ละลายน้ำอัตรา 1:3)..............30 มล.

ต้นหอมญี่ปุ่นส่วนที่เป็นสีขาว (ซอยเฉียง)..................ปริมาณพอเหมาะ

วิธีการทำอาหาร

1 อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 20 นาที)

2 เทอูด้งกับน้ำเปล่า (ไม่รวมอยู่ในสูตร) ลงในถาดทรงสูง แช่ทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที แล้วรินน้ำออกให้หมด

3 ใส่ส่วนผสมข้อ 2 ลงใน**ถาดทรงสูง** คนกับส่วน **A** ให้เข้ากันเพื่อไม่ให้เส้นอูด้งติดกัน

4 **หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำถาดเข้าวางชั้นบนของเตาไมโครเวฟ จากนั้นให้ความร้อน**

- เมื่อเวลาผ่านไปเกิน 10 นาทีหลังจากที่สัญญาณเตือนว่าอุ่นเตาเสร็จแล้วดังขึ้น การตั้งค่าจะถูกยกเลิก ดังนั้นควรตรวจสอบให้ดี

5 เสร็จแล้วโรยหน้าด้วยหอมญี่ปุ่น

ใช้นมเป็นเครื่องปรุงเพื่อให้ได้รสชาติละมุนขึ้น ซุปพาสต้าผักรวมมิตร

ซุปพาสต้ารสแกงกะหรี่

อบลมร้อน

ส่วนผสม/สำหรับ 4 ที่

มะกะโรนี (1 ถุง นำไปต้มประมาณ 9 นาที) ....200 กรัม

น้ำมันมะกอก.............................1 ช้อนชา

A
- ไส้กรอกเวียนนา...................6 แท่ง
- หอมใหญ่ (สับละเอียด) ....50 กรัม (1/4 หัว)
- มันฝรั่ง (หั่นหนาละ มม.5) ....120 กรัม (1 หัวเล็ก)
- มะเขือเทศจิ๋ว (สำหรับ 4 ที่).8 ผล
- ผักรวมมิตรแช่แข็ง..........120 กรัม

B
- ผงกะหรี่ ....2 ช้อนชา
- ซอสมะเขือเทศ ....1 ช้อนโต๊ะ
- นมสด .... 150 มล.
- น้ำ .... 650 มล.
- ผงซุป.............................1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ............................. 1/4ช้อนชา
- น้ำมันมะกอก..................2 ช้อนชา
- พริกไทย .... ปริมาณที่เหมาะสม

C
- ชีสผง.................ปริมาณพอเหมาะ
- ใบพาร์สลีย์ ....ปริมาณพอเหมาะ

- ควรคนมะกะโรนีให้ดีเมื่อแช่อยู่ในน้ำเพื่อไม่ให้ติดกันเป็นก้อน
- ขณะคน ส่วนผสมอื่น ๆ จะคลุกเคล้าเข้ากับมะกะโรนีที่อยู่ในถาดทรงสูง ทำให้ไม่ติดกันเป็นก้อน

วิธีการทำอาหาร

1 เทน้ำเปล่า (ไม่รวมอยู่ในสูตร) น้ำมันมะกอก (1 ช้อนชา) และเทมะกะโรนีลงใน**ถาดทรงสูง** ให้น้ำพอท่วมมะกะโรนี แช่ทิ้งไว้ประมาณ 15-29 นาที แล้วรินน้ำออกให้แห้ง คนส่วนผสม B ให้เข้ากัน

2 หั่นไส้กรอก 3 แท่งเป็นชิ้นหนา 5 มม. ส่วนที่เหลืออีก 3 แท่ง หั่นทแยงแบ่งครึ่ง กรีดปลายไส้กรอกแต่ละชิ้นออกเป็นแฉกให้สวยงาม

กรีดให้เป็นแฉกตามภาพด้านล่าง

3 อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 20 นาที)

4 เทมะกะโรนีกับส่วนผสมข้อ **A** ลงใน**ถาดทรงสูง** เติมส่วนผสมข้อ **B** ลงไป คนให้เข้ากัน

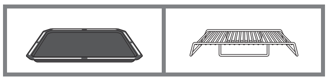
5 **ทันทีที่อุ่นเตาเสร็จแล้ว** นำส่วนผสมในข้อ 4 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

- เมื่อเวลาผ่านไปเกิน 10 นาทีหลังจากที่สัญญาณเตือนว่าอุ่นเตาเสร็จแล้วดังขึ้น การตั้งค่าจะถูกยกเลิก ดังนั้นควรตรวจสอบให้ดี

6 หลังจากอุ่นเตาเสร็จ นำออกจากเตา คนให้เข้ากัน จัดลงจาน โรยหน้าด้วย **C**

ไก่ทอด

อบลมร้อน



เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

สะโพกไก่......................1 ชิ้น (250 กรัม)

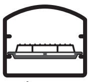
ผงทอดกรอบ (มีขายทั่วไป) ...2 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1 หั่นเนื้อไก่ออกเป็น 8 ชิ้น ใส่เนื้อไก่ที่หั่นแล้วกับผงทอดกรอบลงในถุงพลาสติก เขย่าถุงพลาสติกเพื่อผสมไก่กับผงทอดกรอบให้เข้ากัน

2 **วางตะแกรงโลหะบนถาดสี่เหลี่ยม** วางไก่ตามข้อ 1 บนตะแกรงโดยหงาย ด้านติดหนังขึ้น

3 นำถาดตามข้อ 2 เข้าวางชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ จากนั้นให้ความร้อน



ชั้นล่าง

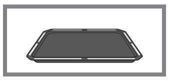
กดปุ่ม Non-Fried/Hybrid → 4 Chicken karaage → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาในการให้ความร้อนจะใช้เวลาประมาณ 19 นาที)

ตั้งค่าเอง	
	อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 250°C เวลา 8 - 13 นาที
	สำหรับ 4 ที่ อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 250°C เวลา 11 - 16 นาที • ใช้งานด้วยโหมดอัตโนมัติไม่ได้ ให้ความร้อนโดยตั้งค่าเอง เพิ่มเครื่องปรุงเป็น 2 เท่า

กุ้งชุบแป้งทอด

อบลมร้อน



เครื่องปรุง/สำหรับกุ้ง 8 ตัว

กุ้ง............8 ตัว (แต่ละตัวหนัก 25 กรัม)

พริกไทย..เล็กน้อย

แปแป้งสาลี..................ปริมาณพอเหมาะ

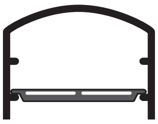
มายองเนส ....ปริมาณพอเหมาะ

เกล็ดขนมปังป่น ....ปริมาณพอเหมาะ

ตั้งค่าเอง	
	อบลมร้อน (โดยไม่ต้องอุ่นเตาก่อน) 300°C เวลา 14 - 19 นาที
	สำหรับกุ้ง 4 ตัว อบลมร้อน (โดยไม่ต้องอุ่นเตาก่อน) 300°C เวลา 14 - 19 นาที • ส่วนผสมใช้เพียงครึ่งหนึ่งของสูตรสำหรับ 8 ตัว

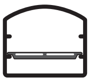
วิธีการทำอาหาร

1 ตัดหัวกุ้งออกและนำเปลือกกุ้งออก ยกเว้นเปลือกส่วนสุดท้ายที่ใกล้ๆ กับหาง ผ่าหลังกุ้งเอาเส้นเลือดออก จากนั้นบากกุ้งเพื่อไม่ให้เหยียดออกเวลาโดนความร้อน ซับด้วยกระดาษเพื่อไล่ความชื้น



2 ปรุงรสเนื้อกุ้งในข้อ 1 ด้วยพริกไทย นำกุ้งที่ปรุงไว้มาชุบกับแป้งสาลี มายองเนส และเกล็ดขนมปังเข้าด้วยกันตามลำดับ

3 นำส่วนผสมข้อ 2 วาง**บนถาดสี่เหลี่ยม** นำเข้าวางที่**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน



ชั้นล่าง

กดปุ่ม Non-Fried/Hybrid → 5 Fried → เริ่ม → ลดลง 3 → ให้ความร้อนเริ่ม

(ระยะเวลาในการให้ความร้อนจะใช้เวลาประมาณ 16 นาที)

คัตสึห่อมิลย์เฟย

อบลมร้อน

ส่วนผสม/สำหรับ 4 ที่

เนื้อหมูสไลด์ .....16 ชิ้น (รวม 400 กรัม)	วูสเตอร์ซอส................ปริมาณพอเหมาะ
เกล็ดขนมปังป่น ....3/4 ถ้วยตวง	ซอสมะเขือเทศ...........ปริมาณพอเหมาะ
ชีสสำหรับพิซซ่า ....60 กรัม	
น้ำมันมะกอก...........................1 ช้อนโต๊ะ	
เกลือ/พริกไทย.......... ปริมาณที่เหมาะสม	
พริกไทย.................... ปริมาณที่เหมาะสม	

ตั้งค่าเอง อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 250°C เวลา 12 - 17 นาที

วิธีการทำอาหาร

1 อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

กดปุ่ม Non-Fried/Hybrid

6 EASY BAKERY → เริ่มอุ่นเตา

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 11 นาที)

2 โรยเกล็ดขนมปังป่น 1/3 ลงใน**ถาดสี่เหลี่ยม**

3

1. วางเนื้อหมูไว้สลับชั้นกับเกล็ดขนมปังปั่นไปเรื่อยๆ จนครบอย่างละ 4 ชั้น

2. เติมเกลือกับพริกไทยบนเนื้อหมู ฉีกชีสให้เป็นชิ้นเท่าๆ กันแล้ววางตรงกลาง

3. แผ่เนื้อหมูวางทับกัน 2 ชิ้น บน **2** แล้วกดลงไปรอบ ๆ

4. โรยเกล็ดขนมปังป่นที่เหลือให้ทั่ว กวาดเกล็ดขนมปังป่นในถาดสี่เหลี่ยม แล้วโรยเกล็ดขนมปังป่นลงไปขณะกดลงเบาๆ

4 เทส่วนผสมข้อ 3 ลงในน้ำมันมะกอก หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง

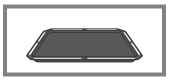
→ เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาในการให้ความร้อนจะใช้เวลาประมาณ 14 นาที)

5 เสร็จแล้ว จัดลงจาน โรยเกล็ดขนมปังป่นลงไปลงให้ทั่วหมูทอด คนส่วนผสมของวูตเตอร์ซอสกับซอสมะเขือเทศให้เข้ากัน เสิร์ฟพร้อมกับหมูทอด

แซลมอนทอดกรอบ

อบลมร้อน



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

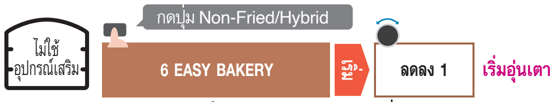
ปลาแซลมอน (เลาะก้าง) ....4 ชิ้น (ชิ้นละ 90 กรัม)	〈ซอส※〉
เกลือ/พริกไทย............ปริมาณพอเหมาะ	มายองเนส ....ปริมาณพอเหมาะ
เกล็ดขนมปังป่น ....3/4 ถ้วยตวง	โยเกิร์ต ....ปริมาณพอเหมาะ
มายองเนส ....ปริมาณพอเหมาะ	น้ำมะนาว...................................เล็กน้อย
	ใบพาร์สลีย์ (หั่นฝอย)................เล็กน้อย
	※ ยกตัวอย่างเช่น ซอสทาร์ทาร์

ตั้งค่าเอง อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 250°C เวลา 10 - 15 นาที

- ในขั้นตอนที่ 4 โรยหน้าด้วยเกล็ดขนมปังป่นกับใบพาร์สลีย์หั่นตามชอบ
  หากใช้ปลาแซลมอนหมักเค็มอมหวาน ไม่ต้องใส่เกลือ และราดมายองเนสน้อยลง

วิธีการทำอาหาร

1 อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน



(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 11 นาที)

2 คลุกปลาแซลมอนกับเกลือและพริกไทย บีบมายองเนสราดเป็นเส้นยาว

3 โรยเกล็ดขนมปังป่นครึ่งหนึ่งลงใน**ถาดสี่เหลี่ยม**

4 วางส่วนผสมในข้อ 2 ลงใน**ถาดสี่เหลี่ยม** ที่ราดมายองเนสไว้ก่อนแล้ว จากนั้นให้ราดมายองเนสลงบนปลาแซลมอนด้านบน ให้มีดแผ่ปลาแซลมอนออก แล้วโรยหน้าด้วยเกล็ดขนมปังป่น

5 หลังจากการอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำถาดในข้อ 4 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

(ระยะเวลาในการให้ความร้อนจะใช้เวลาประมาณ 13 นาที)

6 เสร็จแล้ว จัดลงจาน โรยหน้าด้วยโรยหน้าด้วยเกล็ดขนมปังป่นที่เหลืออยู่ในถาด คนส่วนผสมของซอสให้เข้ากัน ราดไว้ด้านข้าง

ครอแก็ตมันฝรั่งสูตรไม่ม้วน

การอบ

เครื่องปรุง/ใช้จานกราแตงสำหรับ 2 - 3 ที่, สำหรับ 1 จาน

มันฝรั่ง .... 3 หัว (350 กรัม)		เกล็ดขนมปังป่น .... 4 ช้อนโต๊ะ
เนื้อบด .... 150 กรัม		ชีสผง .... 1 ช้อนโต๊ะ
หัวหอม (หั่นบางๆ) .... 60 กรัม	A	ซอสข้นปานกลาง .... 2 ช้อนชา
น้ำมันพืช .... 1 ช้อนโต๊ะ	A	ซอสมะเขือเทศ .... 1 ช้อนโต๊ะ
ซอสข้นปานกลาง .... 2 ช้อนชา	A	ทาบาสโก .... เล็กน้อย
พริกไทย/ลูกจันทน์ ...... ปริมาณพอเหมาะ		

ตั้งค่าเอง อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 250°C เวลา 7 - 12 นาที

วิธีการทำอาหาร

1
1. แบ่งมันฝรั่งออกเป็น 4 - 6 ชิ้น ใส่ลงในจานทนความร้อน ห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** ให้ความร้อนจนเนื้อนุ่มพอบดได้

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ ประมาณ 6 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

2. หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว ทิ้งไว้ให้คลายความร้อน ลอกเปลือกออกแล้วบดด้วยแม่พิมพ์

2 เทหอมใหญ่ น้ำมันพืช ซอสข้นปานกลาง ใส่ภาชนะทนความร้อน เติมเนื้อบด พริกไทย ลูกจันทน์เทศลงไป คนให้เข้ากัน นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องปิดฝา แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ 4 - 5 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

3 อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → กดปุ่ม Non-Fried/Hybrid 6 Easy Fried → เริ่ม → ลดลง 3 → เริ่มอุ่นเตา

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 11 นาที)

4 เทส่วนผสมในข้อ 1 ลงในจานกราแตง เกลี่ยให้เสมอกันแล้วราดส่วนผสมในข้อ 2 กับซอสไว้ด้านบน เกลี่ยหน้าให้เสมอกัน

5 คนเกล็ดขนมปังป่นกับชีสผงให้เข้ากันแล้วโรยหน้าให้ทั่ว 4

6 หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว นำส่วนผสมในข้อ 5 ลงในถาดสี่เหลี่ยม นำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาในการให้ความร้อนจะใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

7 เสร็จแล้ว เติมซอสที่นำส่วนผสมAมาคนให้เข้ากัน

เทมปุระแบบไม่ทอดน้ำมันหรืออาหารทอด (ที่ไม่ได้ทอดด้วยน้ำมัน) จะมีเนื้อสัมผัสที่แตกต่างกับอาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน แต่แบบไม่ทอดน้ำมันจะมีประโยชน์กับร่างกายมากกว่า ปรุงได้ง่ายและดีต่อสุขภาพ

กุ้งเทมปุระ

ไฮบริด

เครื่องปรุง/สำหรับกุ้ง 8 ตัว

กุ้ง........ 8 ตัว (แต่ละตัวหนัก 25 กรัม)	A	แป้งเค้ก .... 30 กรัม
แป้งสาลี .... 1 ช้อนโต๊ะ	A	น้ำ .... 30 ก.
	A	มายองเนส........ 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

*เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 ตัดหัวกุ้งออกและนำเปลือกกุ้งออกยกเว้นเปลือกส่วนสุดท้ายที่ใกล้ๆ กับหาง ผ่าหลังกุ้งเอาเส้นเลือดออก จากนั้นบากกุ้ง 3 ครั้ง เพื่อให้กุ้งตัวตรงเหมือนผ่านความร้อน ซับด้วยกระดาษเพื่อไล่ความชื้น

2 นำเครื่องปรุง **A** ใส่ลงไปในชาม และทำการผสม

3 นำส่วนผสมตามข้อ 1 ใส่ลงไปในถุงพลาสติก และนำไปชุบกับแป้งสาลี

4 นำส่วนผสมตามข้อ 3 ใส่ในชามตามขั้นตอนที่ 2 จากนั้นผสมกันจนเข้ากันดี

5 นำส่วนผสมข้อ 4 วางบนถาดสี่เหลี่ยม นำเข้าวาง**ที่ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง → ไฮบริด* (ไม่ต้องอุ่นเตา) ▶ 200°C → ยืนยัน → 16 - 21 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

* เลือกใช้ปุ่ม "Steam, superheated steam"

มันเทศทอด

ไฮบริด

เครื่องปรุง/สำหรับ 12 ชิ้น

มันเทศ .....12 แผ่น (ประมาณ 260 ก.)
แป้งเค้ก..................................1 ช้อนโต๊ะ

A
- แป้งเค้ก...............................30 กรัม
- น้ำ..30 ก.
- มายองเนส....................1 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร ＊เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 หั่นมันเทศเป็นชิ้นๆ หนา 7 มม. แช่น้ำเพื่อไล่ความขม นำมาสะเด็ดน้ำและซับเพื่อไล่ความชื้น

2 นำเครื่องปรุง **A** ใส่ลงไปในชาม และทำการผสม

3 นำส่วนผสมตามข้อ 1 ใส่ลงไปในถุงพลาสติก และนำไปชุบกับแป้งสาลี

4 นำส่วนผสมตามข้อ 3 ใส่ในชามตามขั้นตอนที่ 2 จากนั้นผสมกันจนเข้ากันดี

5 นำส่วนผสมข้อ 4 วางบน**ถาดสี่เหลี่ยม** นำเข้าวางชั้นล่างของเตาไมโครเวฟแล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง | ไฮบริด* (ไม่ต้องอุ่นเตา) ▶ 200°C ▶ 18 - 23 นาที ▶ เริ่มให้ความร้อน

＊ เลือกใช้ปุ่ม “Steam, superheated steam”

ปอเปี๊ยะ

ไฮบริด

เครื่องปรุง/สำหรับ 10 ชิ้น

- เนื้อหมูสไลด์บาง..................100 กรัม
- สาเก....................................2 ช้อนโต๊ะ
- แป้งข้าวโพด.........................1 ช้อนชา
- เกลือ.......................................เล็กน้อย

ต้นหอมญี่ปุ่น (ซอย) ....30 กรัม
แครอท (หั่นละเอียด).................30 กรัม

A
- โชยุ...1 ช้อนชา
- น้ำมันหอย......................1 ช้อนโต๊ะ
- แป้งข้าวโพด..................1 ช้อนโต๊ะ
- ซุปเห็ดชิตาเกะดาชิ.......1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาล.............................2 ช้อนชา
- สาเก ....2 ช้อนชา
- น้ำมันงา ....2 ช้อนชา
- ซอสขิง ....1 ช้อนชา
- พริกไทย ....เล็กน้อย

B
- หน่อไม้ต้ม (หั่นเป็นเส้นๆ)..50 กรัม
- แครอท (หั่นละเอียด).........50 กรัม
- เห็ดชิตาเกะแห้ง (แช่น้ำและหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ) ....3 แผ่น
- ถั่วงอก.................................100 กรัม
- วุ้นเส้น (แช่ในน้ำ หลังจากสะเด็ดน้ำ และตัดตามยาว 5 ซม.) ....15 กรัม

แผ่นปอเปี๊ยะ...............................10 แผ่น

ตั้งค่าเอง

เมื่อใช้กุ้ง 5 ตัว
ไฮบริด (อุ่นเตาก่อน) 200°C เวลา 9 - 14 นาที
- ส่วนผสมใช้เพียงครึ่งหนึ่งของสูตรสำหรับ 10 ตัว
- ขั้นตอนที่ 1 • 2 เวลาในการให้ความร้อนด้วยไมโครเวฟจะลดลงประมาณครึ่งหนึ่ง

วิธีการทำอาหาร ＊เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 นำหมูที่หั่นแล้วใส่ลงไปในภาชนะทนความร้อน เติมสาเก แป้งข้าวโพดและเกลือผสมให้เข้ากัน ใส่ต้นหอม และแครอทผสมเข้าด้วยกันวางถาด**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ ประมาณ 2 นาที ▶ เริ่มให้ความร้อน

หลังจากที่ให้ความร้อน ให้ผึ่งส่วนผสมก่อน

2 ผสมส่วนผสมที่ได้เตรียมไว้กับเครื่องปรุง **A** และส่วนผสม **B** เข้ากันกับส่วนผสมตามขั้นตอนที่ 1 ห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ ประมาณ 5 นาที ▶ เริ่มให้ความร้อน

3 หลังจากที่ให้ความร้อน ผสมส่วนผสมที่ให้ความร้อนแล้วเข้าด้วยกันจากนั้นวางผึ่งไว้ให้เย็น จากนั้นแบ่งส่วนผสมที่ผสมไว้เรียบร้อยแล้วออกเป็น 10 ส่วนเท่าๆ กัน แบ่งส่วนผสมที่มุมของแผ่นปอเปี๊ยะ พับมุมล่างสุดคลุมส่วนผสมของไส้และม้วนให้แน่น พับมุมทั้งสองไปตรงกลางเพื่อป้องกันส่วนผสมหลุดออก ทาแป้งข้าวโพดที่ผสมกับน้ำ (ไม่ได้รวมไว้ในสูตร) ไว้ที่ขอบแล้วม้วนปิด

4 อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | ไฮบริด* (พร้อมอุ่นเตาล่วงหน้า) ▶ 200°C ▶ เริ่มอุ่นเตา

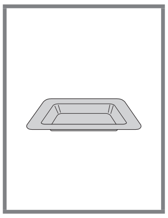
＊ เลือกใช้ปุ่ม “Steam, superheated steam”
(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)

5 วาง**ตะแกรงโลหะ**ลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** เรียงส่วนผสมตามข้อ 3 บนตะแกรง หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำถาดสี่เหลี่ยมเข้า**ชั้นล่างของไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง | 13 - 18 นาที ▶ เริ่มให้ความร้อน

ไก่กับถั่วเหลืองตุ๋นซอสหอยนางรม มะเขือม่วงนึ่งซอสจีน ผักกาดขาวกับเห็ดเข็มทองนึ่งสไตล์จีน

อบลมร้อน



ไก่กับถั่วเหลืองตุ๋นซอสหอยนางรม
เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

น่องไก่..250 กรัม
A [เหล้าเส้าชิง.................1/2 ช้อนโต๊ะ
ซอสหอยนางรม.........1/2 ช้อนโต๊ะ]
แป้งข้าวโพด..............................1 ช้อนชา
ถั่วเหลืองเคี่ยวในน้ำใสหรือถั่วเหลืองเคี่ยวแบบแห้งบรรจุแพ็คสุญญากาศ
...................150 กรัม (เฉพาะถั่วเหลือง)
ต้นหอมญี่ปุ่น...................... 1/2(80 กรัม)
พริกหยวกแดง...........1/3 ผล (60 กรัม)
ขิง (ซอยบาง)........4 - 5 ชิ้น (10 กรัม)
B [น้ำมันหอย......................2 ช้อนโต๊ะ
โชยุ ....1 ช้อนโต๊ะ
เหล้าเส้าชิง............. 11/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล.............................1 ช้อนชา]

มะเขือม่วงนึ่งซอสจีน
เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

มะเขือม่วง................................2 - 3 ลูก
น้ำส้มปรุงรสข้าวซูชิ..............1 ช้อนโต๊ะ
เหล้าเส้าชิง............................1 ช้อนโต๊ะ
C [น้ำมันพริก........................1 ช้อนชา
ซอสพอนสึ......................2 ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม (หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ) 1-2 ต้น]

ผักกาดขาวกับเห็ดเข็มทองนึ่งสไตล์จีน
เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

ผักกาดขาว..................................250 ก.
เห็ดเข็มทอง................................60 กรัม
ปลาข้าวสารแห้ง ....10 กรัม
D [ผงซุปไก่..........................1 ช้อนชา
น้ำมันงา..........................2 ช้อนชา
โชยุ.................................1 ช้อนชา]
งาบด..1/2 ช้อนโต๊ะ
ซอสมัสตาร์ด..........................1/2 ช้อนชา

ตั้งค่าเอง	อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 230°C เวลา 22 - 27 นาที

เตรียมก่อนปรุง

ไก่กับถั่วเหลืองตุ๋นซอสหอยนางรม

1. หั่นไก่เป็นชิ้นขนาดพอดีคำ ขยำเข้ากับส่วนผสม **A** พร้อมเครื่องปรุง หั่นต้นหอมญี่ปุ่นเป็นชิ้นขนาด 1 ซม. ส่วนพริกหยวกแดงหั่นเป็นชิ้นขนาด 1.5 ซม.
2. ใส่ไก่ ต้นหอมญี่ปุ่น พริกหยวกแดง และขิงที่เตรียมไว้ลงในชาม เติมส่วนผสม **B** คนให้เข้ากัน

มะเขือม่วงนึ่งซอสจีน

- ปลอกมะเขือม่วง แล้วแบ่งตามยาว 6-8 ชิ้น เติมน้ำส้มสายชูกับเหล้าเส้าชิงตามลงไป (สีด้านบนจะจาง)
- เตรียมซอสให้พร้อมโดยคนส่วนผสม C ให้เข้ากัน

ผักกาดขาวกับเห็ดเข็มทองนึ่งสไตล์จีน

- ผักกาดขาวแยกใบกับก้านออก หั่นใบหยาบๆ ส่วนก้านหั่นเป็นชิ้นยาว 5 ซม. ใหญ่ประมาณ 1 ซม ฉีกเห็ดเข็มทอง

วิธีการทำอาหาร

1 อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 9 นาที)

2 บิดมุมกระดาษรองอบทั้งสี่มุมจนเป็นรูปกระทง (ให้วางกระทง 3 อันตามแนวยาวของถาดได้พอดี) จากนั้นวางไว้มุมขวาของ**ถาดทรงสูง**

3 ใส่ส่วนผสมของไก่ตุ๋นกับถั่วเหลืองอบซอสหอยนางรมลงบนส่วนผสมที่อยู่ในข้อ 2

4 วางกระดาษรองอบลงใน**ถาดทรงสูง** ใส่มะเขือม่วงพร้อมกับน้ำปรุงรสที่แช่ไว้ลงไป ห่อกระดาษรองอบให้เรียบร้อย

5 ใส่ส่วนผสมลงในชาม ได้แก่ ผักกาดขาว เห็ดเข็มทอง ปลาข้าวสารแห้ง และส่วนผสม D เสร็จแล้วย้ายไปกระดาษรองอบที่แผ่ไว้มุมซ้ายของ**ถาดทรงสูง** แล้วห่อกระดาษรองอบให้เรียบร้อย

6 หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำถาดตามข้อ 5 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

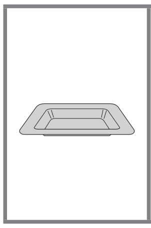
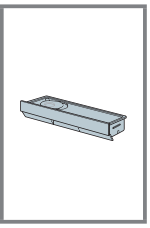
(ระยะเวลาในการให้ความร้อนจะใช้เวลาประมาณ 24 นาที)

7 หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว
ไก่กับถั่วเหลืองตุ๋นซอสหอยนางรม: คนให้เข้ากันก่อนเสิร์ฟ
มะเขือม่วงนึ่งซอสจีน: โรยต้นหอมกับซอส ก่อนเสิร์ฟ
ผักกาดขาวกับเห็ดเข็มทองนึ่งสไตล์จีน: คลุกงากับมัสตาร์ดก่อนเสิร์ฟ

- ปรุงรสเนื้อไก่ให้พอเหมาะ เพื่อไม่ให้ความหวานของเนื้อไก่หายไป

ไก่นึ่งบ๊วย
ตุ๋นเต้าหู้ทอด
หัวไชเท้ากับผักโกโบ้ผัด

ไฮบริด

ไก่นึ่งบ๊วย
เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

น่องไก่....................300 กรัม	ซอสมัสตาร์ด..........ปริมาณพอเหมาะ
ต้นหอมญี่ปุ่น..........1 (160 กรัม)	ผักโลบาร์ (หั่นบาง).....ปริมาณพอเหมาะ
ขิง (ซอยบาง) ....4 - 5 ชิ้น (10 กรัม)	A ชุปก๋วยเตี๋ยว (ละลายน้ำอัตรา 1:3)..........40 มล.
บ๊วยแห้ง..........2 (28 กรัม)	A น้ำ..........60 มล.

ตุ๋นเต้าหู้ทอด
เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

เต้าหู้ทอด ....1 ชิ้น (250 กรัม)	ซุปก๋วยเตี๋ยว (ละลายน้ำอัตรา 1:3)..........40 มล.
เห็ดชิตาเกะ (ซอย)..........2	ต้นหอม (หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ).........ปริมาณพอเหมาะ
หัวไชเท้า..........300 กรัม (พร้อมเปลือก)	พริกคาเยนหรือเครื่องเทศอย่างอื่น .....ปริมาณพอเหมาะ

หัวไชเท้ากับผักโกโบ้ผัด
เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

เปลือกหัวไชเท้า..........70 กรัม	น้ำมันงา..........1 ช้อนโต๊ะ
แครอท .... 30 ก.	พริกขี้หนู (หั่นแว่น).....ปริมาณพอเหมาะ
ผักโกโบ้..........70 กรัม	งาคั่ว ....เล็กน้อย
ชุปก๋วยเตี๋ยว (ละลายน้ำอัตรา 1:3)..........2 ช้อนโต๊ะ	

- ใช้ส้อมจิ้มไก่กับเต้าหู้ทอดให้ทั่วเพื่อให้เครื่องปรุงซึมเข้าเนื้อ
- ใช้หัวไชเท้าขูดที่มีน้ำออกมาเมื่อทำการขูดเนื้อ
- ควรหั่นผักโกโบ้ให้บาง หากหั่นหนาจะสุกยาก

เตรียมก่อนปรุง

*เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

ไก่นึ่งบ๊วย
- ใช้ส้อมจิ้มเนื้อไก่ให้ทั่ว หั่นต้นหอมญี่ปุ่นเป็นชิ้นขนาด 5 ซม. บดบ๊วยแห้งให้พอแตก คนส่วนผสม A ให้เข้ากัน

ตุ๋นเต้าหู้ทอด
- ใช้ส้อมจิ้มเต้าหูดทอดให้ทั่วแล้วแบ่งเป็น 12 ชิ้น
- ใช้ฟองน้ำล้างหัวไชเท้าให้สะอาด แล้วปอกเปลือกออกให้เป็นชิ้นหนาๆ (เปลือกจะใช้ทำผักโกโบ้ผัด ไม่ต้องทิ้ง)
- ขูดหัวไชเท้า คลุกเคล้าน้ำหัวไชเท่ากับน้ำซุปก๋วยเตี๋ยวและเห็ดชิตาเกะให้เข้ากัน

หัวไชเท้ากับผักโกโบ้ผัด
- หั่นเปลือกหัวไชเท้าที่ปลอกไว้ให้หนาประมาณ 5มม. เมื่อปรุงตุ๋นเต้าหู้ทอด หั่นแครอทเป็นชิ้นเล็กขนาด 3 มม. หั่นผักโกโบ้บางๆ ขนาด 2 มม. ล้างน้ำแล้วพักไว้ในตะกร้าให้สะเด็ดน้ำ
- ใส่เปลือกหัวไชเท้า แครอท และผักโกโบ้ลงในชาม คนให้เข้ากับน้ำซุปก๋วยเตี๋ยว น้ำมันงา และพริกขี้หนู

วิธีการทำอาหาร

1 อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → ไฮบริด* (พร้อมอุ่นเตาล่วงหน้า) ▶ 250°C → เริ่ม เริ่มอุ่นเตา

* เลือกใช้ปุ่ม “Steam, superheated steam”
(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 11 นาที)

2 ปิดมุมกระดาษรองอบทั้งสี่มุมจนเป็นรูปกระทง (ให้วางกระทง 3 อันตามแนวยาวของถาดได้พอดี) จากนั้นวางลง**ถาดทรงสูง**

3 เทส่วนผสมผักโกโบ้ผัดที่เตรียมไว้แล้วลงบนกระทง (ที่อยู่ด้านซ้าย)

4 วางเต้าหูทอดลงไปในกระทง แล้วโรยด้วยหัวไชเท้าขูด (ผสมน้ำซุปก๋วยเตี๋ยวกับเห็ดชิตาเกะแล้ว)

5 ใส่ไก่ลงกระทง (ที่อยู่ด้านขวา) ใส่ต้นหอมญี่ปุ่น ขิง และบ๊วยแห้งไว้รอบๆ เนื้อไก่แล้วราดส่วนผสม **A** ลงไป

6 หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำถาดตามข้อ 5 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

ชั้นบน → 17 - 22 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

7 หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว
ไก่นึ่งบ๊วย: หั่นไก่เป็นชิ้นพอดีคำ จัดใส่ชามเพื่อเสิร์ฟ โรย เสิร์ฟพร้อมซอสมัสตาร์ดและบ๊วยแห้งบด
ตุ๋นเต้าหู้ทอด: จัดใส่จาน พร้อมหัวไชเท้าขูด ต้นหอม และพริกคาเยน
หัวไชเท้ากับผักโกโบ้ผัด: ใส่งาคั่วคนพอเข้ากัน จัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

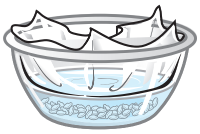
หุงข้าวและทำกับข้าวง่ายๆในเวลาเดียวกัน

สามารถปรุงกับข้าวและข้าวในเวลาเดียวกันสำหรับรับประทาน 2 คน ไม่ควรเพิ่มหรือลดปริมาณของสูตรที่ให้ไว้
ดูรายละเอียดเกี่ยวกับภาชนะที่ใช้และวิธีห่อพลาสติกห่ออาหาร

★ วิธีการห่อพลาสติกห่ออาหาร

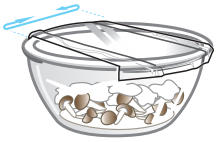
ข้าว

หย่อนพลาสติกถนอมอาหารลง ประมาณ 2 ซม.
ให้พลาสติกติดที่ขอบภาชนะพอดี



กับข้าว

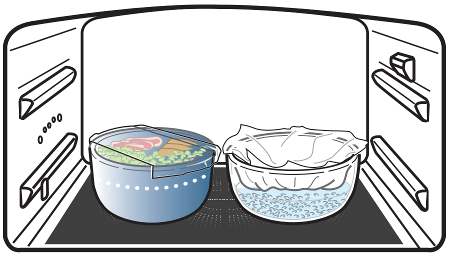
เหลือช่องวางไว้ทั้งด้านซ้ายและขวา
แล้วคลุมพลาสติก



★ ภาชนะที่ใช้

ภาชนะทนความร้อน (ภาชนะที่สามารถใช้กับไมโครเวฟได้
หรือทนความร้อนได้มากกว่า140°C)
กรุณาใช้ภาชนะเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 140 - 180 มม. สูง 80 มม.

★ การวาง



หมูกับเต้าหู้ทอดเสฉวน & ข้าวกุ้งซากุระ

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

ส่วนผสม/สำหรับ 2 ที่

〈**หมูเสฉวน**〉

- เนื้อหมูสไลด์บาง .... 100 กรัม
- A
  - เกลือ/พริกไทย .... เล็กน้อย
  - แป้งข้าวโพด .... 2 ช้อนชา
- กะหล่ำปลี .... 150 กรัม
- เต้าหู้ทอด .... 100 กรัม
- ขิง (ขูด) .... 1 ช้อนชา
- ถั่วลันเตา .... 6 ฝัก
- B
  - มิโซะ .... 1 ช้อนโต๊ะ
  - ซอสถั่วร้อน .... 1/2 ช้อนชา
  - โชยุ .... 1/2 ช้อนโต๊ะ
  - มิริน .... 1 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำมันงา .... 1 ช้อนชา
  - น้ำ .... 100 มล.

〈**ข้าวกุ้งซากุระ**〉

- ข้าว .... 1 ถ้วยตวง
- กุ้งซากุระ .... 5 กรัม
- ผงซุปไก่ .... 1/2 ช้อนชา
- ขิง .... 2 ช้อนชา
- น้ำมันงา .... 1 ช้อนชา
- น้ำ .... 180 มล.

วิธีการปรุง

※ วิธีการห่อ ภาชนะที่ใช้ (ดูรายละเอียดด้านบน)

1. ซาวข้าว กรองน้ำออก และใส่ลงไปในภาชนะทนความร้อน เติมส่วนผสมสำหรับข้าวกุ้งซากุระแล้วห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร แช่ทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที
2. หั่นหมูยาวประมาณ 5 ซม. โรยเกลือ พริกไทยในส่วนผสม **A** โรยหน้าด้วยแป้งข้าวโพด
3. ทำการเตรียมผักดังต่อไปนี้
   กะหล่ำปลี (สับหยาบๆ) เต้าหู้ทอด (หั่นหนาประมาณ 5 ซม.)
   ถั่วลันเา (หั่นเฉียงประมาณ 3 มม.)
4. ใส่กะหล่ำปลี เต้าหู้ทอด ถั่วลันเตา จากข้อ 3 เนื้อหมู ขิงซอยละเอียดจากข้อ 2 ในภาชนะทนความร้อนตามลำดับ
5. ราด 4 ด้วยส่วนผสม **B** ที่คนเข้ากันดีแล้ว แล้วห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกโดยเหลือช่องว่างด้านข้างไว้
6. นำภาชนะในข้อ 1 และข้อ 5 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**แล้วให้ความร้อน

*เลือกได้จากปุ่ม “Microwave, Desired Temp.”

7. หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว ให้ผึ่งข้าวไม่ให้ติดกัน คลุกอาหารจานเคียงเพื่อให้รสชาติเข้ากัน

แกงไก่ใส่นมถั่วเหลือง & ข้าวแครอท

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

〈แกงไก่ใส่นมถั่วเหลือง〉

น่องไก่..150 กรัม
A [เกลือ/พริกไทย/สาเก .... อย่างละเล็กน้อย
แป้งข้าวโพด....................2 ช้อนชา]
หอมใหญ่..50 กรัม
เห็ดตามชอบ (เช่น เห็ดชิเมจิ)................50 กรัม
หน่อไม้ฝรั่ง...2 ก้าน
B [นมถั่วเหลือง (ไม่ปรุงแต่ง).....................200 มล.
น้ำ..100 มล.]
ซุปก้อน..40 กรัม

〈ข้าวแครอท〉

ข้าว..1 ถ้วยตวง
แครอท (ซอยละเอียด)...............30 กรัม
ซุปก้อน (ละลาย) ....1/2 ก้อน
เนย...10 กรัม
เกลือ ....เล็กน้อย
น้ำ..180 มล.

วิธีการปรุง

※ วิธีการห่อ ภาชนะที่ใช้ (ดูรายละเอียดหน้า 102)

1. ซาวข้าว กรองน้ำออก และใส่ลงไปในภาชนะทนความร้อน เติมส่วนผสมสำหรับข้าวแครอทแล้วห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร แช่ทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที
2. หั่นไก่ในแนวเฉียงเป็นชิ้นบางๆ ใส่ส่วนผสม A ได้แก่ เกลือ พริกไทย และสาเก แล้วโรยแป้งข้าวโพด
3. ทำการเตรียมผักดังต่อไปนี้
หอมใหญ่ (ซอย) เห็ด (หั่นชิ้นพอดีคำ) หน่อไม้ฝรั่ง (หั่นแนวเฉียงยาวประมาณ 3 ซม.)
4. ใส่ 3 หอมใหญ่ เห็ด หน่อไม้ฝรั่ง และไก่ 2 ลงในภาชนะทนความร้อนตามลำดับ ใส่เครื่องปรุง B แล้วคนเบาๆ แล้วห่อปากภาชนะด้วยพลาสติก
5. ใส่ส่วนผสมในข้อ 1 และข้อ 4 ลงในภาชนะ นำเข้าวางตรงกลางเตาไมโครเวฟ แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → ตุ๋นเคี่ยว* → 600W ประมาณ 15 นาที → ยืนยัน → 200W ประมาณ 10 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

*เลือกได้จากปุ่ม "Microwave, Desired Temp."

6. หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว ใส่ซุปก้อนลงในสตูเนื้อไก่ในนมถั่วเหลือง เสร็จแล้วคนให้เข้ากัน แยกข้าวไว้ต่างหาก

- หากใช้ซุปก้อน ให้บดก่อนเติมลงไปเพื่อให้ละลายง่ายขึ้น
- ถ้าซุปก้อนไม่ละลาย หรือมีความร้อนไม่พอ ควรให้ตั้งค่าความร้อนเองแล้วคอยสังเกตอาหารเป็นระยะ

แกงกะหรี่มะเขือเทศกับมะเขือม่วง & ข้าวกระเทียม

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

〈แกงกะหรี่มะเขือเทศกับมะเขือม่วง〉

มะเขือเทศกระป๋อง (แบบบดละเอียด) ....1/2 กระป๋อง (200 กรัม)
มะเขือม่วง.................................150 กรัม
หอมใหญ่..60 กรัม
เนื้อบด ....100 กรัม
เครื่องแกงกะหรี่ที่มีขายทั่วไป (บดละเอียด)................................50 กรัม
น้ำ..80 มล.

〈ข้าวกระเทียม〉

ข้าว..1 ถ้วยตวง
กระเทียม (สับหยาบแล้วบีบเป็นก้อน).........ขนาดประมาณ 3 ซม.
ซุปก้อน (บด).............................1/2 ก้อน
เนย...10 กรัม
น้ำ..180 มล.
ใบพาร์สลีย์แห้ง..................พอประมาณ

วิธีการปรุง

※ วิธีการห่อ ภาชนะที่ใช้ (ดูรายละเอียดหน้า 102)

1. ซาวข้าว กรองน้ำออก และใส่ลงไปในภาชนะทนความร้อน เติมส่วนผสมสำหรับข้าวกระเทียม (ยกเว้นใบพาร์สลีย์แห้ง) แล้วห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร แช่ทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที
2. ทำการเตรียมผักดังต่อไปนี้
มะเขือม่วง (หั่นหนาประมาณ 2 ซม.) หอมใหญ่ (ซอย)
3. ใส่มะเขือเทศ ส่วนผสมข้อ 2 เนื้อบด เครื่องแกงกะหรี่ และน้ำเปล่าลงไปในภาชนะทนความร้อน คนเนื้อบดให้คลายตัว ห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหารโดยเหลือช่องว่างด้านข้างไว้
4. ใส่ส่วนผสมในข้อ 1 และข้อ 3 ลงในภาชนะ นำเข้าวาง **ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

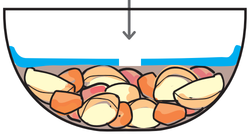
ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → ตุ๋นเคี่ยว* → 600W ประมาณ 15 นาที → ยืนยัน → 200W ประมาณ 10 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

*เลือกได้จากปุ่ม "Microwave, Desired Temp."

5. หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว คลุกข้าวเข้ากับใบพาร์สลีย์แห้ง ใส่ผักแล้วคนให้รสชาติเข้า

<ข้อควรทราบในการปรุงอาหารให้สุกด้วยการทำสตู>
- ควรใช้ภาชนะทรงสูงทนความร้อนที่ใช้งานกับคลื่นไมโครเวฟได้
  ขนาดภาชนะทรงสูงทนความร้อนที่เหมาะสม ควรมีปากกว้างประมาณ 18-22 ซม. สูง 8-10 ซม.
- หากใช้กระดาษไขปิดอาหาร ให้ใช้แผ่นรองอาหารที่มีขนาดดังรูปประกอบ และเจาะรูตรงกลางของกระดาษเพื่อระบายไอน้ำออกได้
- ระหว่างให้ความร้อน ให้เปิดคนส่วนผสมให้ได้รับความร้อนทั่วกัน จะทำให้อาหารมีรสชาติอร่อยตามต้องการ

! ขณะแกะกระดาษไขที่ปิดอาหารออก ควรระมัดระวังไม่ให้ไอน้ำลวก



แกงกะหรี่หมู

ไมโครเวฟ | **ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม**

ส่วนผสม/สำหรับ 2 ที่

เนื้อหมูPork (หั่นชิ้นพอดีคำ) .. 150 กรัม	A	หอมใหญ่....1 หัวกลาง (200 กรัม)	
เกลือ/พริกไทย.............................เล็กน้อย	A	แครอท........... 1/2 หัว (100 กรัม)	
กระเทียม (หั่นบาง)....................1/2 กลีบ	A	มันฝรั่ง................ 1 หัว (150 กรัม)	
ขิง (หั่นฝอย)................................1/2แง่ง	B	เครื่องแกงกะหรี่ที่มีขายทั่วไป.......................60 กรัม	
	B	น้ำ ....250 มล.	

ตั้งค่าเอง

สำหรับ 4 ที่

(ตุ๋น เคี่ยว) Microwave 600W ประมาณ 10 นาที → Microwave 200W ประมาณ 60 นาที
- ในระหว่างให้ความร้อน ให้เปิดเตาไมโครเวฟและคน 3-4 ครั้ง
- ขั้นตอนที่ 3 เวลาในการให้ความร้อนด้วยไมโครเวฟจะเพิ่มขึ้นประมาณ 2 เท่า
- เพิ่มเครื่องปรุงเป็น 2 เท่า

วิธีการทำอาหาร

1. หมักเนื้อหมูด้วยเกลือและพริกไทย ผ่าหอมใหญ่ออกเป็นส่วนๆ แครอทกับมันฝรั่งหั่นหยาบ
2. ใส่น้ำมันพืชใส่น้ำมันพืช (ไม่รวมอยู่ในสูตร)2 ช้อนโต๊ะ ลงในกระทะแล้วนำไปตั้งไฟปานกลาง ใส่กระเทียมกับขิง นำหมูลงไปผัดแล้วตักขึ้น จากนั้นผัด **A**
3. ใส่น้ำจากส่วนผสม **B** ในภาชนะก้นลึกทนความร้อน ยีเครื่องแกงกะหรี่ให้แตก ปิดฝา วางภาชนะตรง**กลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ 5 - 7 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

   หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว คนให้เข้ากัน ระวังไม่ให้ไอน้ำลวก
4. ใส่ส่วนผสม 2 เข้ากับ 3 ผสมให้เข้ากันจากนั้นปิดฝา
5. นำส่วนผสมข้อ 4 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → ตุ๋น เคี่ยว* ▶ 600W ประมาณ 5 นาที → เริ่ม → 200W ประมาณ 40 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

   *เลือกได้จากปุ่ม “Microwave, Desired Temp.”

   ในระหว่างทำอาหาร ให้คนส่วนผสม 2-3 ครั้ง ระวังไม่ให้ไอน้ำลวก

- ควรเติมน้ำซุปให้ท่วมผักและเนื้อ มิฉะนั้นผักกับเนื้อจะไหม้ได้ง่าย หากน้ำน้อยเกินไป

แกงกะหรี่กุ้งใส่ผักโขม

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- ผักโขม ....1 มัด (200 กรัม)
- น้ำ..........100 มล.
- หอมใหญ่ (สับละเอียด) ....1 หัว (200 กรัม)
- กระเทียม (สับละเอียด)..........2 กลีบ
- น้ำมันพืช ....1/2 ช้อนโต๊ะ
- [เนย (อุณหภูมิห้อง)..........20 กรัม
- [แป้งสาลี..........1 1/2 ช้อนโต๊ะ
- กุ้งปอกเปลือก..........200 กรัม
- เกลือ..........1/2 ช้อนชา
- พริกไทย..........เล็กน้อย
- ผงกะหรี่..........1 ช้อนโต๊ะ
- [มะเขือเทศเข้มข้น..........1 ช้อนโต๊ะ
- [น้ำ..........150 มล.
- A
  - พริกขี้หนู (สับละเอียด).... 1/2 เม็ด
  - ซุปก้อน (บด).......... 1 ก้อน
  - วูสเตอร์ซอส..........1 ช้อนชา
  - ผงการัมมาซาล่า..........1 ช้อนชา

วิธีการทำอาหาร

1 ใส่หอมใหญ่กับกระเทียมลงในภาชนะทนความร้อน เทน้ำมันพืชลงไป ปิดปากชาม **วางตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ ประมาณ 5 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

2 ขยี้เนยกับแป้งสาลี แล้วคลุกให้เข้ากัน

3 ใส่กุ้งผ่าหลังที่ดึงเส้นเลือดออกเรียบร้อยแล้วลงในชามแก้วใบใหญ่ทนความร้อน โรยเกลือ พริกไทย และผงกะหรี่ ใส่มะเขือเทศเข้มข้น ส่วนผสมข้อ 1 กับ 2 แล้วนำ **A** ละลายน้ำ (150 มล.) คนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน

4 ล้างผักโขมให้สะอาด ตัดรากทิ้ง หั่นหยาบๆ แล้วใส่เครื่องปั่นหรือเครื่องตีแป้ง เติมน้ำ (100 มล.) แล้วปั่นให้เป็นน้ำข้น

5 เติมส่วนผสมข้อ 3 เข้ากับส่วนผสมข้อ 4 คนให้เข้ากัน นำกุ้งใส่ลงไปโดยกดให้แช่อยู่ในส่วนผสม ปิดปากชามไว้หลวมๆ

6 นำส่วนผสมข้อ 5 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ ประมาณ 12 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

เสร็จแล้ว ทิ้งไว้ในเตาไมโครเวฟประมาณ 1 นาที
นำออกจากเตาแล้วคนให้เข้ากัน

สตูเนื้อ

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

- [ซี่โครงวัว..........150 กรัม
- [เกลือ/พริกไทย..........เล็กน้อย
- [แป้งสาลี..........1 ช้อนโต๊ะ
- ไวน์แดง..........1 1/2 ช้อนโต๊ะ
- หอมใหญ่ ....2 หัว (200 กรัม)
- แครอท ....100 กรัม
- มันฝรั่ง..........100 กรัม
- เนย..........18 กรัม (1 1/2 ช้อนโต๊ะ)
- แป้งสาลี ....2 1/2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำซุป (น้ำ+ซุปก้อน)..........250 มล.
- A
  - น้ำซุปข้นมะเขือเทศ..........1/4 ถ้วย
  - น้ำตาล..........1/4 ช้อนโต๊ะ
  - เกลือ..........1/4 ช้อนชา
  - ใบกระวาน..........1 ใบ

ตั้งค่าเอง

สำหรับ 4 ที่
(ตุ๋น เคี่ยว) Microwave 600W ประมาณ 10 นาที → Microwave 200W ประมาณ 60 นาที
- ในระหว่างให้ความร้อน ให้เปิดเตาไมโครเวฟและคน 3-4 ครั้ง
- เพิ่มเครื่องปรุงเป็น 2 เท่า

วิธีการทำอาหาร

1 หั่นเนื้อเป็นชิ้นขนาด 3ซม. ปรุงเนื้อวัวด้วยเกลือและพริกไทย โรยด้วยแป้งสาลี หั่นหอมใหญ่ แครอท มันฝรั่ง เป็นชิ้นพอดีคำ

2 เจียวน้ำมันพืช (ไม่รวมอยู่ในสูตร) 1 ช้อนโต๊ะ บนกระทะ ผัดแครอท หอมใหญ่ และมันฝรั่ง นำส่วนผสมออก

3 ผัดส่วนผสมข้อ 2 ในกระทะด้วยน้ำมันพืช (ไม่รวมอยู่ในสูตร) จากนั้นใส่เนื้อวัวลงไป ผัดเนื้อวัวด้วยความร้อนสูงจนกระทั่งเนื้อวัวนั้นมีสีน้ำตาลทั่วทั้งชิ้น ใส่ไวน์แดง และนำไปต้ม

4 ปรุงน้ำแกงกะหรี่ โดยละลายเนยบนกระทะอีกใบ และเทแป้งสาลีลงไปผัดด้วยไฟต่ำจนกระทั่งมีสีน้ำตาลทอง ใส่น้ำซุปลงไปเล็กน้อยจากนั้นคนให้เข้ากัน

5 ใส่ส่วนผสมข้อ 2, 3, 4 และ **A** ลงในชามใบใหญ่ทนความร้อน แล้วคนส่วนผสมให้เข้ากัน ปิดปากชามด้วยพลาสติกห่ออาหาร

6 นำส่วนผสม 5 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Stew ตุ๋น เคี่ยว* ▶ 600W ประมาณ 5 นาที | ยืนยัน | 200W ประมาณ 40 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

* เลือกได้จากปุ่ม “Microwave, Desired Temp.”

ในระหว่างทำอาหาร ให้คนส่วนผสม 2-3 ครั้ง ระวังไม่ให้ไอน้ำลวก

- แนะนำให้น้ำแกงกะหรี่เนื้อวัวที่มีจำหน่ายทั่วไปแทนน้ำแกงกะหรี่ที่ปรุงเองในข้อ 4
- ควรเติมน้ำซุปให้ท่วมผักและเนื้อ มิฉะนั้นผักกับเนื้อจะไหม้ได้ง่าย หากน้ำน้อยเกินไป

กะหล่ำปลียัดไส้

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

กะหล่ำปลี................................300 กรัม
มะเขือเทศกระป๋อง
(สับแช่ในน้ำใส)........................100 กรัม
เนื้อบด......................................300 กรัม
เกลือ.....................................1/4ช้อนชา
A
- ซอสข้นปานกลาง............1 ช้อนชา
- นมสด.............................1 ช้อนโต๊ะ
- เกล็ดขนมปังป่น ....10 กรัม
- หอมเจียว ....15 กรัม
- พริกไทย ....เล็กน้อย

ผงซุป..1 ช้อนชา
น้ำร้อน.......................................400 มล.
ชีสผง (ตามชอบ)
.....................................ปริมาณพอเหมาะ
ใบพาร์สลีย์ (ตามชอบ)
.....................................ปริมาณพอเหมาะ

- นวดเนื้อบดให้เหนียว ไม่เช่นนั้นแล้วเนื้อบดจะร่วนเมื่อสุก
- กะหล่ำปลีชั้นนอกสุดจะแข็ง ควรทานชั้นที่อยู่ด้านน ดังนั้นให้วางกะหล่ำปลีที่มีความแข็งไว้ด้านล่างสุด
- ใช้มือฉีกกะหล่ำปลีออกเป็นชิ้นๆ แทนการหั่นด้วยมีด

วิธีการทำอาหาร

1 หั่นกะหล่ำปลีเป็นชิ้นใหญ่ขนาดพอดีคำ

2 ใส่เนื้อบดลงในชาม เคล้ากับเกลือจนเหนียว เติมส่วนผสม **A** และคลุกเคล้าให้เข้ากัน (เนื้อยัดไส้)

3 เรียงกะหล่ำปลี 1/3ส่วน ลงก้นชามแก้วใบใหญ่ทนความร้อน วางเนื้อยัดไส้ครึ่งหนึ่งไว้บนกะหล่ำปลี แล้ววางมะเขือเทศครึ่งหนึ่งลงไป

4 เรียงกะหล่ำปลี 1/3 ส่วน ให้คลุมเนื้อยัดไส้ นำเนื้อยัดไส้ที่เหลือแผ่ลงไป วางมะเขือเทศที่เหลือไว้ด้านบน

5 วางแผ่กะหล่ำปลีที่เหลือให้คลุมเนื้อจนมิด

6 ละลายน้ำซุปในน้ำร้อนเทลงไปในส่วนผสมข้อ 5

7 ปิดปากชามไว้หลวมๆ วางตรงกลางเตาไมโครเวฟ แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ ประมาณ 15 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

8 หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว เสิร์ฟโดยไม่ต้องหั่น หรือหั่นเป็นชิ้นก็ได้ แล้วเสิร์ฟพร้อมกับน้ำซุป โรยด้วยชีสผงและใบพาร์สลีย์ตามชอบ

หมูคาคูนิ

ไมโครเวฟ | ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 - 3 ที่

ซี่โครงหมูไม่ติดกระดูก............600 กรัม
A
- กากถั่วเหลืองหรือโอคารา .60 กรัม
- น้ำ...600 มล.
- สาเก ....50 มล.
- เกลือ.................................1 ช้อนชา
- ต้นหอม (หั่นท่อน).............1/2 ต้น
- ขิง (หั่นบาง)...........................2 ชิ้น

น้ำที่ได้จากการต้ม........................ทั้งหมด
B
- สาเก ....75 มล.
- โชยุ..75 มล.
- น้ำตาลทราย..................7 ช้อนโต๊ะ

〈เครื่องเคียง〉
ซอสมัสตาร์ด...............ปริมาณพอเหมาะ
ถั่วแขก (ต้มสุก)..........ปริมาณพอเหมาะ

วิธีการทำอาหาร

※ ดูวิธีการทำช่องระบายไอน้ำ หน้า 104

1
1. ใส่เนื้อหมูกับส่วนผสม **A** ลงในชามแก้วใบใหญ่ทนความร้อน หั่นหมูเป็นชิ้นขนาดไม่ใหญ่เกินไปจนล้นชาม
2. นำกระดาษรองอบมาเจาะ รูระบายเพื่อใช้เป็นฝาปิด※ เสร็จแล้วนำมาปิดปากชาม

2 นำส่วนผสมข้อ 1 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Stew ตุ๋น เคี่ยว* ▶ 600W ประมาณ 10 นาที → หยุด → 200W ประมาณ 30 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

* เลือกได้จากปุ่ม “Microwave, Desired Temp.”

เสร็จแล้ว นำมาเทใส่น้ำที่ได้จากการตุ๋น แล้วเทใส่ภาชนะทิ้งไว้ให้เย็น

3 ล้างเนื้อหมูที่ได้จากข้อ 2 ด้วยน้ำสะอาด หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ เก็บน้ำที่ได้จากการตุ๋นไว้

4 เทส่วนผสมข้อ **B** ลงในชามแก้วใบใหญ่ทนความร้อน คนให้เข้ากัน ใส่เนื้อหมูกับน้ำที่ได้จากการตุ๋น นำกระดาษรองอบมาเจาะรูระบายเพื่อใช้เป็นฝาปิด※ จากนั้นปิดปากชามให้เรียบร้อย

5 นำส่วนผสมข้อ 4 เข้าวางตรงกลางเตาไมโครเวฟ แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Stew ตุ๋น เคี่ยว* ▶ 600W ประมาณ 10 นาที → หยุด → 200W ประมาณ 60 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

* เลือกได้จากปุ่ม “Microwave, Desired Temp.”

หากพลิกเนื้อหมูระหว่างการปรุง จะทำให้เนื้อหมูสุกสม่ำเสมอและทั่วถึงยิ่งขึ้น

ไก่ผัดรากบัว

ไมโครเวฟ | ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

สะโพกไก่..................1/2 ชิ้น (100 กรัม)

A
- ผักโกโบ.............1/2 หัว (50 กรัม)
- รากบัว ....ขนาดเล็ก 1/4 ราก (50 กรัม)
- บุก....................................1/2 แผ่น
- แครอท.................... 1/4 หัว 50 g)
- หน่อไม้ต้ม..........................40 กรัม
- เผือก....................1 หัว (50 กรัม)

B
- น้ำซุปดาชิ.........................250 มล.
- โชยุ.........................2 1/2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาล...................2 1/2 ช้อนโต๊ะ
- สาเก ....1 1/2 ช้อนโต๊ะ

ถั่วลันเตา (ต้ม)...........ปริมาณพอเหมาะ

ตั้งค่าเอง

สำหรับ 4 ที่

(ตุ๋น เคี่ยว) Microwave 600W ประมาณ 13 นาที → Microwave 200W ประมาณ 30 นาที

- เพิ่มเครื่องปรุงเป็น 2 เท่า

วิธีการทำอาหาร ※ ดูวิธีการทำช่องระบายไอน้ำ หน้า 104

1. หั่นไก่ออกเป็นชิ้นขนาด 2 ซม. จากนั้นหั่นแครอท หน่อไม้ต้มสุก และเผือกเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ หั่นผักโกโบและรากบัวเป็นท่อนๆ แช่ใน แช่ในน้ำผสมน้ำส้มสายชู (ไม่รวมอยู่ในสูตร) เพื่อไล่ความขม ฉีกแผ่นบุกแล้วนำไปต้ม
2. ตั้งน้ำมันพืช (ไม่รวมอยู่ในสูตร) 1/2 ช้อนโต๊ะ ในกระทะ จากนั้นนำไก่ไปผัดจนสุก
3. ตั้งน้ำมันพืช (ไม่รวมอยู่ในสูตร) 1/2 ช้อนโต๊ะ เติมส่วนผสมข้อ 2 แล้วใส่ส่วนผสม **A** ผัดจนเข้ากัน
4. ใส่ส่วนผสมข้อ 2 ข้อ 3 และ **B** ลงในชามแก้วใบใหญ่ทนความร้อน นำกระดาษไขมาเจาะรูระบาย※ จากนั้นนำไปปิดปากชาม
5. นำส่วนผสมข้อ 4 เข้าวางตรง**กลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Stew ตุ๋น เคี่ยว* ▶ 600W ประมาณ 8 นาที → ยืนยัน → 200W ประมาณ 25 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

   * เลือกได้จากปุ่ม “Microwave, Desired Temp.”
6. เติมถั่วลันเตาต้มหลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว

ปลาลิ้นหมาตุ๋นซีอิ๊ว

ไมโครเวฟ | ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

ปลาลิ้นหมา (เลาะก้าง)...4 ชิ้น (ชิ้นละ 80 กรัม)

〈น้ำปรุงรส〉

ขิง (หั่นบาง)....................................1 ชิ้น

น้ำตาลทราย ....3 ช้อนโต๊ะ

สาเก..3 ช้อนโต๊ะ

โชยุ...6 ช้อนโต๊ะ

น้ำ..225 มล.

วิธีการทำอาหาร ※ ดูวิธีการทำช่องระบายไอน้ำ หน้า 104

1. เทน้ำปรุงรสลงในชามทนความร้อน ปิดฝาแล้วนำเข้า**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ ประมาณ 10 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน
2. วางส่วนผสมในข้อ 1 โดยไม่ให้ซ้อนกับเนื้อปลาลิ้นหมา นำกระดาษรองอบมาเจาะรูระบายเพื่อใช้เป็นฝาปิด※ จากนั้นปิดปากชามให้เรียบร้อย
3. นำส่วนผสมข้อ 2 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Stew ตุ๋น เคี่ยว* ▶ 600W ประมาณ 5 นาที → ยืนยัน → 200W ประมาณ 15 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

   * เลือกได้จากปุ่ม “Microwave, Desired Temp.”

ถั่วดำตุ๋น

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

ถั่วดำ.......................................200 กรัม

A
- น้ำ.......................................600 มล.
- น้ำตาลทราย.........................90 กรัม
- เกลือ.....................................1 ช้อนชา
- โชยุ.........................1 1/2ช้อนโต๊ะ
- ผงฟู.................................1/2 ช้อนชา

B
- น้ำร้อน...................................400 มล.
- น้ำตาลทราย...........................90 กรัม

วิธีการทำอาหาร

※ ดูวิธีการทำช่องระบายไอน้ำ หน้า 104

1 ล้างถั่วดำให้สะอาด เทใส่ชามแก้วใบใหญ่ ทนความร้อน เติมส่วนผสม **A** แช่ทิ้งไว้ค้างคืน

2 สำหรับส่วนผสมข้อ 1 นำกระดาษรองอบมาเจาะรูระบายเพื่อใช้ฝาปิด **A** จากนั้นปิดปากชามให้เรียบร้อย

3 นำส่วนผสมข้อ 2 เข้าวางตรงกลางเตาไมโครเวฟ แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Stew ตุ๋น เคี่ยว* ▶ 600W ประมาณ 10 นาที → ตั้งเวลา → 200W ประมาณ 85 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

* เลือกได้จากปุ่ม "Microwave, Desired Temp."

4 เสร็จแล้ว เติมส่วนผสม **B** ที่คนไว้เรียบร้อยแล้ว นำกระดาษรองอบมาเจาะรูระบายเพื่อใช้ฝาปิด※ จากนั้นปิดปากชามให้เรียบร้อย แล้วให้ความร้อนอีกครั้ง

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 200W ▶ ประมาณ 75 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

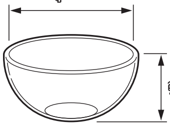
5 เสร็จแล้ว นำออกจากเตาไมโครเวฟ ทิ้งไว้ 1 วัน

ในแต่ละวันเรามักรับประทานผักไม่เพียงพอ การเลือกรับประทานซุปเป็นอีกทางหนึ่งที่ช่วยให้รับประทานผักได้มากกว่าเดิม เนื่องจากสารอาหารสำคัญจากผักจะละลายลงไปในน้ำซุป ดังนั้นหากไม่รับประทานน้ำซุป ก็จะทำให้สูญเสียสารอาหารเหล่านั้นโดยเปล่าประโยชน์

ซุปผักจึงเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูง

สูตรซุปในหน้า 108 - 109

เส้นผ่าศูนย์ 19 ซม.

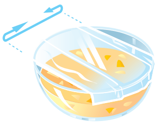


สูง 9 ซม.

ใช้ภาชนะทนความร้อน

เส้นผ่านศูนย์กลาง 19 ซม. × สูง 9 ซม.

※ วิธีห่ออาหาร



ปิดทับช่องว่างด้านข้าง

มิเนสโตรเนซุป

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 - 3 ที่

- เบคอน...1 แผ่น
- หอมใหญ่...................1/4 หัว (50 กรัม)
- แครอท......................1/4 หัว (50 กรัม)
- ผักคื่นช่าย..................1/4 ต้น (25 กรัม)
- มันฝรั่ง.........................1/4 หัว(40 กรัม)
- น้ำมันมะกอก.........................1 ช้อนโต๊ะ

A
- น้ำซุปบูยง........................300 มล.
- มะเขือเทศกระป๋องในน้ำใส ....200 กรัม
- ใบกระวาน..1 ใบ

- ถั่วขาวในน้ำใส..............................50 กรัม
- เกลือและพริกไทย.......................เล็กน้อย
- โรสแมรี่ (ตามชอบ) ....ปริมาณพอเหมาะ

หากต้องการเพิ่มปริมาณ

พับสปาเกตตี้ 40 กรัมเป็นสามทบ แล้วใส่ใน**ขั้นตอนที่** 3

ควรใส่สปาเกตตี้ไว้ในน้ำซุป

วิธีการทำอาหาร

※ วิธีการปิดปากภาชนะ ดูด้านล่าง

1 หั่นเบคอน หอมใหญ่ แครอท ต้นผักชีฝรั่ง และมันฝรั่งเป็นลูกเต๋า

2 ใส่ส่วนผสมในข้อ 1 กับน้ำมันมะกอกลงในภาชนะทนความร้อน นำวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องปิดปากภาชนะ แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ เวลาโดยประมาณ 2 นาที 30 วินาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

3 ใส่ส่วนผสม **A** ลงในข้อ 2 คนให้เข้ากันพร้อมกับบดมะเขือเทศ ปิดปากภาชนะโดยให้มีช่องว่างระหว่างอาหารกับพลาสติกห่ออาหาร* นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ ประมาณ 12 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

4 เสร็จแล้ว เติมถั่วเหลือง คนให้เข้ากัน ปิดปากภาชนะอีกครั้งโดยให้มีช่องว่างระหว่างอาหารกับพลาสติกห่ออาหาร* นำเข้าวางตรงกลางเตาไมโครเวฟ แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ ประมาณ 3 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

5 เสร็จแล้ว โรยเกลือกับพริกไทย ตกแต่งด้วยโรสแมรี่ตามชอบ

ซุปเต้าหู้ทอดใส่ผักมิสึนะ

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 - 3 ที่

เบคอน..4 แผ่น
ผักมิสึนะ ....80 กรัม
ต้นหอม..1/2 ต้น
เต้าหู้ทอด ....1 ชิ้น (140 กรัม)

A
- น้ำซุปดาชิ............................3 ถ้วย
- โชยุ................................1/2 ช้อนชา
- มิริน ....1 ช้อนชา
- เกลือ.............................1/4 ช้อนชา

พริกไทยดำบดหยาบ..................เล็กน้อย

วิธีการทำอาหาร

※ ดูวิธีการปิดปากชาม หน้า 108

1 หั่นเบคอนเป็นชิ้นกว้าง 1 ซม. ผักมิสึนะหั่นเป็นท่อนยาว 4 ซม. ต้นหอมหั่นเป็นริ้วยาวแล้วตัดเป็นท่อนยาว 4 ซม. เต้าหู้ทอดหั่นเป็นชิ้นยาว 3-4 ซม. หนา 5 มม.

2 ใส่เบคอนที่หั่นไว้ในข้อ 1 และส่วนผสม A ลงในภาชนะทนความร้อน ปิดปากภาชนะโดยให้มีช่องว่างระหว่างอาหารกับ พลาสติกห่ออาหาร* นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ ประมาณ 9 นาที | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

3 เสร็จแล้ว ใส่ผักมิสึนะที่หั่นไว้ในข้อ 1 ใส่ต้นหอมครึ่งหนึ่ง เต้าหู้ทอด คนให้เข้ากัน แล้วปิดปากภาชนะอีกครั้งโดยไม่ให้พลาสติกสัมผัสกับอาหาร* นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ ประมาณ 3 นาที | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

4 เสร็จแล้วโรยหน้าด้วยต้นหอมที่เหลือพร้อมกับพริกไทยดำ

ซุปหอยลายใส่เห็ด

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 - 3 ที่

เห็ดชิเมจิ..70 กรัม
เห็ดเข็มทอง....................................70 กรัม
เห็ดฟาง..70 กรัม
หอมใหญ่ .... 1/2 หัว (100 กรัม)
เบคอน..1 แผ่น
หอยลาย (แกะออกจากเปลือก).......30 กรัม

ซุปก้อนน้ำสต๊อก...........................1 ก้อน
น้ำ..200 มล.

A
- นมสด ....200 มล.
- แป้งข้าวโพด.......................1 ช้อนชา

เกลือ/พริกไทย...........................เล็กน้อย

วิธีการทำอาหาร

※ ดูวิธีการปิดปากชาม หน้า 108

1 หั่นเห็ดชิเมจิ เห็ดเข็มทอง เป็นชิ้นพอดีคำ ซอยหอมใหญ่กับเบคอนเป็นบางๆ กว้างประมาณ 1 ซม.

2 เทเห็ดที่หั่นไว้ในข้อ 1 หอมใหญ่ เบคอน หอยลาย ซุปก้อน และน้ำส่งในภาชนะทนความร้อน ปิดปากภาชนะโดยให้มีช่องว่างระหว่างอาหารกับพลาสติกห่ออาหาร* นำเข้าวางตรงกลางเตาไมโครเวฟ แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ ประมาณ 12 นาที | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

3 เสร็จแล้ว ใส่ส่วนผสมข้อ **A** ลงไป คนให้เข้ากัน* ปิดปากภาชนะโดยให้มีช่องว่างระหว่างอาหารกับพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวางตรงกลางเตาไมโครเวฟ แล้วให้ความร้อน

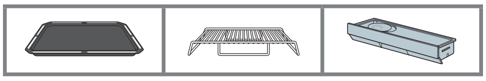
ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ ประมาณ 3 นาที | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

4 หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว โรยเกลือและพริกไทยตามชอบ

หากต้องการเพิ่มปริมาณ
พับสปาเกตตี้ 40 กรัมเป็นสามทบ แล้วใส่พร้อมกันใน**ขั้นตอนที่** 2 ควรใส่สปาเกตตี้ไว้ในน้ำซุป

ติ่มซำ

นึ่ง



เครื่องปรุง/สำหรับ 20 ชิ้น

หมูบด..........200 กรัม

A
- กุ้งปอกเปลือก..........100 กรัม
- ต้นหอม..........1/2 ต้น
- ซอสขิง..........2 ช้อนชา
- โชยุ..........1 1/3 ช้อนชา
- น้ำตาลทราย..........2 ช้อนชา
- น้ำมันงา..........2 ช้อนชา
- เกลือ..........2/3 ช้อนชา
- แป้งข้าวโพด..........4 ช้อนชา
- พริกไทย..........เล็กน้อย

แป้งห่อติ่มซำ..........20 แผ่น

ถั่วลันเตา..........20 เม็ด

วิธีการทำอาหาร

* เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

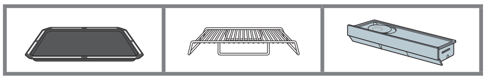
1. สับกุ้งปอกเปลือกกับต้นหอม
2. ใส่เนื้อบดและส่วนผสม **A** ลงในชาม คนให้เข้ากันจนเหนียว แล้วแบ่งออกเป็น 20 ส่วนเท่าๆ กัน
3. ใช้มือซ้ายปั้นไส้ วางบนแป้งติ่มซำ ใช้มีดหรือพายปั้นส่วนผสมข้อ 2 เป็นรูปทรงกระบอก บีบขอบติ่มซำให้หุ้มไส้แล้วตกแต่งด้วยถั่วลันเตา
4. วาง**ตะแกรง**บน**ถาดสี่เหลี่ยม** เสร็จแล้ววางกระดาษรองอบไว้บนตะแกรง นำติ่มซำที่ปั้นไว้ในข้อ 3 วางเรียงกัน
5. นำถาดตามข้อ 4 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

ชั้นล่าง → การนึ่ง ▶ 18 - 23 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

บางครั้งน้ำในกล่องใส่น้ำอาจแห้งระหว่างทำอาหาร หากไฟสัญญาณเตือนให้เติมน้ำปรากฏขึ้น ควรเติมน้ำทันที

เกี๊ยวซ่านึ่ง

นึ่ง



เครื่องปรุง/สำหรับ 16 ชิ้น

หมูบด..........100 กรัม

A
- ต้นหอม..........1/2 ต้น
- กุ้ยช่าย..........1/2 ต้น
- กระเทียม..........1/2 กลีบ
- ขิง (หั่นฝอย)..........1/2แง่ง
- เกลือ..........1/4ช้อนชา
- โชยุ..........1 ช้อนชา
- เหล้าสาเก..........1 ช้อนชา
- น้ำมันงา..........1 ช้อนชา

แป้งเกี๊ยวซ่า (แผ่นใหญ่)..........16 แผ่น

〈วุ้นรสเผ็ด〉

B
- ผงวุ้น..........1 กรัม
- น้ำ..........125 กรัม
- น้ำซุป..........1/2 ช้อนชา

วิธีการทำอาหาร

* เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

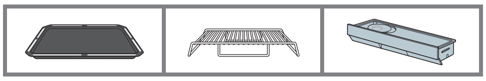
1. ทำวุ้นรสเผ็ด
   ใส่ส่วนผสม **B** ลงในหม้อ ขณะเคี่ยวให้หมั่นคนประมาณ 2 นาที
   เสร็จแล้วเทใส่ภาชนะให้แข็งตัว เมื่อแข็งตัวแล้วให้ทุบพอแตก
2. ซอยต้นหอม กุ้ยช่าย กระเทียม และขิง
3. ใส่เนื้อบด วุ้นที่เตรียมไว้ในข้อ 1 และส่วนผสม **A** ลงในชาม คนให้เข้ากันจนเหนียวแล้วแบ่งออกเป็น 16 ก้อนเท่าๆ กัน
4. วางส่วนผสมในข้อ 3 บนแผ่นเกี๊ยวซ่า แตะน้ำรอบขอบแป้ง ห่อให้เรียบร้อย
5. วาง**ตะแกรง**บน**ถาดสี่เหลี่ยม** เสร็จแล้ววางกระดาษรองอบไว้บน**ตะแกรง** เรียงส่วนผสมที่ได้ในข้อ 4 ไว้บนสุด
6. นำถาดตามข้อ 5 เข้าวาง **ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

ชั้นล่าง → การนึ่ง ▶ 18 - 23 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

บางครั้งน้ำในกล่องใส่น้ำอาจแห้งระหว่างทำอาหาร หากไฟสัญญาณเตือนให้เติมน้ำปรากฏขึ้น ควรเติมน้ำทันที

ซาลาเปาไส้เนื้อ

นึ่ง



เครื่องปรุง/สำหรับ 8 ชิ้น

〈แป้งห่อ〉

A
- แป้งสาลี..........250 กรัม
- น้ำตาลทราย.......... 30 กรัม
- เกลือ..........เล็กน้อย
- ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก).....4 กรัม
- ผงฟู.......... 11/2 ช้อนชา

นมสด..........40 กรัม
น้ำ..........80 มล.
เนยขาว..........15 กรัม

〈ไส้〉
- เนื้อหมูหั่นบาง (หั่นสไลด์)..150 กรัม
- เห็ดหอมแห้ง (ชิ้นละ 5มม.)..2 ดอก
- หน่อไม้ต้มสุก (หั่นเป็นเส้นๆ ประมาณ 5 มม.) ....50 กรัม
- ต้นหอม (ซอย)..........30 กรัม
- ซอสหอยนางรม..........1 ช้อนชา
- น้ำสำหรับแช่เห็ดหอมแห้ง2 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ้วขาว..........1 ช้อนโต๊ะ
- สาเก..........2 ช้อนชา
- เกลือและพริกไทย..........เล็กน้อย
- น้ำตาลทราย..........1 ช้อนชา
- น้ำมันงา..........1 ช้อนโต๊ะ
- แป้งข้าวโพด..........2 ช้อนชา

วิธีการทำอาหาร

＊ เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 ทำแป้งโดให้ห่อไส้

1. ใส่ส่วนผสม A ลงในชาม ใส่นมสดกับน้ำเปล่าลงไปแล้วนวด เมื่อส่วนผสมนุ่มแล้ว ให้เติมเนยขาวและนวดให้เข้ากัน
2. เมื่อแป้งเริ่มเนียน ให้ปั้นรวมกัน แล้วนำแป้งโดใส่ลงในชาม ปิดฝาไว้
3. นำส่วนผสมในข้อ 2 วางบน ถาด**สี่เหลี่ยม** นำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วหมักทิ้งไว้

   ชั้นล่าง → การหมักแป้งให้ฟู ▶ 40°C → ยืนยัน → 20 - 30 นาที → เริ่ม → เริ่มการหมักแป้ง

4. หลังจากหมักเสร็จแล้ว แบ่งแป้งออกเป็น 8 ส่วน ปั้นเป็นก้อน ห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร พักทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที

2 ทำไส้ซาลาเปา

1. นำส่วนผสมสำหรับทำไส้ ใส่ลงชามทนความร้อน แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. ปิดปากภาชนะที่ใส่ส่วนผสมในข้อ 1 ด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวางตรงกลางเตาไมโครเวฟ แล้วให้ความร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ 4 - 5 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

3. เสร็จแล้ว คนให้เข้ากันแล้วแบ่งออกเป็น 8 ส่วน

3 ขั้นตอนสุดท้าย

1. แผ่แป้งโดในข้อ 1 ให้กว้างประมาณ 10 วาง วางไส้ที่ได้จากข้อ 2 ไว้ตรงกลาง แล้วห่อให้เรียบร้อย
2. วางตะแกรงไว้บนถาด สี่เหลี่ยม แล้ววางกระดาษรองอบไว้บนตะแกรงอีกชั้นหนึ่ง จากนั้นนำส่วนผสมที่ได้จากข้อ 1 วางเรียงกันบนกระดาษรองอบ
3. นำถาดในข้อ 2 เข้าวางชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ แล้วหมักทิ้งไว้

   ชั้นล่าง → การหมักแป้งให้ฟู ▶ 40°C → ยืนยัน → 15 - 20 นาที → เริ่ม → เริ่มการหมักแป้ง

4. หลังจากหมักเสร็จแล้ว ให้ความร้อนต่อ

   ชั้นล่าง → การนึ่ง ▶ ประมาณ 23 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

บางครั้งน้ำในกล่องใส่น้ำอาจแห้งระหว่างทำอาหาร หากไฟสัญญาณเตือนให้เติมน้ำปรากฏขึ้น ควรเติมน้ำทันที

ซาลาเปาไส้เนื้อชนิดต่างๆ

★ดูรายละเอียดการทำเบื้องต้นจากสูตร “ซาลาเปาไส้เนื้อ”

ไส้ถั่วแดงกวน

เครื่องปรุง/สำหรับ 8 ชิ้น

〈แป้งห่อ〉
เครื่องปรุงสำหรับทำซาลาเปาไส้เนื้อ..........สำหรับปรุง 1 รอบ

〈ไส้พาย〉
ถั่วแดงกวน (มีจำหน่าย)..........320 กรัม

- **ข้ามขั้นตอนที่** 2 ของการให้ความร้อนด้วยไมโครเวฟ
- หากในถั่วแดงกวนมีน้ำอยู่มาก ให้นำใส่หม้อตั้งไฟให้น้ำระเหยออก เมื่อใช้ช้อนตักขึ้นมาดูแล้วคว่ำช้อนลง หากเนื้อถั่วแดงกวนไม่ไหลตกลงมาแสดงว่าได้ที่แล้ว

ไส้แกงกะหรี่

เครื่องปรุง/สำหรับ 8 ชิ้น

〈แป้งห่อ〉
เครื่องปรุงสำหรับทำซาลาเปาไส้เนื้อ
..........สำหรับปรุง 1 รอบ
ผงกะหรี่..........1/2 ช้อนชา

〈ไส้พาย〉
- เนื้อวัวและเนื้อหมูบด..........120 กรัม
- หอมใหญ่ (ซอยหนา 5 ซม.)..........100 กรัม
- แครอท (ซอยหนา 5 ซม.)..........50 กรัม
- กระเทียม (สับละเอียด)..........1/2 กลีบ
- ก้อนแกงกะหรี่..........40 กรัม
- เกลือและพริกไทย..........เล็กน้อย
- แป้งสาลี..........2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำ..........2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันพืช..........2 ช้อนชา

- ในขั้นตอน 1 -1 ซึ่งเป็นขั้นตอนการทำแป้งซาลาเปา ให้เติมผงกะหรี่ลงไป

ไส้พิซซ่า

เครื่องปรุง/สำหรับ 8 ชิ้น

〈แป้งห่อ〉
เครื่องปรุงสำหรับทำซาลาเปาไส้เนื้อ
..........สำหรับปรุง 1 รอบ

〈ไส้พาย〉
- หมูบด..........120 กรัม
- หอมใหญ่ (ซอยหนา 5 ซม.)..........100 กรัม
- กระเทียม (สับละเอียด)..........1/2 กลีบ
- น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ
- ซอสมะเขือเทศเข้มข้น..........50 กรัม
- ซอสมะเขือเทศ..........30 กรัม
- ซุปก้อน (บด)..........1/2 ก้อน
- ชีสผง..........2 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ พริกไทยดำ ออริกาโน ทาบาสโก..เล็กน้อย
- แป้งเค้ก..........3 ช้อนโต๊ะ

เกี๊ยวน้ำ

นึ่ง

เครื่องปรุง/สำหรับ 20 ชิ้น

A
- หมูบด .... 100 กรัม
- ต้นหอม .... 50 กรัม
- เห็ดหอมแห้ง .... 2 ดอก
- กระเทียม .... 1/2 กลีบ
- ขิง .... 5 กรัม
- เกลือ .... 1/4 ช้อนชา
- โชยุ .... 1/2 ช้อนชา
- เหล้าสาเก .... 1 ช้อนชา
- น้ำมันงา .... 1 ช้อนชา

〈วุ้นรสเผ็ด〉

B
- ผงวุ้น .... 1 กรัม
- น้ำซุปไก่ .... 160 มล.

แป้งเกี๊ยวซ่า (แผ่นใหญ่) ..20 แผ่น

วิธีการทำอาหาร

＊ เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1. ซอยต้นหอม เห็ดตากแห้ง กระเทียม และขิง
2. ทำวุ้นรสเผ็ด
   ใส่ส่วนผสม **B** ลงในกระทะ เทใส่ภาชนะให้แข็งตัว เมื่อแข็งตัวแล้วให้ทุบพอแตก
3. ส่วนผสม **A** กับ 2 ลงในชาม คนให้เข้ากันจนเหนียว แล้วแบ่งออกเป็น 20 ส่วนเท่าๆ กัน
4. วางส่วนผสม 3 ตรงกลางแป้งห่อเกี๊ยว แตะน้ำที่ขอบแป้ง แล้วห่อให้เรียบร้อย โดยบีบขอบแป้งเข้าหากัน
5. วาง**ตะแกรง**บน**ถาดสี่เหลี่ยม** เสร็จแล้ววางกระดาษรองอบไว้บนตะแกรง นำติ่มซำที่ปั้นไว้ในข้อ 4 วางเรียงกัน
6. นำถาดตามข้อ 5 เข้าวางชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ จากนั้นให้ความร้อน

   ชั้นล่าง | การนึ่ง ▶ 18 - 23 นาที | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

   บางครั้งน้ำในกล่องใส่น้ำอาจแห้งระหว่างทำอาหาร หากไฟสัญญาณเตือนให้เติมน้ำปรากฏขึ้น ควรเติมน้ำทันที

เนื้อทาทากิสไตล์ยุโรป

นึ่ง

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- สันในวัว
  ....2 ชิ้น (ชิ้นละ 130 กรัม /หนา 2 ซม.)
- เกลือ .... 2/3 ช้อนชา
- ผักกาดฮ่องเต้เล็ก ....ปริมาณพอเหมาะ

〈น้ำสลัด〉
- ผงมัสตาร์ด .... 1 ช้อนชา
- น้ำเลมอน .... 2 ช้อนชา
- เกลือ/พริกไทย .... เล็กน้อย
- น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ .... 2 ช้อนชา

วิธีการทำอาหาร

＊เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1. หมักเนื้อวัวกับเกลือทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที เจียวน้ำมันพืช (ปริมาณเล็กน้อย, ไม่รวมอยู่ในสูตร) นำเนื้อวัวลงผัดโดยให้สีพอสุกทั้งสองด้าน (แต่ละด้านใช้เวลาประมาณ 30 วินาที)
2. นำส่วนผสมข้อ 1 ห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร แล้ววางบน**ถาดสี่เหลี่ยม** นำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ชั้นล่าง | อบไอน้ำด้วยอุณหภูมิต่ำ ▶ 80°C | ยืนยัน | ประมาณ 14 นาที | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

3. เสร็จแล้ว รีบพอกน้ำแข็งให้ทันที (ประมาณ 30 วินาที)
4. แล่เนื้อวัวที่ได้จากข้อ 3 บางๆ นำเรียงไว้บนจาน ราดด้วยน้ำสลัดที่ปรุงไว้เรียบร้อยแล้ว ตกแต่งด้วยผักกาดฮ่องเต้เล็ก

ฟิเลต์มินิแฮม

นึ่ง

เครื่องปรุง/สำหรับภาชนะพลาสติกทนความร้อนขนาด 20×14×7.5 ซม.

เนื้อหมูสันใน ..400 กรัม (เส้นผ่านศูนย์กลาง 4 - 5 ซม. x 2 ชิ้น)

A
- เกลือเม็ด........................3 ช้อนชา
- สมุนไพรรวมตากแห้ง (ไธม์ ออริกาโน โรสแมรี่ ฯลฯ)..................2 ช้อนชา
- พริกไทยดำบดหยาบ....1/2 ช้อนชา

B
- ซุปก้อน (บด).......................1 ก้อน
- ใบกระวาน..............................2 ใบ
- กานพลู..5
- น้ำร้อน (สูงกว่า 90°C)........2 ถ้วย

วิธีการทำอาหาร ＊เติมน้ำลงใน**กล่องใส่น้ำ** แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1. มัดเนื้อหมูรวมกันให้เป็นก้อนกลม
2. เทส่วนผสม **A** ครึ่งหนึ่งลงบนเนื้อหมูแต่ละก้อนหมักเนื้อหมูในตู้เย็นประมาณ 2-3 ชั่วโมง
3. ใส่ส่วนผสม **B** ลงไปในภาชนะทรงแบนทนความร้อน คนให้เข้ากันพักไว้สักครู่ ใส่ส่วนผสมข้อ 2 แล้วปิดฝา
4. วางส่วนผสมข้อ 3 ลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม**นำเข้าวางที่**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ชั้นล่าง | อบไอน้ำด้วยอุณหภูมิต่ำ ▶ 95°C | ยืนยัน | ประมาณ 15 นาที | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน
5. เสร็จแล้ว ให้พลิกเนื้อหมูแล้วปิดฝา นำเข้าวางบน**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** อีกครั้ง เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วให้ความร้อน

   ชั้นล่าง | อบไอน้ำด้วยอุณหภูมิต่ำ ▶ 95°C | ยืนยัน | ประมาณ 25 นาที | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

   บางครั้งน้ำในกล่องใส่น้ำอาจแห้งระหว่างทำอาหาร หากไฟสัญญาณเตือนให้เติมน้ำปรากฏขึ้น ควรเติมน้ำทันที

   เสร็จแล้ว ทิ้งไว้ในเตาไมโครเวฟ**ประมาณ 6 นาที**

หมูนึ่งผักดองเสฉวน

นึ่ง

ส่วนผสม/สำหรับ 2 ที่

เนื้อหมูสไลด์บาง ....130 กรัม

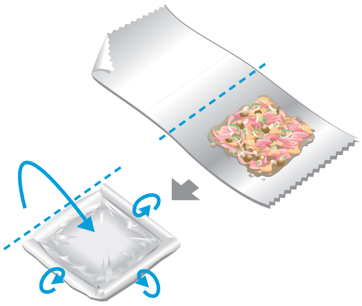
A
- ผักดองเสฉวนปรุงรส (หั่นบาง)..............................50 กรัม
- 130..............................1/2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำส้มสายชู.......................1 ช้อนชา

เห็ดชิเมจิ ....50 กรัม

เห็ดชิเมจิ .... 1/4 ต้น (30 กรัม)

วิธีการทำอาหาร ＊เติมน้ำลงใน**กล่องใส่น้ำ** แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1. หั่นหมูเป็นชิ้นขนาด 2 ซม. แล้วใส่ในชามพร้อมกันส่วนผสม **A** คลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที
2. ตัดขั้วเห็ดชิเมจิทิ้ง แบ่งออกเป็นชิ้น ซอยหั่นต้นหอม
3. เติมส่วนผสม 2 ลงไปในส่วนผสมข้อ 1 และคนให้เข้ากัน
4. แผ่ส่วนผสมในข้อ 3 ให้กระจายทั่วแผ่นฟอยล์อะลูมิเนียม แล้วปิดฝาให้สนิท



5. นำส่วนผสมข้อ 4 ลงบน**ถาดทรงสูง** จากนั้นนำเข้าวางที่**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ชั้นบน | อบไอน้ำด้วยอุณหภูมิต่ำ ▶ 95°C | ยืนยัน | ประมาณ 25 นาที | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

   บางครั้งน้ำในกล่องใส่น้ำอาจแห้งระหว่างทำอาหาร หากไฟสัญญาณเตือนให้เติมน้ำปรากฏขึ้น ควรเติมน้ำทันที

ไก่นึ่ง

ไมโครเวฟ | นึ่ง | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

อกไก่............................1 ชิ้น (200 กรัม)
เกลือ ....เล็กน้อย
สาเก...2 ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมญี่ปุ่น (หั่นท่อน)..............1/4 ต้น
ขิง (หั่นบาง)...............................1/2 แง่ง
มะเขือเทศ (หั่นบาง)
......................................ปริมาณพอเหมาะ
แตงกวา (หั่นบาง)
......................................ปริมาณพอเหมาะ

วิธีการทำอาหาร ＊เติมน้ำลงใน**กล่องใส่น้ำ** แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 หั่นเนื้อไก่ส่วนที่เป็นชิ้นหนาให้บางลง แล้วใช้ส้อมจิ้มให้ทั่ว

2 ใส่เนื้อไก่ที่ได้จากข้อ 1 ลงในจานทนความร้อน ใส่เกลือกับสาเก โรยหน้าด้วยต้นหอมญี่ปุ่นกับขิง หมักทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที

3 นำต้นหอมญี่ปุ่นกับขิงออกจากส่วนผสม 2 นำเข้าวางตรง**กลางเตาไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องปิดฝา แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → นึ่ง* ไมโครเวฟ ▶ 5 - 6 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

＊เลือกใช้ปุ่ม "Steam, superheated steam"

4 เมื่อเนื้อไก่ที่ได้จากข้อ 3 เย็นแล้ว ให้ฉีกเป็นชิ้นๆ เสิร์ฟพร้อมกับมะเขือเทศและแตงกวา

ทานกับซีอิ๊วที่ขายทั่วไปหรือเติมเครื่องปรุงตามชอบ

อาหารนึ่งไอน้ำ

ปลาคอดนึ่ง

ไมโครเวฟ | นึ่ง | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

ปลาหิมะ (เลาะก้าง) ....200 กรัม
A
- สาเก ....1/2 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ..............................1/4 ช้อนชา
- พริกไทย ....เล็กน้อย

B
- น้ำซุปไก่..................................50 มล.
- สาเก ....11/2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาล...............................1/2 ช้อนชา
- เกลือ.................................1/4 ช้อนชา
- พริกไทย ....เล็กน้อย

น้ำมันงา.....................................2 ช้อนชา
ต้นหอม (ซอยละเอียด)
......................................ปริมาณพอเหมาะ
กุ้ยช่าย (หั่นท่อน)
......................................ปริมาณพอเหมาะ

วิธีการทำอาหาร ＊เติมน้ำลงใน**กล่องใส่น้ำ** แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 หั่นปลาคอดเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ นำวางเรียงกันไว้บนส่วนผสม **A** แล้วปรุงรส

2 นำปลาคอดในข้อ 1 ใส่ภาชนะทนความร้อน แล้วราดลงไปบนส่วนผสม **B** ที่ผสมเตรียมไว้

3 นำส่วนผสมข้อ 2 เข้าวางตรงกลางเตาไมโครเวฟโดยไม่ต้องปิดฝา แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → นึ่ง* ไมโครเวฟ ▶ ประมาณ 8 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

＊เลือกใช้ปุ่ม "Steam, superheated steam"

4 เสร็จแล้ว โรยต้นหอมญี่ปุ่นกับกุ้ยช่าย แล้วราดด้วยน้ำมันงา

ข้าวนึ่งถั่วแดง

ไมโครเวฟ | นึ่ง | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

ข้าวเหนียว..................160 กรัม (1 ถ้วย)
ถั่วแดง.....................1 (15 กรัม) ช้อนชา
น้ำที่ได้จากการต้มถั่วแดง+
น้ำ...175 มล.
งากับเกลือ...................ปริมาณพอเหมาะ

ตั้งค่าเอง
สำหรับ 4 ที่
Steam microwave ประมาณ 24 นาที
- ระหว่างให้ความร้อน ควรหมั่นคนส่วนผสมทั้งสองให้เข้ากัน
- เพิ่มเครื่องปรุงเป็น 2 เท่า

วิธีการทำอาหาร ∗เติมน้ำลงใน**กล่องใส่น้ำ** แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 ชาวข้าวเหนียวให้สะอาด ใส่กระชอน กรองให้สะเด็ดน้ำ

2 ใส่ถั่วแดงลงในหม้อ เติมน้ำให้ท่วม นำไปตั้งไฟต้ม หากเดือดแล้ว รินน้ำออก แล้วเติมน้ำเปล่าอีก 2 ถ้วย เมื่อเดือดอีกครั้ง ให้ใช้ไฟอ่อน หากบีบแล้วถั่วอ่อนแสดงว่าได้ที่แล้ว พักไว้ให้เย็น แยกถั่วแดงอะซูกิออกจากน้ำที่ใช้ต้ม

3 เทข้าวเหนียวกับถั่วแดงอะซูกิลงในชามแก้วทนความร้อน เทน้ำที่ได้จากการต้มถั่วลงไปแช่ไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง

4 นำส่วนผสมข้อ 3 เข้าวางตรง**กลางเตาไมโครเวฟ**โดยไม่ต้องปิดฝา แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → นึ่ง* ไมโครเวฟ ▶ ประมาณ 18 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

∗เลือกใช้ปุ่ม “Steam, superheated steam”

บางครั้งน้ำในกล่องใส่น้ำอาจแห้งระหว่างทำอาหาร หากไฟสัญญาณเตือนให้เติมน้ำปรากฏขึ้น ควรเติมน้ำทันที

ระหว่างให้ความร้อน ควรหมั่นคนส่วนผสมทั้งสองให้เข้ากัน

5 หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว คนอีกครั้ง แล้วใช้ผ้าคลุมข้าวไว้เพื่อให้เกิดไอน้ำสักครู่

ข้าวเหนียวนึ่งสไตล์แบบจีน

ไมโครเวฟ | นึ่ง | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

ข้าวเหนียว..................160 กรัม (1 ถ้วย)
เนื้อหมูสไลด์บาง.....................40 กรัม
สาเก...............................1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำขิงคั้น.................................เล็กน้อย
หน่อไม้ต้ม..40 กรัม
เห็ดชิตาเกะแห้ง (แช่น้ำ).............1 ดอก

A
กุ้งแห้ง (แช่น้ำ)....................3 กรัม
น้ำซุปไก่...................................125 มล.
ซีอิ้วขาว.........................1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล...........................1/4 ช้อนโต๊ะ
สาเก ....1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา ....1/2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ..............................1/3 ช้อนชา

ตั้งค่าเอง
สำหรับ 4 ที่
Steam microwave ประมาณ 24 นาที
- ระหว่างให้ความร้อน ควรหมั่นคนส่วนผสมทั้งสองให้เข้ากัน
- เพิ่มเครื่องปรุงเป็น 2 เท่า

วิธีการทำอาหาร ∗เติมน้ำลงใน**กล่องใส่น้ำ** แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 ชาวข้าวเหนียวให้สะอาด แช่ทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง เสร็จแล้วใส่กระชอน กรองให้สะเด็ดน้ำ

2 หั่นเนื้อหมูเป็นชิ้นบางๆ ปรุงด้วยสาเกกับน้ำขิงคั้น หั่นหน่อไม้เป็นชิ้นเล็กๆ แล้วซอยเห็ดชิตาเกะ

3 ใส่ส่วนผสมข้อ 1 ข้อ 2 และ **A** ลงในชามแก้วทนความร้อน แล้วคนให้เข้ากัน

4 นำส่วนผสมข้อ 3 เข้าวางตรง**กลางเตาไมโครเวฟ**โดยไม่ต้องปิดฝา แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → นึ่ง* ไมโครเวฟ ▶ ประมาณ 18 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

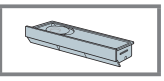
∗เลือกใช้ปุ่ม “Steam, superheated steam”

บางครั้งน้ำในกล่องใส่น้ำอาจแห้งระหว่างทำอาหาร หากไฟสัญญาณเตือนให้เติมน้ำปรากฏขึ้น ควรเติมน้ำทันที

ระหว่างให้ความร้อน ควรหมั่นคนส่วนผสมทั้งสองให้เข้ากัน

5 หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว คนอีกครั้ง แล้วใช้ผ้าคลุมข้าวไว้เพื่อให้เกิดไอน้ำสักครู่

ข้าวเหนียวนึ่งเกาลัด

ไมโครเวฟ | นึ่ง | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม 

ส่วนผสม/สำหรับ 2 ที่

ข้าวเหนียว.................160 กรัม (1 ถ้วย)	เกาลัด.............................8 ลูก (80 กรัม)
น้ำ...175 มล.	เกลือ ....1/2 ช้อนชา

● ถ้าไม่มีเกาลัดสด ให้ใช้เกาลัดปรุงสำเร็จสำหรับทำกับข้าวแทนก็ได้

ตั้งค่าเอง

สำหรับ 4 ที่
Steam microwave ประมาณ 24 นาที
• ระหว่างให้ความร้อน ควรหมั่นคนส่วนผสมทั้งสองให้เข้ากัน
• เพิ่มเครื่องปรุงเป็น 2 เท่า

วิธีการทำอาหาร *เติมน้ำลงใน**กล่องใส่น้ำ** แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 ซาวข้าวเหนียวให้สะอาด ใส่กระชอน กรองให้สะเด็ดน้ำ ใส่ข้าวกับข้าวเหนียวลงในชามแก้ว แช่ทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง

2 แกะเกาลัดแล้วผ่าครึ่ง

3 ใส่เกลือกับเกาลัดข้อ 2 ลงใน 1 คนให้เข้ากัน.

4 นำส่วนผสมข้อ 3 เข้าวางตรง**กลางเตาไมโครเวฟ**โดยไม่ต้องปิดฝา แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | นึ่ง* ไมโครเวฟ ▶ ประมาณ 18 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

*เลือกใช้ปุ่ม “Steam, superheated steam”

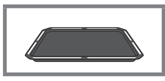
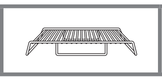
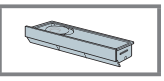
> บางครั้งน้ำในกล่องใส่น้ำอาจแห้งระหว่างทำอาหาร หากไฟสัญญาณเตือนให้เติมน้ำปรากฏขึ้น ควรเติมน้ำทันที

ระหว่างให้ความร้อน ควรหมั่นคนส่วนผสมทั้งสองให้เข้ากัน

5 หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว คนอีกครั้ง แล้วใช้ผ้าคลุมข้าวไว้เพื่อให้เกิดไอน้ำสักครู่

อาหารนึ่งไอน้ำ

แตงกวาดอง

นึ่ง   

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

แตงกวา..4 ลูก (400 กรัม)

〈น้ำยำ〉

ซีอิ๊วขาว.....................................2 ช้อนโต๊ะ	น้ำส้มสายชู ....5 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย.............................5 ช้อนโต๊ะ	ซอสพริกถั่วหมัก
เกลือ ....1/2 ช้อนชา	หรือโต้วป้านเจี้ยง.......................1 ช้อนชา
	น้ำมันงา...........................1 1/2 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร *เติมน้ำลงใน**กล่องใส่น้ำ** แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 วางตะแกรงไว้บน**ถาดสี่เหลี่ยม** นำแตงกวามาวางเรียงไว้บนถาด นำเข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นบน | อบไอน้ำด้วยอุณหภูมิต่ำ ▶ 70°C | ยืนยัน | ประมาณ 20 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

2 คนน้ำยำให้เข้ากัน

3 เสร็จแล้ว ซับน้ำออกจากแตงกว่าที่เตรียมไว้ในข้อ 1 ให้แห้ง ตัดแตงกวาส่วนหัวและท้ายออกแล้วผ่าครึ่งตามยาว ใส่ลงในภาชนะที่ใช้ดอง ใส่น้ำดองในเตรียมไว้ในข้อ 2 พักไว้ให้เข้าเนื้อ
• รสชาติจะดียิ่งขึ้นหากดองทิ้งไว้ประมาณ 2 ชั่วโมง

ผักสีส้มดอง

นึ่ง

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- แครอท .... 1 หัว (200 กรัม)
- ฟักทอง .... ไม่รวมเปลือก 150 กรัม
- แอปริคอทแห้ง .... 8 ลูก (40 กรัม)
- ลูกเกด .... 20 กรัม

〈น้ำดองผัก〉

A
- น้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิ้ล หรือน้ำส้มสายชูหมักจากข้าว ...... 1 ถ้วย
- น้ำ .... 1 ถ้วย
- เกลือ .... 1 ช้อนชา
- น้ำผึ้ง .... 3 ช้อนโต๊ะ

- ก้านอบเชย .... 1 ก้าน
- ใบกระวาน .... 2 ใบ

วิธีการทำอาหาร ∗เติมน้ำลงใน**กล่องใส่น้ำ** แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 ทำน้ำดองผัก
ใส่ส่วนผสม **A** ลงในภาชนะทนความร้อน แล้วใส่ก้านอบเชยกับใบกระวาน นำเข้าวางตรง**กลางเตาไมโครเวฟ**โดยไม่ต้องปิดฝา ให้ความร้อน แล้วพักไว้ให้เย็น

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ เวลาโดยประมาณ 4 นาที 30 วินาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

2 แครอทไม่ต้องปอกเปลือก หั่นให้เป็นชิ้นยาวบางๆ ปอกเปลือกฟักทอง หั่นเป็นชิ้นพอดีคำขนาด 7-8 มม.

3 วางตะแกรงไว้บน**ถาดสี่เหลี่ยม** จากนั้นวางกระดาษรองอบไว้บน**ตะแกรง** นำส่วนผสมข้อ 2 วางกระจายบนกระดาษรองอบ โรยแอปริคอทแห้งและลูกเกด

4 นำถาดตามข้อ 3 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

ชั้นบน | อบไอน้ำด้วยอุณหภูมิต่ำ ▶ 70°C | ยืนยัน | ประมาณ 20 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

5 เสร็จแล้ว ซับให้แห้ง พักไว้ให้เย็น นำใส่ภาชนะที่ใช้ดอง เติมน้ำดองผักที่เตรียมไว้ในข้อ 1 ดองทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง

ยำทูนากับผักกาดขาว

นึ่ง

ส่วนผสม/สำหรับ 4 ที่

- ผักกาดหอม................. 1 ต้น (200 กรัม)
- ทูนากระป๋อง (ในน้ำมัน) .... 1 กระป๋อง (80 กรัม)

A
- ผงมัสตาร์ด .... 2/3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาว .... 2/3 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วขาว .... 2/3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันงา .... 1 ช้อนชา
- งาขาวบด .... 2 ช้อนชา

วิธีการทำอาหาร ∗เติมน้ำลงใน**กล่องใส่น้ำ** แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 ล้างผักกาดหอมให้สะอาด หั่นเป็นท่อนยาว 2-3 ซม. เสร็จแล้วนำไปวางกระจายให้ทั่วถาดสี่เหลี่ยม

2 นำถาดตามข้อ 1 เข้าวางชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ จากนั้นให้ความร้อน

ชั้นล่าง | อบไอน้ำด้วยอุณหภูมิต่ำ ▶ 40°C | ยืนยัน | ประมาณ 10 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

3 เสร็จแล้ว ซับให้พอแห้งแล้วหั่นเป็นชิ้นยาวประมาณ4 ซม.

4 คนส่วนผสม **A** ให้เข้ากัน ใส่ทูนาพร้อมกับน้ำทูนาในกระป๋อง ใส่ส่วนผสมข้อ 3 คนให้เข้ากัน (เติมมะนาวตามชอบ)

ไข่ตุ๋นนึ่งปู

นึ่ง

เครื่องปรุง/ถาดแม่พิมพ์ขนาด 11×14.5×4.5 ซม. สำหรับ 1 ที่

ไข่ไก่..................4 ฟอง(ขนาดมาตรฐาน)

A
- น้ำซุปดาชิ ....3 ช้อนโต๊ะ
- มิริน ....1/3 ช้อนโต๊ะ
- โชยุ...............................2/3 ช้อนชา
- เกลือ ....เล็กน้อย

เนื้อปู..50 กรัม

วิธีการทำอาหาร ＊เติมน้ำลงใน**กล่องใส่น้ำ** แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 ตีไข่ในภาชนะทนความร้อน ใส่ส่วนผสม **A** คนให้เข้ากัน ใส่เนื้อปูที่ฉีกเตรียมไว้ คนให้เข้ากันแล้วปิดฝา

2 นำส่วนผสมข้อ 1 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน แล้วตีไข่กับเนื้อปูให้เข้ากัน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ ประมาณ 1 นาที | เริ่มให้ความร้อน

ให้ความร้อน**ประมาณ 30 วินาที** แล้วตีให้เข้ากันอีกครั้ง

3 ชโลมน้ำมันพืชในถาดแม่พิมพ์และฝาปิด วางส่วนผสมข้อ 2 บน**ถาดสี่เหลี่ยม** แล้วนำถาดเข้าวาง**ชั้นล่างของไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง | อบไอน้ำด้วยอุณหภูมิต่ำ ▶ 95°C | ยืนยัน | ประมาณ 22 นาที | เริ่มให้ความร้อน

บางครั้งน้ำในกล่องใส่น้ำอาจแห้งระหว่างทำอาหาร หากไฟสัญญาณเตือนให้เติมน้ำปรากฏขึ้น ควรเติมน้ำทันที

＊หากส่วนผสมยังไม่แข็งตัวดีพอ ให้เพิ่มเวลาในการให้ความร้อน

4 เสร็จแล้ว พักไว้ให้เย็น จากนั้นเทออกจากถาดแม่พิมพ์แล้วแบ่งเป็นชิ้น

อาหารนึ่งไอน้ำ

เต้าหู้ไข่ไก่

นึ่ง

เครื่องปรุง/ถาดแม่พิมพ์ขนาด 11×14.5×4.5 ซม. สำหรับ 1 ที่

ไข่ไก่................4 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)

A
- น้ำซุปดาชิ ....300 มล.
- มิริน ....1 ช้อนชา
- เกลือ.............................1/4 ช้อนชา

〈ซุป〉
- น้ำซุปดาชิ ....150 มล.
- มิริน ....1 ช้อนโต๊ะ
- โชยุ....................................1 ช้อนโต๊ะ

● อุณหภูมิที่เหมาะสมสำหรับซอสไข่ไก่จะอยู่ที่ประมาณ 25°C (20-30°C) หากสูงหรือต่ำกว่านี้ ควรปรับเวลาในการให้ความร้อน

วิธีการทำอาหาร ＊เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 ใส่ส่วนผสม **A** ในภาชนะ พักทิ้งไว้ให้เย็น

2 ตีไข่ไก่ให้เข้ากัน แล้วใส่เข้าไปในข้อ 1 คนให้เข้ากัน

3 กรองส่วนผสมที่ได้จากข้อ 2 จากนั้นเทใส่ในถาดแม่พิมพ์แล้วปิดให้สนิท

4 วางถาดแม่พิมพ์ในข้อ 3 ลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** นำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง | อบไอน้ำด้วยอุณหภูมิต่ำ ▶ 95°C | ยืนยัน | ประมาณ 25 นาที | เริ่มให้ความร้อน

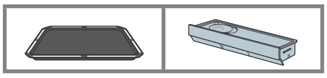
บางครั้งน้ำในกล่องใส่น้ำอาจแห้งระหว่างทำอาหาร หากไฟสัญญาณเตือนให้เติมน้ำปรากฏขึ้น ควรเติมน้ำทันที

5 นำเครื่องปรุงของซุปมาคนให้เข้ากัน นำไปตั้งไฟจนเดือด พักไว้ให้เย็น

6 เสร็จแล้ว พักให้ส่วนผสมที่ได้ในข้อ 4 ให้คลายความร้อน เทออกจากแม่พิมพ์ ตัดเป็นชิ้น ราดด้วยน้ำซุปในข้อ 5

ไข่ตุ๋น

นึ่ง



เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่ (ชาม (ดินเผา) พร้อมฝาปิด x 2 ชุด)

ไข่ไก่................1 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)

A
- น้ำซุปดาชิ.........................200 มล.
- เกลือ.............................1/3 ช้อนชา
- โชยุ...............................1/3 ช้อนชา
- มิริน..............................1/3 ช้อนชา

กุ้ง...2 ตัว

- อกไก่......................................30 กรัม
- โชยุ...................................1/2 ช้อนชา

เห็ดชิตาเกะแห้ง
(แช่น้ำและหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ)..........2 ดอก
ปลาแผ่นญี่ปุ่น
(หั่นหนา 5 มม.)...........................2 แผ่น
แปะก๊วย (กระป๋อง)......................4 เม็ด
ผักมิตสึบะ...................ปริมาณพอเหมาะ

※ หากปรุงสำหรับ 4 ที่ ให้เพิ่มเครื่องปรุงเป็น 2 เท่า ใช้ภาชนะ 4 ใบ และเพิ่มเวลาในการให้ความร้อนในข้อ 4 เป็น 2 เท่า

ตั้งค่าเอง

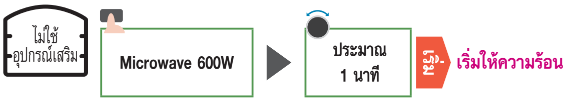
นึ่งด้วยไอน้ำอุณหภูมิต่ำ 85°C ประมาณ 25 นาที

- อุณหภูมิที่เหมาะสมสำหรับซอสไข่ไก่จะอยู่ที่ประมาณ 25°C (20 - 30°C) หากสูงหรือต่ำกว่านี้ ควรปรับเวลาในการให้ความร้อน
- ปิดฝาทุกครั้งก่อนให้ความร้อน หากไม่ได้ภาชนะที่ใช้นึ่งไม่มีฝาปิด ให้ใช้ฟอยล์อะลูมิเนียมปิดปากภาชนะแทน
- หากไข่ตุ๋นไม่จับตัวกัน ควรพักไว้สักครู่พร้อมกับปิดฝาให้สนิท ความร้อนที่ยังเหลืออยู่จะช่วยให้ไข่ตุ๋นจับตัวกันดีขึ้น

วิธีการทำอาหาร

*เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1. ต่อยไข่ใส่ชามแล้วตีให้เข้ากัน ใส่ลงในส่วนผสม **A** คนให้เข้ากัน แล้วกรองด้วยผ้าขาวบางหรือกระชอน
2. แกะเปลือกกุ้งแล้วดึงเส้นเลือดออก หั่นไก่เป็นชิ้นบางๆ แนวทแยง เสร็จแล้วใส่ในภาชนะ ปรุงรสด้วยโชยุ
3. นำส่วนผสมข้อ 2 วางในถาดทนความร้อน เติมเห็ดชิตาเกะแล้วปิดฝา
4. นำส่วนผสมข้อ 3 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน



5. ใส่ปลาแผ่นญี่ปุ่นกับแปะก๊วยลงไปเท่าๆ กัน นึ่งตามขั้นตอนที่ 4 จากนั้นเติมส่วนผสมข้อ 1 แล้วปิดฝา
6. วางส่วนผสมข้อ 5 ลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** นำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

บางครั้งน้ำในกล่องใส่น้ำอาจแห้งระหว่างทำอาหาร หากไฟสัญญาณเตือนให้เติมน้ำปรากฏขึ้น ควรเติมน้ำทันที

(ระยะเวลาในการให้ความร้อนจะใช้เวลาประมาณ 25 นาที)

7. เสร็จแล้วโรยหน้าด้วยผักมิตสึบะ

ข้อควรปฏิบัติ
เมื่อใช้อุปกรณ์ที่มีน้ำหนักมาก เช่น ภาชนะหรือหม้อที่ใช้ในการทำไข่ตุ๋น ควรสวมถุงมือกันความร้อนทุกครั้งก่อนนำภาชนะดังกล่าวเข้าหรือออกจากเตาไมโครเวฟ

Quick Steamed Egg

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/ภาชนะทนความร้อน
เส้นผ่านศูนย์กลาง 10 ซม. x สูง 5 ซม.
(หรือภาชนะดินเผา) x 2 ใบ
(ควรใช้ภาชนะที่มีฐานแบนราบ)

ไข่ไก่..... 1 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน) (น้ำหนักไม่รวมเปลือก 50 กรัม)
ปูอัด ....2 ชิ้น

A
- ผงน้ำสต็อคสไตล์ญี่ปุ่น ....1/3 ช้อนชา
- เกลือ.............................1/4 ช้อนชา
- มิริน ....1/4 ช้อนชา
- น้ำ......................................170 มล.

วิธีการทำอาหาร

1. ฉีกเนื้อปูอัดตามแนวยาวแล้วใส่ลงในภาชนะในปริมาณที่พอเหมาะ
2. คนส่วนผสม **A** แล้วพักทิ้งไว้ให้น้ำละลาย
3. ตอกไข่ไก่ใส่ชาม ตีให้ฟู ใส่ส่วนผสมข้อ 2 ลงไป คนให้เข้ากันแล้วกรอง
4. ใส่ส่วนผสมข้อ 3 ลงในส่วนผสมข้อ 1 เท่ากัน ๆ แล้วคลุมแต่ละถ้วยด้วย **พลาสติกห่ออาหาร**
5. นำส่วนผสมข้อ 4 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | QUICK/EASY 15-1 Fast Low Temp. Cooking (Steamed Egg) | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

   (ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 12 นาที)

   • ความแข็งของเนื้อไข่ตุ๋นอาจแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับวัสดุและขนาดของภาชนะที่ใช้ รวมทั้งเครื่องปรุง หากเนื้อไข่ตุ๋นไม่แข็ง ให้พักไว้ในเตาไมโครเวฟนานขึ้น หรือให้ความร้อนอีกครั้งโดยใช้ microwave 200W และคอยสังเกตเป็นระยะ

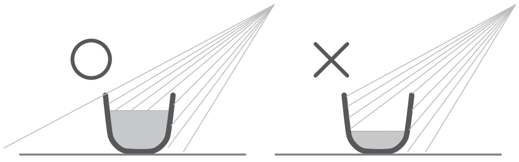
- สามารถปรุงได้ง่ายยิ่งขึ้นโดยใช้น้ำซุปดาชิที่มีขายทั่วไป
  ควรละลายผงน้ำซุปดาชิน้ำใสชนิดเข้มข้นตามคำแนะนำข้างบรรจุภัณฑ์ก่อนใช้และเมื่อละลายแล้วให้ได้ปริมาณ 170 มล.
- หากต้องการปรุงสำหรับ 4 ที่
  เวลาที่แสดงเป็นเวลาในการให้ความร้อนของการปรุงสำหรับ 2 ที่ ดังนั้นหากต้องปรุงสำหรับ 4 ที่ ควรแบ่งปรุง 2 ครั้งๆ ละ 2 ที่

- หากเนื้อไข่ตุ๋นแข็ง ควรหุ้มปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหารแล้ววางไว้ตรงกลางเตาไมโครเวฟ
- เมื่อให้ความร้อนด้วยไมโครเวฟ ห้ามใช้ฟอยล์อะลูมิเนียมหรือภาชนะที่ตกแต่งด้วยวัสดุที่เป็นเงินหรือทอง

หน้า 120 - 121 จุดสำคัญในการปรุงอาหารด้วยความร้อนและใช้เวลาไม่นาน
(การให้ความร้อนด้วยไมโครเวฟด้วยการใช้เซนเซอร์อินฟราเรด)

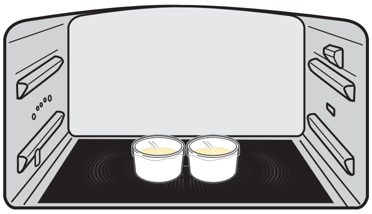
การปรุงอาหารด้วยความร้อนและใช้เวลาไม่นาน จะให้ความร้อนต่ำกว่า 100°C ได้เร็วกว่าการใช้ไอน้ำ ดังนั้น เนื้อไข่ตุ๋นจึงมีความเนียนนุ่ม ส่วนเนื้อผักดอง/หรือผักดองรสอ่อนจึงคงความกรอบไว้ได้

- **ควรใช้ภาชนะทรงแบน ปากกว้าง และทนความร้อน**
  เพื่อให้เซนเซอร์อินฟราเรดตรวจจับอุณหภูมิด้านบนของอาหารได้ ควรใช้ภาชนะทรงแบนและปากกว้างตามขนาดที่แนะนำไว้ในแต่ละเมนู เมื่อเปรียบเทียบกับอาหารแล้ว ภาชนะที่ใช้ไม่ควรสูงเกินไป



ภาพการทำงานของเซนเซอร์อินฟราเรด

- **ควรวางภาชนะไว้ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**
  โดยเฉพาะเมนูพุดดิ้งไข่ ควรวางภาชนะไว้ตรงกลางเตาไมโครเวฟเท่านั้น



- **เมื่อให้ความร้อนเสร็จแล้ว ภาชนะจะมีความร้อน ดังนั้น ควรสวมถุงมือกันความร้อนทุกครั้งก่อนนำภาชนะเข้าออกเตาไมโครเวฟ**

※ ความสุกอาจแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับวัสดุหรือขนาดของภาชนะที่ใช้ รวมทั้งเครื่องปรุง

ผักดองจานด่วน

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/ภาชนะทนความร้อน
กว้าง 16 ซม. (หรือมีเส้นผ่านศูนย์กลาง 18 ซม.) x 5 ซม.
จำนวน 1 ใบ

แครอท ....50 กรัม
ใบคื่นช่าย ....30 กรัม
พริกหยวกแดง....................30 กรัม
หอมใหญ่ ....30 กรัม

A
- น้ำตาลทราย ....1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ....................1/4 ช้อนชา
- พริกไทยดำบดหยาบ ....ปริมาณพอเหมาะ
- น้ำส้มสายชู....................50 มล.
- น้ำ ....50 มล.

ใบกระวาน....................1 ใบ

วิธีการทำอาหาร

1 หั่นแครอท ใบคื่นช่าย พริกหยวกแดง เป็นชิ้นยาว (หนา 1 ซม. ยาว 5 ซม.) ซอยหอมใหญ่บางๆ

2 ใส่ส่วนผสม **A** ลงในภาชนะทนความร้อน คนให้เข้ากัน คนน้ำตาลทรายกับเกลือให้ละลาย

3 ใส่ส่วนผสมข้อ 1 ลงในข้อ 2 ใส่ใบกระวานแล้วคนพอเข้ากัน

4 นำส่วนผสมข้อ 3 **เข้าวางตรงกลางเตาไมโครเวฟ จากนั้นให้ความร้อน**

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | QUICK/EASY | 15-2 Fast Low Temp. Cooking (Pickles) | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 4 นาที)

5 เมื่อให้ความร้อนเสร็จแล้ว คนให้เข้ากัน นำเข้าตู้เย็นประมาณ 30 นาที

ผักดองเค็มหมักโยเกิร์ต

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/ภาชนะทนความร้อน
กว้าง 16 ซม. (หรือมีเส้นผ่านศูนย์กลาง 18 ซม.) x 5 ซม.
จำนวน 1 ใบ

แตงกวา...100 กรัม (ขนาดกลาง 1 ลูก)
หัวไชเท้า ....50 กรัม
แครอท ....50 กรัม

A
- โยเกิร์ตธรรมชาติที่ยังไม่ปรุงแต่ง ....100 กรัม
- เกลือ.................... 1 ช้อนชา (6 กรัม)

วิธีการทำอาหาร

1 หั่นแตงกวาเป็นชิ้นยาวขนาด 1 ซม. หั่นหัวไชเท้ากับแครอทเป็นรูปครึ่งวงกลมหรือแบ่งสี่ส่วนโดยให้มีขนาดพอดีคำ

2 เทส่วนผสม **A** ในภาชนะทนความร้อน แล้วคนให้เข้ากัน

3 เติมส่วนผสม 1 ลงไปในส่วนผสมข้อ 2 และคนให้เข้ากัน

4 นำส่วนผสมข้อ 3 **เข้าวางตรงกลางเตาไมโครเวฟโดยไม่ต้องปิดฝา** แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | QUICK/EASY | 15-3 Fast Low Temp. Cooking (Light Pickles) | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 6 นาที)

5 เสร็จแล้ว คนให้เข้ากันแล้วนำไปแช่ในตู้เย็นประมาณ 30 นาที ล้างโยเกิร์ตออกแล้วเสิร์ฟ

เมื่อปรุงด้วยการใช้ไมโครเวฟ
ควรใช้ชามทนความร้อนหรือภาชนะดินเผา
- ห้ามใช้ภาชนะที่ตกแต่งลวดลายด้วยเงิน ทอง หรือสีต่างๆ มิฉะนั้นแล้วอาจเกิดประกายไฟขึ้นจนทำให้ลวดลายดังกล่าวหายไป
- หากอาหารมีไขมันหรือน้ำตาลมากเกินไป เช่น ซอสมะเขือเทศหรือเครื่องปรุงต่างๆ ที่มีส่วนผสมของเกลือ จะมีความร้อนมาก ดังนั้น หากใช้ความร้อนมากกว่า 140°C ภาชนะที่เป็นพลาสติกหรือภาชนะทนความร้อนก็อาจบิดเบี้ยวเสียรูป หรือละลายได้เช่นกัน
- หากความร้อนไม่พอ ควรเพิ่มเวลาในการให้ความร้อน หรือเพิ่มความร้อนพร้อมกับคอยสังเกตอาหารเป็นระยะ ความร้อนไม่พออาจมีสาเหตุจากการลักษณะการหั่นผักและภาชนะ

ไข่กวน (ธรรมดา/แฮม/ชีส)

ไมโครเวฟ | **ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม**

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

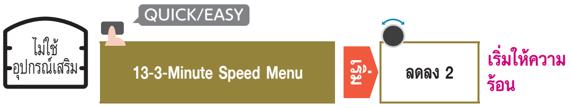
<ธรรมดา>	<แฮม>	<ชีส>
ไข่ไก่ ....2 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)	ส่วนผสมไข่กวนสูตรธรรมดา ....ทั้งหมด	ส่วนผสมไข่กวนสูตรธรรมดา ....ทั้งหมด
นมสด..............2 ช้อนโต๊ะ	เบคอน...................2 แผ่น	ชีสแปรรูป............30 กรัม
เกลือ พริกไทย ....อย่างละเล็กน้อย		

ตั้งค่าเอง Microwave 500W ประมาณ 2 นาที 20 วินาที

วิธีการทำอาหาร

1. ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในชามแก้วทนความร้อน คนส่วนผสมให้เข้ากัน
※ สำหรับแฮม/ชีส ผสมแฮมกับชีสพร้อมไข่ไก่ 1 ฟอง ตีส่วนผสมให้ละเอียด อบไข่คนแยกกันทีละหน้า

2. นำส่วนผสมข้อ 1 เข้าวางตรงกลางเตาไมโครเวฟแล้วให้ความร้อน เมื่อเนื้อไข่เริ่มแข็ง ให้คนประมาณ 2 - 3 ครั้ง เพื่อไม่ให้ติดกัน



(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 2 นาที 2 วินาที)

3. เมื่อให้ความร้อนเสร็จแล้ว คนอีกครั้งแล้วใส่ชามพร้อมเสิร์ฟ

ข้อควรระมัดระวัง
ควรตีไข่ให้เข้ากัน ใช้ภาชนะทนความร้อนก้นลึก
และไม่ต้องห่อพลาสติกห่ออาหาร (ภาชนะดังกล่าวอาจแตก หรือไข่ไก่อาจล้นภาชนะ)

กระเจี๊ยบอบชีส

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้ อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

กระเจี๊ยบ ....10 ฝัก
ชีสธรรมชาติ (สำหรับทำพิซซ่า)
....30 กรัม

〈ซอสมิโซะ〉
A
- มิโซะ.................................1 ช้อนชา
- มิริน ....1/2 ช้อนชา
- สาเก..................................1/2 ช้อนชา
- น้ำตาลทราย .... 1/2ช้อนชา

สาหร่ายโนริหั่นเส้นบาง
....ปริมาณพอเหมาะ

วิธีการทำอาหาร

1 นำกระเจี๊ยบมาโรยเกลือ (ไม่รวมอยู่ในสูตร) แล้วขัดขนอ่อนๆออก ล้างให้สะอาดแล้วตัดขั้วผลทิ้ง

2 ผสมส่วนผสม **A** เข้าด้วยกันเพื่อทำเป็นซอสมิโซะ เรียงกระเจี๊ยบลงในจานทนความร้อน ราดซอสมิโซะแล้ววางชีสด้านบน

3 นำส่วนผสมข้อ 2 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

ไม่ใช้ อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 13-3-Minute Speed Menu → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 3 นาที)

4 โรยสาหร่ายโนริหั่นเส้น ตกแต่งตามชอบ

ตั้งค่าเอง Microwave 500W ประมาณ 3 นาที

ถั่วงอกผัดสาหร่ายคอมบุเค็ม

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้ อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

ถั่วงอก ....100 กรัม
สาหร่ายคอนบุรสเค็ม (หั่นบาง)
....ปริมาณพอเหมาะ

พริกไทยดำบดหยาบ ....ตามชอบ
ต้นหอม (ซอยละเอียด)
....ปริมาณพอเหมาะ

ตั้งค่าเอง Microwave 500W ประมาณ 3 นาที

วิธีการทำอาหาร

1 ใส่ถั่วงอกกับสาหร่อยคอมบุเค็มลงในชามแก้วทนความร้อน คนให้เข้ากัน

2 ปิดปากชามในข้อ 1 วางตรง**กลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้ อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 13-3-Minute Speed Menu → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 3 นาที)

3 หลังจากให้ความร้อน โรยพริกไทยดำกับต้นหอมลงไป

- หากไม่ชอบรากถั่วงอก ให้เด็ดรากทิ้ง

เต้าหู้ราดหน้าเนื้อสับใส่มิโซะ

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้ อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

เต้าหู้ .... ครึ่งก้อน
หมูบด...50 กรัม
ต้นหอมญี่ปุ่น (ซอยละเอียด).........5 ซม.
มิโซะ ....1/2 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลทราย.......................1/2 ช้อนโต๊ะ
สาเก...1 ช้อนโต๊ะ
น้ำซุปดาชิ......................... 11/2 ช้อนโต๊ะ

ตั้งค่าเอง Microwave 500W ประมาณ 3 นาที

วิธีการทำอาหาร

1 ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในชามแก้วทนความร้อน ยกเว้นเต้าหู้ คนส่วนผสมให้เข้ากัน

2 ห่อปากภาชนะในข้อ 1 ด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวางตรงกลางเตาไมโครเวฟ แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้ อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 13-3-Minute Speed Menu → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 3 นาที)

3 หลังจากให้ความร้อน คนส่วนให้เข้ากันและโรยบนเต้าหู้

※ หากต้องการให้เต้าหู้ร้อน...
ให้ใส่เต้าหู้ใส่ลงในภาชนะทนความร้อน แล้วให้ความร้อนโดยใช้ 〈microwave 500W ประมาณ 3 นาที〉 เสร็จแล้วราดหน้าด้วยเนื้อสับใส่มิโซะ

อโวคาโดอบชีส

ไมโครเวฟ | **ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม**

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

อโวคาโด (สุก).......................................ผล
ชีสธรรมชาติ (สำหรับทำพิซซ่า)
....30 กรัม
เกลือ/พริกไทย............................เล็กน้อย

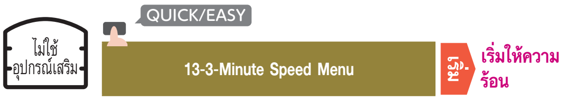
ตั้งค่าเอง Microwave 500W ประมาณ 3 นาที

วิธีการทำอาหาร

1 〈วิธีหั่นอโวคาโด〉
ตัดอโวคาโดครึ่งหนึ่งตามแนวยาว คว้านรอบเมล็ด ถือผลไว้และหมุนซ้ายขวา แล้วแบ่งเป็นสองส่วน ใช้มีดครัวตั้งมุมตรงแล้วทิ่มที่เมล็ด บิดมีดครัวแล้วคว้านเมล็ดออก สอดนิ้วเข้าไประหว่างเปลือกกับเนื้อแล้วสไลด์เปลือกตามแนวยาว

2 ใส่อโวคาโด ชีส เกลือ พริกไทย ลงภาชนะทนความร้อน ตามลำดับ

3 นำส่วนผสมข้อ 2 เข้าวางตรง**กลางเตาไมโครเวฟ**โดยไม่ต้องปิดฝา แล้วให้ความร้อน



(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 3 นาที)

มันฝรั่งผัดผงกะหรี่

ไมโครเวฟ | **ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม**

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

มันฝรั่ง ....1 หัว (150 กรัม)
เนื้อหมูและเนื้อวัวบด ....50 กรัม
ผงกะหรี่...............................1/2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ พริกไทย............................เล็กน้อย
ใบพาร์สลีย์ (สับละเอียด)
....................................ปริมาณพอเหมาะ

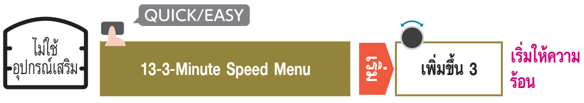
ตั้งค่าเอง Microwave 500W ประมาณ 4 นาที

วิธีการทำอาหาร

1 หั่นมันฝรั่งเป็นแท่งสี่เหลี่ยมยาว 5 ซม.

2 ใส่ส่วนผสมทั้งหมดนอกจาก ผักชีฝรั่ง ลงชามแก้วทนความร้อน คนให้ดีไม่ให้เนื้อเป็นก้อน แล้วหุ้มปากชามด้วยพลาสติกห่ออาหาร

3 นำส่วนผสมข้อ 2 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน



(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 4 นาที)

4 เสร็จแล้ว คลี่เนื้อหมูออก ผสมให้เข้ากัน แล้วโรยด้วยใบพาร์สลีย์

ผักโขมผัดเบคอน

ไมโครเวฟ | **ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม**

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

ผักโขม ....200 กรัม
เบคอน...50 กรัม
เนย...10 กรัม
เกลือ/พริกไทย............................เล็กน้อย

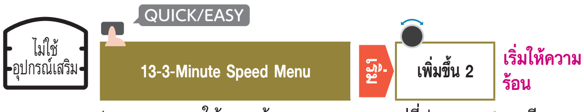
ตั้งค่าเอง Microwave 500W ประมาณ 3 นาที 40 วินาที

วิธีการทำอาหาร

1 หั่นผักโขมยาว 5 ซม. หั่นเบคอนเป็นชิ้นขนาด 1 ซม.

2 ใส่ส่วนผสมข้อ 1 และเนยลงในชามทนความร้อนและปิดด้วยพลาสติกห่ออาหาร

3 นำส่วนผสมข้อ 2 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน



(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 3 นาที 40 วินาที)

4 หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว โรยเกลือและพริกไทยตามชอบ

สลัดถั่วรวมมิตรจานร้อน

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

ถั่วรวมมิตร
(บรรจุแห้งในแพ็ค) ....100 กรัม
แฮม (หั่นหนา) ....40 กรัม
ต้นหอมญี่ปุ่นดองเปรี้ยวหวาน....30 กรัม
พริกหยวกแดง.............................30 กรัม
น้ำมันมะกอก............................1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ ....1/2 ช้อนชา
พริกไทย........................ปริมาณพอเหมาะ
น้ำมะนาว................................1 ช้อนโต๊ะ
ชีสผง ....2 ช้อนชา
ใบพาร์สลีย์ (ซอย) ....2 ช้อนชา

ตั้งค่าเอง Microwave 500W ประมาณ 3 นาที

วิธีการทำอาหาร

1 หั่นแฮมหนา 1 ซม. ต้นหอมญี่ปุ่นดองรสเปรี้ยวหวานสับหยาบ พริกหยวกแดงหั่นหนา 1 ซม.

2 นำส่วนผสม 1 และถั่วชนิดต่างๆ ใส่ลงไปในชามแก้วทนความร้อน เติมน้ำมันมะกอก ปรุงรสด้วยเกลือกับพริกไทยดำ คนพอให้เข้ากัน

3 คลุมส่วนผสมในข้อ 2 ด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 13-3-Minute Speedy Menu → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 3 นาที)

4 เสร็จแล้ว เติมน้ำมะนาว ชีสผง ใบพาร์สลีย์ คนให้เข้ากัน

กุ้งหมักผักรวมมิตร

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

กุ้งปอกเปลือก
(ขนาดเล็ก)...................50 กรัม (12 ตัว)
หอมใหญ่ ....50 กรัม (1/4 หัว)
มะเขือเทศสีดา ....60 กรัม
มะกอก...5 ผล
ถั่วลันเตา.....................12 ฝัก (20 กรัม)
น้ำมันมะกอก............................1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ ....1/4ช้อนชา
พริกไทย........................ปริมาณพอเหมาะ
น้ำมะนาว................................1 ช้อนโต๊ะ
ชีสผง ....ปริมาณพอเหมาะ

ตั้งค่าเอง Microwave 500W ประมาณ 3 นาที

วิธีการทำอาหาร

1 นำกุ้งปอกเปลือกไปชุบแป้งมัน (ไม่รวมอยู่ในสูตร) ที่ผสมน้ำเล็กน้อยและใช้นิ้วคลุกให้เข้ากัน จากนั้นล้างออกด้วยน้ำเปล่าและสะเด็ดน้ำให้แห้ง หั่นหอมใหญ่เป็นแว่นขนาด 5 มม. มะเขือเทศสีดาหั่นเป็น 2-4 ชิ้น มะกอกหั่นเป็นแว่น 3 ส่วน ลอกขอบแข็งของถั่วลันเตาออก หั่นครึ่งแนวเฉียง

2 ใส่กุ้งปอกเปลือก หอมใหญ่ มะเขือเทศสีดา มะกอก และถั่วลันเตาลงในชามแก้วทนความร้อนตามลำดับ ใส่น้ำมันมะกอก เกลือ และพริกไทย

3 ห่อปากชามในข้อ 2 ด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 13-3-Minute Speed Menu → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 3 นาที)

※ ถ้ากุ้งตัวใหญ่ ให้ผ่าครึ่งจากกลางหลังและให้ความร้อนโดยปรับระดับความสุกไปที่ "เพิ่มขึ้น"

4 เมื่ออบเสร็จ คนพอให้เข้ากันและวางพักไว้ให้เย็นลง ค่อยเติมน้ำมะนาวและชีสผง

ยำผักรวมกุยช่ายกับแฮมห่อผักนามุล

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

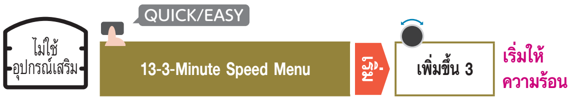
เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

กุยช่าย..........2 ใบ (200 กรัม)	เกลือ..........เล็กน้อย
แฮม..........3 - 4 ชิ้น (50 กรัม)	น้ำมันงา..........1 ช้อนชา
สาหร่าย..........2 แผ่น	งาขาวบด..........2 ช้อนชา

ตั้งค่าเอง Microwave 500W ประมาณ 4 นาที

วิธีการทำอาหาร

1. หั่นครึ่งกุยช่ายตามยาว ห่อด้วยพลาสติกห่ออาหารแล้ววางบนถาดทนความร้อน นำเข้าวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน



(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 4 นาที)

2. เสร็จแล้ว นำใบกุยช่ายในข้อ 1 ที่เย็นแล้วมาบิดเบาๆ แบ่งเป็น 2 ส่วนเท่าๆกัน แล้วโรยเกลือกับน้ำมันงาลงบนใบกุยช่ายทั้งหมด จากนั้นนวดเบาๆ คลุกเคล้าให้เข้ากัน นำแฮมมาหั่นเส้นเตรียมไว้

3. วางสาหร่ายลงบนที่พลาสติกห่ออาหาร วางใบกุยช่ายในข้อ 2 และแฮมครึ่งหนึ่งของที่เตรียมไว้โดยให้มีปริมาณที่เท่ากัน โรยหน้าด้วยงา จากนั้นม้วนที่ห่อข้าวปั้น ทำแบบเดียวกันอีก 1 อัน

4. โดยขณะที่ม้วนกดพักไว้ประมาณ 10 นาที จากนั้นคลี่พลาสติกห่ออาหารออก และตัดให้มีความยาวพอดีคำ

ผัดผักรวมมิตร

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

กะหล่ำปลี		200 กรัม
แครอท		50 กรัม
พริกหยวกเขียว		1 ผล
หอมใหญ่		50 กรัม
แฮม		50 กรัม
A	ผงน้ำซุปไก่	1 ช้อนชา
A	น้ำมันงา	1 ช้อนชา
เกลือ/พริกไทย		เล็กน้อย

วิธีการทำอาหาร

1. หั่นส่วนผสมใส่ลงในชามแก้วทนความร้อน
กะหล่ำปลี (หั่นเป็นชิ้นใหญ่พอดีคำ) แครอท (หั่นเป็นแว่นแล้วแบ่งเป็น 4 ส่วน)
พริกหยวก (หั่นเป็นชิ้นใหญ่พอดีคำ) หอมใหญ่ (หั่นครึ่งแล้วแบ่งเป็นสองส่วน)
แฮม (หั่นหนา 1 ซม.)
2. ใส่ส่วนผสม **A** ลงในข้อ 1 คนให้เข้ากัน ห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร
3. นำส่วนผสมข้อ 2 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน
ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY → 13-5-Minute Speed Menu → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน
(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)
4. หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว โรยเกลือและพริกไทยตามชอบ

ตั้งค่าเอง Microwave 500W ประมาณ 5 นาที

สตูผักกวางตุ้ง

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

ผักกวางตุ้ง		200 กรัม
เต้าหู้ทอด		50 กรัม
A	ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
A	น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
A	น้ำซุปดาชิ	3 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1. ล้างและหั่นผักกวางตุ้งเป็นท่อนยาว 5 ซม. และหั่นเต้าหู้ทอดเป็นชิ้นขนาด 1 ซม.
2. ใส่ส่วนผสมข้อ 1 และ **A** ลงในชามแก้วทนความร้อนและปิดด้วยพลาสติกห่ออาหาร
3. นำส่วนผสมข้อ 2 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน
ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY → 13-5-Minute Quick Menu → เริ่ม → เพิ่มขึ้น 3 → เริ่มให้ความร้อน
(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 6 นาที)

• ทำง่ายและเร็วด้วยน้ำซุปก๋วยเตี๋ยว
ใช้น้ำซุปก๋วยเตี๋ยวที่ละลายแล้วตามคำแนะนำ 60 มล. แทนส่วนผสม **A**

ตั้งค่าเอง Microwave 500W ประมาณ 6 นาที

หมูผัดพริกหยวก

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

เนื้อหมูสไลด์บาง		140 กรัม
สาเก		2 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว		2 ช้อนชา
ขิง		1 แง่ง
พริกหยวกแดง/เขียว		อย่างละ 2 ผล
A	ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
A	น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
B	แป้งข้าวโพด	2 ช้อนชา
B	น้ำ	1 ช้อนโต๊ะ

ตั้งค่าเอง Microwave 500W ประมาณ 6 นาที

วิธีการทำอาหาร

1. หั่นเนื้อหมู ขิง และพริกหยวกแดง/เขียวบางๆ
2. ใส่เนื้อหมู สาเก และซีอิ๊วขาวลงในจานใบใหญ่ทนความร้อน คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วปรุงรส
3. ใส่ขิง พริกหยวกแดงและเขียว และส่วนผสม A เข้ากับข้อ 2 จากนั้นผสมให้เข้ากัน โรยหน้าเล็กน้อยและคลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร
4. นำส่วนผสมข้อ 3 เข้าวางตรงกลางเตาไมโครเวฟ แล้วให้ความร้อน
ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY → 13-5-Minute Quick Menu → เริ่ม → เพิ่มขึ้น 3 → เริ่มให้ความร้อน
(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 6 นาที)
5. เสร็จแล้ว เติมส่วนผสม B และคนให้เข้ากันทั้งที่ยังร้อนจนเหนียว

ฟักทองต้ม

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

ฟักทอง	200 กรัม	ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำซุปดาชิ	2 ช้อนโต๊ะ	มิริน	1 ช้อนโต๊ะ

ตั้งค่าเอง Microwave 500W ประมาณ 5 นาที 40 วินาที

วิธีการทำอาหาร

※ ดูวิธีการทำช่องระบายไอน้ำ หน้า 104

1. หั่นฟักทองเป็นชิ้นพอดีคำ
2. ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในชามแก้วทนความร้อน คนส่วนผสมให้เข้ากัน
3. ใช้กระดาษรองอบหรืออย่างอื่นที่คล้ายกันทำฝาปิดพร้อมเจาะรูระบาย※ แล้วคลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร
4. นำส่วนผสมข้อ 3 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 13-5-Minute Speed Menu → ปุ่ม → เพิ่มขึ้น 2 → เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 5 นาที 40 วินาที)

สาหร่ายต้ม

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

สาหร่ายฮิจิกิแห้ง	15 กรัม	A	ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
แครอท	30 กรัม	A	น้ำตาลทราย	2 ช้อนชา
เต้าหู้ทอด	20 กรัม	A	สาเก	2 ช้อนชา
น้ำมันพืช	1 ช้อนชา			

ตั้งค่าเอง Microwave 500W ประมาณ 6 นาที

วิธีการทำอาหาร

※ ดูวิธีการทำช่องระบายไอน้ำ หน้า 104

1. นำสาหร่ายฮิจิกิไปแช่น้ำแล้วกรองน้ำออกโดยใช้กระชอน จากนั้นนำแครอทและเต้าหู้มาหั่นฝอย
2. ใส่ส่วนผสมข้อ 1 น้ำมันพืช และส่วนผสม **A** ลงในชามแก้วทนความร้อน และคลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ใช้กระดาษรองอบหรืออย่างอื่นที่คล้ายกันทำฝาปิดพร้อมเจาะรูระบาย※ แล้วคลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร
4. นำส่วนผสมข้อ 3 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 13-5-Minute Speed Menu → ปุ่ม → เพิ่มขึ้น 3 → เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 6 นาที)

- ทำง่ายและเร็วด้วยน้ำซุปก๋วยเตี๋ยว
  ใช้น้ำซุปก๋วยเตี๋ยวละลายตามคำแนะนำบนบรรจุภัณฑ์ โดยละลายให้ได้ 40 มล. ใช้แทนส่วนผสม **A**

มะเขือม่วงต้ม

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

	มะเขือม่วง	150 กรัม	น้ำมันพืช	1 ช้อนชา
A	ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ	ขิง (ขูด)	1 ช้อนชา
A	น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา	ปลาโอแห้ง	ปริมาณพอเหมาะ
A	มิริน	2 ช้อนชา		
A	น้ำ	5 ช้อนโต๊ะ		

ตั้งค่าเอง Microwave 500W ประมาณ 6 นาที

วิธีการทำอาหาร

※ ดูวิธีการทำช่องระบายไอน้ำ หน้า 104

1. หั่นมะเขือม่วงออกเป็น 4-8 ส่วน และบากผิวเป็นรูปกากบาท
2. ใส่ส่วนผสมข้อ 1 ส่วนผสม **A** น้ำมันพืช และขิงลงในชามแก้วทนความร้อน แล้วคนให้เข้ากัน
3. ใช้กระดาษรองอบหรืออย่างอื่นที่คล้ายกันทำฝาปิดพร้อมเจาะรูระบาย※ แล้วคลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร
4. นำส่วนผสมข้อ 3 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 13-5-Minute Speed Menu → ปุ่ม → เพิ่มขึ้น 3 → เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 6 นาที)

5. เสร็จแล้ว โรยด้วยปลาโอแห้ง

- ทำง่ายและเร็วด้วยน้ำซุปก๋วยเตี๋ยว
  ใช้น้ำซุปก๋วยเตี๋ยวละลายตามคำแนะนำบนบรรจุภัณฑ์ โดยละลายให้ได้ 100 มล. ใช้แทนส่วนผสม **A**

มันฝรั่งผัดเนยใส่เบคอน

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

ส่วนผสม/สำหรับ 2 ที่

- มันฝรั่ง .... 1 หัว (150 กรัม)
- เบคอน .... 40 กรัม
- เนย .... 12 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)
- พริกไทยดำ .... ปริมาณพอเหมาะ
- เกลือ .... เล็กน้อย
- ใบพาร์สลีย์แห้ง .... พอประมาณ

ตั้งค่าเอง Microwave 500W ประมาณ 5 นาที

วิธีการทำอาหาร

1. ปอกเปลือกและหั่นมันฝรั่งเป็นชิ้นพอดีคำ และหั่นเบคอนให้ได้ขนาดที่รับประทานง่าย
2. ใส่มันฝรั่ง เบคอน และเนยลงในชามแก้วทนความร้อน จากนั้นคลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร
3. นำส่วนผสม 2 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY → 13-5-Minute Speed Menu → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

   (ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)
4. เสร็จแล้วโรยหน้าด้วยใบพาร์สลีย์

สลัดเผือกรสเผ็ดร้อน

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

- เผือก .... 200 กรัม
- A
  - น้ำมันมะกอก .... 1 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำมะนาว .... 1 ช้อนชา
  - เกลือ .... เล็กน้อย
  - พริกไทยดำ .... เล็กน้อย
- ใบพาร์สลีย์แห้ง .... เล็กน้อย

วิธีการทำอาหาร

1. ปอกเผือกแล้วหั่นเป็นเหลี่ยมหนา 5 มม.
2. ใส่เผือกและส่วนผสม **A** ลงในชามแก้วทนความร้อน คลุกเคล้าให้เข้ากันและปิดด้วยพลาสติกห่ออาหาร
3. นำส่วนผสม 2 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY → 13-5-Minute Speed Menu → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

   (ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)
4. เสร็จแล้วโรยหน้าด้วยใบพาร์สลีย์

ตั้งค่าเอง Microwave 500W ประมาณ 5 นาที

ผักโกโบ้ผัด

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

- ผักโกโบ้ .... 100 กรัม
- แครอท .... 30 กรัม
- สาเก .... 1 ช้อนโต๊ะ
- มิริน .... 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย .... 1 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ้วขาว .... 1 ช้อนโต๊ะ
- กุ้งซากุระแห้ง .... 1 ช้อนโต๊ะ

ตั้งค่าเอง Microwave 500W ประมาณ 5 นาที

วิธีการทำอาหาร

※ ดูวิธีการทำช่องระบายไอน้ำ หน้า 104

1. ลอกเปลือกโกโบ้ออกแล้วหั่นละเอียดยาว 5 ซม. แครอทหั่นยาวเท่ากัน นำโกโบ้แช่น้ำอุ่นประมาณ 5 นาที เพื่อเอารสขมออก แล้วจึงเทน้ำออก
2. ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในชามแก้วทนความร้อน คนส่วนผสมให้เข้ากัน
3. ใช้กระดาษรองอบหรืออย่างอื่นที่คล้ายกันทำฝาปิดพร้อมเจาะรูระบาย* แล้วคลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร
4. นำส่วนผสม 3 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY → 13-5-Minute Speed Menu → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

   (ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)

สตูผัก

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้ อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

ซุกินี	60 กรัม
มะเขือม่วง	50 กรัม
พริกหยวกแดง	50 กรัม
หอมใหญ่	60 กรัม
เห็ดชิเมจิ	50 กรัม
มะเขือเทศเข้มข้น	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันมะกอก	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำผึ้ง	1 ช้อนชา
ผงซุป	1 ช้อนชา
เกลือ/พริกไทย	ปริมาณพอเหมาะ
ชีสผง	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
ใบพาร์สลีย์ (สับ)	ปริมาณพอเหมาะ

ตั้งค่าเอง Microwave 500W ประมาณ 5 นาที

วิธีการทำอาหาร

1. หั่นซุกินีกับมะเขือม่วงเป็นชิ้นหนา 3 มม. พริกหยวกแดงหั่นเป็นชิ้นเล็กพอดีคำ หอมใหญ่หั่นเป็นแว่นบาง ส่วนเห็ดชิเมจิหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
2. ใส่ส่วนผสมข้อ 1 ซอสมะเขือเทศเข้มข้น น้ำมันมะกอก น้ำผึ้ง ผงซุป เกลือ และพริกไทย ลงในชามแก้วทนความร้อนแล้วคนให้เข้ากัน
3. ห่อปากชามในข้อ 2 ด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวางตรง**กลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ไม่ใช้ อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 13-5-Minute Speed Menu → เริ่ม **เริ่มให้ความร้อน**

   (ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)
4. เสร็จแล้ว เติมชีสผง คนให้เข้ากัน โรยด้วยใบพาร์สลีย์

สลัดเห็ด

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้ อุปกรณ์เสริม

ส่วนผสม/สำหรับ 2 ที่

	เห็ดชิเมจิ	100 กรัม
	เห็ดชิตาเกะสด	50 กรัม
	เห็ดฟาง	50 กรัม
	น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ
A	น้ำส้มสายชู	1 ช้อนโต๊ะ
A	น้ำมะนาว	1/2 ช้อนชา
A	เกลือ	1/4 ช้อนชา
A	ใส่พริกไทย	เพื่อปรุงรสชาติ
A	น้ำมันพืช	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
A	หอมใหญ่	1 ช้อนโต๊ะ
A	ซีอิ้วขาว	1/2 ช้อนชา
A	ใบพาร์สลีย์	เล็กน้อย

ตั้งค่าเอง Microwave 500W ประมาณ 5 นาที

วิธีการทำอาหาร

1. ตัดโคนส่วนที่แข็งของเห็ดชิเมจิ เห็ดชิตาเกะสด และเห็ดอื่นๆ ออก หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ใส่ลงในชามแก้วทนความร้อนแล้วราดน้ำมันพืช
2. ห่อปากชามในข้อ 1 ด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ไม่ใช้ อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 13-5-Minute Speed Menu → เริ่ม **เริ่มให้ความร้อน**

   (ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)
3. หั่นหอมใหญ่กับใบพาร์สลีย์แล้วคนให้เข้ากับส่วนผสม **A** ราดซอสลงบนข้อ 2 ขณะที่กำลังร้อนคลุกเคล้าให้เข้ากันและนำไปแช่ตู้เย็น

●เห็ดมีแคลอรี่ต่ำและเป็นแหล่งของใยอาหารที่มีประโยชน์ ที่เป็นที่นิยมในการทำอาหารลดน้ำหนักในหลายๆ เมนู

สลัดผักกรอบสามสหาย

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

มันฝรั่ง.........................1/2 หัว(75 กรัม)	เกลือ/พริกไทย.............................เล็กน้อย
แครอท ....1/2 หัว(100 กรัม)	มายองเนส ....4 ช้อนโต๊ะ
ถั่วลันเตา.................................100 กรัม	

ตั้งค่าเอง Microwave 500W ประมาณ 4 นาที 40 วินาที

วิธีการทำอาหาร

1 หั่นมันฝรั่ง และแครอทเป็นเส้นๆ ขนาดความบาง 5 มม. สำหรับถั่วลันเตาให้แบ่งเป็น 3 ส่วนเท่าๆ กัน ใส่ลงไปในชามแก้วทนความร้อน

2 ห่อปากชามในข้อ 1 ด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวางตรงกลางเตา**ไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 13-5-Minute Quick Menu → เริ่ม → ลดลง 1 → เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 4 นาที 40 วินาที)

3 เสร็จแล้วโรยเกลือและพริกไทย และยำคลุกเคล้าให้เข้ากันด้วยมายองเนส

- มันฝรั่งเป็นแหล่งของวิตามิน C แครอทอุดมไปด้วยวิตามิน A ส่วนถั่วลันเตามีวิตามิน A วิตามิน B วิตามิน C และแคลเซียมในปริมาณเล็กน้อย เมื่อรับประทานแล้วร่างกายจึงได้สารอาหารอย่างครบถ้วน

สลัดผักกวางตุ้งญี่ปุ่นใส่งา

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

ผักกวางตุ้งญี่ปุ่น.......................300 กรัม

A
- งาบด ....5 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย
- ซีอิ๊วขาว.. อย่างละ 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำซุปดาชิ ....3 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1 ล้างผักกวางตุ้งญี่ปุ่นให้สะอาด ไม่ต้องสะเด็ดน้ำออกแล้วห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร จากนั้นวางเรียงบนจานทนความร้อน นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 13-5-Minute Speed Menu → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)

เสร็จแล้วนำนำล้างด้วยแช่น้ำเย็น

2 บิดคั้นผักกวางตุ้งญี่ปุ่นในข้อ 1 ให้ได้ที่จากนั้นตัดให้มีความยาว 3 ซม.

3 คนส่วนผสม **A** ให้เข้ากัน จากนั้นไปหมักผักกวางตุ้งที่ได้จากข้อ 2

ตั้งค่าเอง Microwave 500W ประมาณ 5 นาที

หอยลายอบสาเก

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

หอยลาย (พร้อมเปลือก).........400 กรัม	สาเก...3 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1 นำหอยลายใส่ถาดแล้วแช่ในน้ำเกลือ (ไม่รวมอยู่ในสูตร) กาบหอยจะเผยออกพักไว้สักครู่ เมื่อหอยคลายทรายออกจากตัวแล้วให้ล้างเปลือกหอยด้วยน้ำเปล่าให้สะอาด

2 นำหอยลายข้อ 1 ใส่ในชามทนความร้อน

และราดด้วยสาเก หุ้มปากชามด้วยพลาสติกห่ออาหาร

3 นำส่วนผสม 2 เข้าวางตรงกลางเตาไมโครเวฟ แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 13-5-Minute Speed Menu → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)

※ หากเปลือกหอยยังไม่อ้า ให้เพิ่มเวลาในการให้ความร้อน

ตั้งค่าเอง Microwave 500W ประมาณ 5 นาที

เนื้อต้มมันฝรั่ง

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

มันฝรั่ง (หั่นพอดีคำ)	200 กรัม	A ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อวัวสไลด์บาง (หั่นยาว 4 ซม.)	100 ก.	A น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
หอมใหญ่ (หั่นครึ่งแล้วแบ่งเป็นสองส่วน)	50 กรัม	A สาเก	1 ช้อนโต๊ะ
		A น้ำ	3 ช้อนโต๊ะ

ตั้งค่าเอง Microwave 600W ประมาณ 8 นาที 30 วินาที

วิธีการทำอาหาร

※ ดูวิธีการทำช่องระบายไอน้ำ หน้า 104

1. ใส่มันฝรั่ง เนื้อวัว และหอมใหญ่ลงในชามแก้วทนความร้อน เติม **A** และคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. ใช้กระดาษรองอบหรืออย่างอื่นที่คล้ายกันทำฝาปิดพร้อมเจาะรูระบาย* แล้วคลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร
3. นำส่วนผสม 2 เข้าวางตรง**กลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 13-7-Minute Speed Menu → ตั้ง → เพิ่มขึ้น 1 → เริ่มให้ความร้อน

   (ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 7 นาที 20 วินาที - 8 นาที 30 วินาที)

- ทำง่ายและเร็วด้วยน้ำซุปก๋วยเตี๋ยว
  ใช้น้ำซุปก๋วยเตี๋ยวละลายตามคำแนะนำบนบรรจุภัณฑ์ โดยละลายให้ได้ 80 มล. ใช้แทนส่วนผสม **A**

สตูกิมจิชิเกะ

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

ปลาคอดรสเค็มอมหวาน (เลาะก้าง)	2 ตัว (ตัวละ 80 กรัม)	โคชูจัง	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
หัวไชเท้า	80 กรัม	มิโซะ	2 ช้อนชา
เต้าหู้	60 กรัม	น้ำ	80 มล.
เห็ดชิเมจิ	80 กรัม	กิมจิผักกาดขาวหั่น	80 กรัม
ผงซุปไก่	2 ช้อนชา	น้ำมันงา	1 ช้อนโต๊ะ
		ต้นหอม	2 - 3 ต้น

ตั้งค่าเอง Microwave 600W ประมาณ 8 นาที

วิธีการทำอาหาร

1. หั่นปลาคอดออกเป็น 3 ส่วนเท่าๆ กันแล้วราดด้วยน้ำร้อนเพื่อล้างกลิ่นคาว
2. หั่นหัวไชเท้าเป็นชิ้นตามยาวหนาประมาณ 5 มม. หั่นเต้าหู้เป็นชิ้นพอดีคำ เห็ดชิเมจิแบ่งเป็นดอกเล็กๆ
3. ผสมผงซุปไก่ โคชูจัง มิโซะ กับน้ำเปล่า แล้วคนให้เข้ากันวางพักไว้
4. ใส่ส่วนผสมข้อ 1 กิมจิ ส่วนผสมข้อ 2 และข้อ 3 ลงในชามแก้วทนความร้อน คลุกส่วนผสมพอให้เข้ากัน และใส่น้ำมันงา ปิดปากชามด้วยพลาสติกห่ออาหาร
5. นำส่วนผสมข้อ 4 เข้าวางตรง**กลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 13-7-Minute Speed Menu → ตั้ง → เริ่มให้ความร้อน

   (ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 7 - 8 นาที)
6. เสร็จแล้วใส่ต้นหอมที่หั่นเป็นชิ้นยาว 5 ซม. และคนให้เข้ากันขณะที่ยังร้อนอยู่

ข้าวฮายาฉิ

ไมโครเวฟ | **ไม่ใช้ อุปกรณ์เสริม**

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

เนื้อวัวสไลด์บาง.......................160 กรัม	น้ำผัก (ปราศจากน้ำตาล)..........100 มล.
เกลือ/พริกไทย............ปริมาณพอเหมาะ	ผงซุป.....................................1/2 ช้อนชา
แป้งสาลี....................................2 ช้อนชา	ช็อกโกแลต (ดาร์ก).......................6 กรัม
หอมใหญ่...................................100 กรัม	เนย.........................12 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)
เห็ดชิเมจิ	ชาวครีม.......................ปริมาณพอเหมาะ
เห็ดไมตาเกะอย่างละ.................50 กรัม	ใบพาร์สลีย์ (สับ).........ปริมาณพอเหมาะ
ซอสมะเขือเทศเข้มข้น...........1 ช้อนโต๊ะ	
วูสเตอร์ซอส............................2 ช้อนโต๊ะ	

ตั้งค่าเอง Microwave 600W ประมาณ 8 นาที

วิธีการทำอาหาร

1 แผ่เนื้อวัว โรยเกลือกับพริกไทย และโรยแป้งสาลีให้ทั่ว หั่นหอมใหญ่ หั่นเห็ดชิเมจิ และเห็ดไมตาเกะ

2 คนซอสมะเขือเทศเข้มข้น วูสเตอร์ซอส น้ำผัก และผงซุปให้เข้ากัน

3 ใส่หอมใหญ่ เห็ด เนื้อวัวลงในชามแก้วทนความร้อนโดยแผ่กระจายให้เต็มชาม

4 ราดส่วนผสมข้อ 2 ลงบน 3 ใส่ช็อกโกแลตที่บิดเป็นชิ้นเล็ก ๆ และเนยขูด ปิดปากชามด้วยพลาสติกห่ออาหาร

5 นำส่วนผสมข้อ 4 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้ อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 13-7-Minute Speed Menu → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 7 - 8 นาที)

6 เสร็จแล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน ราดด้วยชาวครีมและตกแต่งด้วยใบพาร์สลีย์

เผือกตุ๋นหมูบด

ไมโครเวฟ | **ไม่ใช้ อุปกรณ์เสริม**

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

เผือก
น้ำหนักไม่รวมเปลือก...............200 กรัม
หมูบด..50 กรัม

A
- ซีอิ้วขาว...............................2 ช้อนชา
- น้ำตาลทราย........................2 ช้อนชา
- สาเก.....................................2 ช้อนชา
- น้ำ..3 ช้อนโต๊ะ

B
- แป้งข้าวโพด.....................1 ช้อนชา
- น้ำ.......................................1 ช้อนโต๊ะ

ตั้งค่าเอง Microwave 600W ประมาณ 7 นาที 30 วินาที

● ทำง่ายและเร็วด้วยน้ำซุปก๋วยเตี๋ยว
ใช้น้ำซุปก๋วยเตี๋ยวละลายตามคำแนะนำบนบรรจุภัณฑ์ โดยละลายให้ได้ 70 มล ใช้แทนส่วนผสม **A**

วิธีการทำอาหาร

※ ดูวิธีการทำช่องระบายไอน้ำ หน้า 104

1 ปอกเปลือกเผือกแล้วหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ทาเกลือเล็กน้อย (ไม่รวมอยู่ในสูตร) และนำไปล้าง

2 ใส่หมูสับ และส่วนผสม **A** ลงในชามแก้วทนความร้อน คลุกเคล้าให้เข้ากันจนเนื้อหมูนุ่ม จากนั้นใส่ส่วนผสมข้อ 1 และคนให้เข้ากัน

3 ใช้กระดาษรองอบหรืออย่างอื่นที่คล้ายกันทำฝาปิดพร้อมเจาะรูระบาย※ แล้วคลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร

4 นำส่วนผสม 3 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้ อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 13-7-Minute Speed Menu → เริ่ม → ลดลง 1 → เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 6 นาที 40 วินาที - 7 นาที 30 วินาที)

5 เสร็จแล้ว เติมส่วนผสม **B** และคนให้เข้ากันจนหมูสับร่วน จากนั้นปล่อยให้ส่วนผสมจับตัวข้นจากความร้อนที่ค้างอยู่

ปรุงอาหารประเภทผัดสไตล์จีนง่ายๆ ด้วยไมโครเวฟ
อาหารประเภทผัดเพื่อสุขภาพที่มีน้ำมันน้อยลง
ใช้ไมโครเวฟปรุงอาหารประเภทผัดสไตล์จีนโดยมีแคลอรี่น้อยลง

ผัดเปรี้ยวหวานหมู

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

สันนอกหมู
(สำหรับทำคัตสึ)........................100 กรัม
เกลือ พริกไทย............................เล็กน้อย
แป้งสาลี ....1 ช้อนชา
น้ำมันพืช ....1 ช้อนชา
หอมใหญ่ ....100 กรัม
พริกหยวก....................................40 กรัม
หน่อไม้ต้ม....................................40 กรัม
แครอท ....40 กรัม

A
ซอสมะเขือเทศ ....2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย ....2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊ว.................................1 ช้อนโต๊ะ
สาเก ....1 ช้อนโต๊ะ
ผงน้ำซุปไก่....................1/2 ช้อนชา
น้ำ ....2 ช้อนโต๊ะ

B
แป้งข้าวโพด....................1 ช้อนชา
น้ำส้มสายชู.....................2 ช้อนโต๊ะ

ตั้งค่าเอง Microwave 600W ประมาณ 8 นาที 30 วินาที

วิธีการทำอาหาร

1. หอมใหญ่ พริกหยวก หน่อไม้หั่นพอดีคำ หั่นแครอทเป็นชิ้นใหญ่ขนาดพอดีคำ
2. เนื้อหมูให้บากเป็นร่องแบบตาข่ายระยะ 5 มม. แล้วตัดเป็นก้อนลูกเต๋าขนาด 2 ซม. นำไปใส่ถุงพลาสติก โรยด้วยเกลือ พริกไทย และแป้งข้าวโพดให้ทั่ว แล้วคลุกน้ำมันพืช
3. ใส่ส่วนผสมในข้อ 1 และ 2 ลงในชามแก้วทนความร้อน จากนั้นราด **A** โดยวนเป็นวงกลม
4. คลุมส่วนผสมในข้อ 3 ด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 13-7-Minute Speed Menu → เริ่ม → เพิ่มขึ้น 1 → เริ่มให้ความร้อน

   (ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 7 นาที 20 วินาที - 8 นาที 30 วินาที)
5. เสร็จแล้ว ใส่ **B** ที่ละลายไว้แล้ว คนให้เข้ากันขณะที่กำลังร้อน จากนั้นปล่อยให้ส่วนผสมจับตัวข้นจากความร้อนที่ค้างอยู่

มะเขือม่วงทรงเครื่อง สูตรเสฉวน

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

มะเขือม่วง...................................200 กรัม
หมูบด...100 กรัม

A
ขิง (ขูด) ....1 ช้อนชา
ซอสพริกถั่วหมักหรือ
โต้วป้านเจี้ยง ....1 ช้อนชา
น้ำมันพืช ....2 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว...........................1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย ....1 ช้อนโต๊ะ
น้ำ ....80 มล.

B
แป้งข้าวโพด....................1 ช้อนชา
น้ำ ....1 ช้อนโต๊ะ

ตั้งค่าเอง Microwave 600W ประมาณ 8 นาที

วิธีการทำอาหาร

※ ดูวิธีการทำช่องระบายไอน้ำ หน้า 104

1. หั่นมะเขือม่วงเป็นแว่นหนา 1 ซม. ใส่ส่วนผสม **A** ลงในหมูสับ แล้วทำการคนให้เข้ากัน
2. ใส่มะเขือม่วงและใส่เนื้อสับลงในชามแก้วทนความร้อนตามลำดับ
3. ใช้กระดาษรองอบหรืออย่างอื่นที่คล้ายกันทำฝาปิดพร้อมเจาะรูระบาย* แล้วคลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร
4. นำส่วนผสม 3 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 13-7-Minute Speed Menu → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

   (ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 7 - 8 นาที)
5. เสร็จแล้ว ใส่ **B** ที่ละลายไว้แล้ว คนให้เข้ากันขณะที่กำลังร้อน จากนั้นปล่อยให้ส่วนผสมจับตัวข้นจากความร้อนที่ค้างอยู่

ไก่ผัดบร็อคโคลี่

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

ส่วนผสม/สำหรับ 2 ที่

สะโพกไก่ ..... 100 กรัม
A [เกลือ พริกไทย ..... เล็กน้อย
แป้งข้าวโพด ..... 1/2 ช้อนชา]
บร็อคโคลี่ ..... 100 กรัม
หอมใหญ่ ..... 1/4 หัว
ผักดองเสฉวน (ปรุงรส) ..... 20 กรัม

〈ซอส〉
B [น้ำมันงา ..... 1 ช้อนชา
ซีอิ้วขาว ..... 1 ช้อนโต๊ะ]

ตั้งค่าเอง Microwave 600W ประมาณ 6 นาที 30 วินาที

วิธีการทำอาหาร

1 หั่นเนื้อไก่เป็นชิ้นพอดีคำ คลุกเคล้าผสมกับเครื่องปรุง **A**

2 หั่นบล็อกโคลี่เป็นดอกเล็กๆ ผ่าหัวหอมแบ่งครึ่ง และหั่นเป็นสองส่วน จากนั้นหั่นผักดองเสฉวนเป็นชิ้นละเอียด

3 นำส่วนผสมในข้อ 1 และ 2 ใส่ในชามแก้วทนความร้อน คนให้เข้ากัน จากนั้นใส่เครื่องปรุง **B** คนให้เข้ากัน คลุมด้วยพลาสติกห่อไว้หลวมๆ

4 นำส่วนผสม 3 เข้าวางตรง**กลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 13-7-Minute Speed Menu → เริ่ม → ลดลง 3 → เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 6 นาที - 6 นาที 30 วินาที)

กุ้งผัดเห็ดราดซอสพริก

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

กุ้งปอกเปลือก (ขนาดใหญ่) ..... 250 กรัม
A [สาเก ..... 1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ ..... เล็กน้อย
แป้งข้าวโพด ..... 1/2 ช้อนโต๊ะ]
ต้นหอมญี่ปุ่น (สับ) ..... 1/2 ต้น
เห็ดชิเมจิ (แบ่งเป็นดอกเล็กๆ) ..... 1 ถุง (100 กรัม)

B [ซอสพริก ..... 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
ซอสมะเขือเทศ ..... 4 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา ..... 1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำอุ่น ..... 70 มล.]
C [แป้งข้าวโพด ..... 1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำ ..... 1 ช้อนโต๊ะ]

ตั้งค่าเอง Microwave 600W ประมาณ 8 นาที

วิธีการทำอาหาร

1 ผ่าหลังกุ้งให้เรียบร้อย คลุกด้วยเครื่องปรุง **A** หมักทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที

2 นำกุ้งในข้อ 1 กับต้นหอมซอยและเห็ดชิเมะจิใส่ในชามแก้วทนความร้อนแล้ว คนให้เข้ากัน จากนั้นใส่เครื่องปรุง **B** ลงไปคนให้เข้ากันอีกครั้ง

3 ห่อปากชามในข้อ 2 หลวมๆ ด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวางตรงกลางเตาไมโครเวฟ แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 13-7-Minute Speed Menu → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 7 - 8 นาที)

4 เสร็จแล้ว ใส่ **C** ที่ผสมไว้แล้ว คนให้เข้ากันขณะที่กำลังร้อน จากนั้นปล่อยให้ส่วนผสมจับตัวข้นจากความร้อนที่ค้างอยู่

ผัดกะหล่ำปลีหมู

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

เนื้อหมูสไลด์บาง .... 100 กรัม
กะหล่ำปลี .... 150 กรัม

〈ซอสปรุงรสเผ็ด〉

A
- มิโซะ................................1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย ....1/2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันงา ....1/2 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ้วขาว............................1 ช้อนชา
- ซอสพริกถั่วหมักหรือโต้วป้านเจี้ยง...............1/4 ช้อนชา
- ขิง (ขูด) ....1/2 ช้อนชา
- แป้งข้าวโพด................1/2 ช้อนชา

ตั้งค่าเอง Microwave 600W ประมาณ 7 นาที

วิธีการทำอาหาร

1. หั่นเนื้อหมูเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ ผสมเครื่องปรุง **A** ให้เข้ากันใส่ลงไปหมักกับเนื้อหมู
2. หั่นกะหล่ำปลีเป็นชิ้นขนาด 4-5 ซม.
3. ใส่กะหล่ำปลีลงในชามแก้วทนความร้อน แผ่เนื้อหมูข้อ 1 บนกะหล่ำปลี แล้วใส่กะหล่ำปลีที่เหลือ
4. ห่อปากชามในข้อ 3 ด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวางตรง**กลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 13-7-Minute Speed Menu → หมุน → ลดลง 2 → เริ่มให้ความร้อน

   (ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 6 นาที 20 วินาที - 7 นาที)
5. เสร็จแล้วคนส่วนผสมให้เข้ากันขณะกำลังร้อน

ซุปผักกวางตุ้งกับหอยเชลล์แบบจีน

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

ผักกวางตุ้งญี่ปุ่น........................300 กรัม
เนื้อหอยเชลล์ในน้ำใสบรรจุกระป๋อง
.............1 กระป๋อง (ไม่รวมน้ำ 70 กรัม)

A
- ขิง (ซอย)..................................1 ชิ้น
- สาเก ....1 ช้อนโต๊ะ
- ผงน้ำซุปไก่....................1/2 ช้อนชา
- ซอสหอยนางรม ....1/2 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ้วขาว.............................1 ช้อนชา
- น้ำตาลทราย ....1 ช้อนชา
- พริกไทย ....เล็กน้อย
- แป้งข้าวโพด ....11/2 ช้อนชา
- น้ำ ....50 มล.

ตั้งค่าเอง Microwave 600W ประมาณ 7 นาที

วิธีการทำอาหาร

1. ใส่เครื่องปรุง **A** ลงในชามแก้วทนความร้อน ผสมให้เข้ากัน จากนั้นใส่หอยเชลล์ (70 กรัม) ลงไปคนผสมให้เข้ากัน
2. ล้างและหั่นผักกวางตุ้งเป็นท่อนยาว 7-8 ซม.
3. ใส่ผักกวางตุ้งลงใน 1 และคลุกเคล้าให้เข้ากัน จากนั้นห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร
4. นำส่วนผสม 3 เข้าวางตรง**กลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 13-7-Minute Speedy Menu → หมุน → ลดลง 2 → เริ่มให้ความร้อน

   (ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 6 นาที 20 วินาที - 7 นาที)
5. เสร็จแล้วคนส่วนผสมให้เข้ากันขณะกำลังร้อน

● **อาหารเรียกน้ำย่อย ใช้เวลาปรุง 1 นาที** (หน้า 137 - 138)
อาหารเรียกน้ำย่อยเป็นเมนูง่ายๆ ที่ใช้ปรุงสำหรับรับประทาน 1 ที่ และใช้เวลาในการทำความร้อนด้วยไมโครเวฟเพียง 1 นาที สำหรับปรุงอาหารเรียกน้ำย่อยหรืออาหารจานพิเศษสำหรับมื้อกลางวัน

ไข่คนมะเขือเทศกับชีส

ไมโครเวฟ | **ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม**

เครื่องปรุง/สำหรับ 1 ที่

ไข่ไก่................1 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
มะเขือเทศสีดา (ผ่าเป็น 4 ส่วน)...1 ลูก
ชีสแผ่นบาง.................2 แผ่น (10 กรัม)
เกลือ...เล็กน้อย
ใบเบซิล (ตามชอบ)...................เล็กน้อย

วิธีการทำอาหาร

1 ตอยไข่ไก่ใส่ภาชนะทนความร้อน (ภาชนะดินเผา) ตีให้เข้ากัน

2 ใส่ส่วนผสมที่เหลือลงไปในไข่ไก่ข้อ 1 คนให้เข้ากัน ฉีกชีสเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วใส่ลงไป

3 นำส่วนผสมข้อ 2 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**โดยไม่ต้องปิดฝา แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY: 14 Appetizers 1 Minute → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 1 นาที)

4 เสร็จแล้ว คลุกให้เข้ากัน

ตั้งค่าเอง Microwave 600W ประมาณ 1 นาที 10 วินาที

ต้นหอมญี่ปุ่นอบไข่

ไมโครเวฟ | **ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม**

เครื่องปรุง/สำหรับ 1 ที่

ไข่ไก่................1 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
ต้นหอมญี่ปุ่น
(หั่นเป็นท่อนประมาณ 3 ซม.)........3 ต้น
A
- มิริน ....1 ช้อนชา
- มายองเนส...................1/2 ช้อนชา
- ผงซุปไก่ ....เล็กน้อย

ซีอิ๊วขาว.................................1/2 ช้อนชา
น้ำมันงา...เล็กน้อย

วิธีการทำอาหาร

1 ตอยไข่ไก่ใส่ภาชนะทนความร้อน (ภาชนะดินเผา) ตีให้เข้ากัน

2 ใส่ส่วนผสมข้อ 1 ลงในต้นหอม ตามด้วยส่วนผสม **A** แล้วคนให้เข้ากัน

3 นำส่วนผสมข้อ 2 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY: 14 Appetizers 1 Minute → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 1 นาที)

4 เสร็จแล้ว ราดซีอิ๊วขาวกับน้ำมันงาแล้วคลุกให้เข้ากัน

ตั้งค่าเอง Microwave 600W ประมาณ 1 นาที 10 วินาที

ปลาแมคเคอเรลกับกะหล่ำปลีผัดผงกะหรี่

ไมโครเวฟ | **ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม**

เครื่องปรุง/สำหรับ 1 ที่

กะหล่ำปลี.......................................50 กรัม
A
- ปลาแมคเคอเรลในน้ำใส (บรรจุกระป๋อง) .... น้ำหนักไม่รวมน้ำ 50 กรัม
- ผงกะหรี่ ....1/2 ช้อนชา
- ซอส ....1 ช้อนชา
- ซอสมะเขือเทศ ....1 ช้อนชา
- ขิง (ขิงขูดแล้วบีบเป็นก้อน).......................1/2 ช้อนชา
- กระเทียม (สับหยาบแล้วบีบเป็นก้อน) ....เล็กน้อย

วิธีการทำอาหาร

1 ใส่ส่วนผสม **A** ลงในภาชนะทนความร้อน (ภาชนะดินเผา) คนให้ทั่วปลาแมคเคอเรลทุกชิ้น

2 หั่นกะหล่ำปลีเป็นชิ้นใหญ่ขนาด 4 ซม. แล้วใส่ลงในส่วนผสมข้อ 1 คนให้เข้ากัน

3 คลุมส่วนผสมในข้อ 2 ด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY: 14 Appetizers 1 Minute → เริ่ม → เพิ่มขึ้น 1 → เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 1 นาที 10 วินาที)

4 หลังจากให้ความร้อนเรียบร้อยแล้ว คนให้พอเข้ากัน

ตั้งค่าเอง Microwave 600W ประมาณ 1 นาที 20 วินาที

พริกหยวกกับปลาข้าวสารผัดหวานเผ็ด

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 1 ที่

- พริกหยวก ....50 กรัม (ประมมาณ11/2 ผล)
- ปลาข้าวสารแห้ง .....5 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)
- น้ำมันงา.................................1/2 ช้อนชา
- น้ำตาลทราย..........................1/2 ช้อนชา
- ซีอิ้วขาว....................................1 ช้อนชา
- พริกเจ็ดรส (ตามชอบ) ....ปริมาณพอเหมาะ

ตั้งค่าเอง Microwave 600W ประมาณ 1 นาที 20 วินาที

วิธีการทำอาหาร

1. ตัดขั้วพริกหยวกออก หั่นครึ่งตามยาวแล้วแกะเมล็ดออก วางพริกหยวกหงายขึ้น แล้วหั่นยาวหนา 1 ซม.
2. เติมน้ำตาลทรายกับซีอิ้วขาวลงในภาชนะทนความร้อน (ภาชนะดินเผา) คนจนน้ำตาลทรายละลาย
3. ใส่ส่วนผสมที่ได้จากข้อ 1 ลงในข้อ 2 ตามด้วยปลาข้าวสารและน้ำมันงา คนให้เข้ากัน
4. คลุมส่วนผสมในข้อ 3 หลวมๆ ด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวาง **ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 14 Appetizers 1 Minute → เริ่ม → เพิ่มขึ้น 1 → เริ่มให้ความร้อน

   (ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 1 นาที 10 วินาที)
5. เสร็จแล้ว คนพอเข้ากัน จัดใส่ชาม โรยพริกเจ็ดรสลงไปตามชอบ

เห็ดเข็มทองผัดเนยราดซีอิ้วขาว

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 1 ที่

- เห็ดเข็มทอง ....50 กรัม
- ชิกูวะ..1 หลอด
- เนย............................ 1 ช้อนชา (4 กรัม)
- ซีอิ้วขาว ....1/2 ช้อนชา
- น้ำ..1 ช้อนชา
- สาหร่ายโนริหั่นเส้น.....ปริมาณพอเหมาะ

ตั้งค่าเอง Microwave 600W ประมาณ 1 นาที 20 วินาที

วิธีการทำอาหาร

1. หั่นเห็ดเข็มทองครึ่งหนึ่งตามยาว หั่นชิกูวะครึ่งหนึ่งตามแนวยาว แล้วหั่นทแยงให้เป็นเส้นบางๆ
2. ใส่เห็ดเข็มทอง เนย ซีอิ้วขาว และน้ำเปล่า ลงในภาชนะทนความร้อน (ภาชนะดินเผา) คนให้เข้ากัน
3. คลุมส่วนผสมในข้อ 2 หลวมๆ ด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 14 Appetizers 1 Minute → เริ่ม → เพิ่มขึ้น 1 → เริ่มให้ความร้อน

   (ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 1 นาที 10 วินาที)
4. เสร็จแล้ว ใส่ชิกูวะ คนให้เข้ากันแล้วจัดใส่จาน โรยหน้าด้วยสาหร่ายโนริหั่นเส้น

เต้าหู้ทอด

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 1 ที่

- เต้าหู้ทอด ....80 กรัม (ประมาณ 1/2 ก้อน)
- ซุปก๋วยเตี๋ยว (ละลายน้ำอัตรา 1:3) ....1 ช้อนชา
- น้ำมันงา.................................1/2 ช้อนชา
- งาขาวบด......................ปริมาณพอเหมาะ
- ผักชีฝรั่ง (ซอยละเอียด) ....ปริมาณพอเหมาะ

ตั้งค่าเอง Microwave 600W ประมาณ 1 นาที 10 วินาที

วิธีการทำอาหาร

1. หั่นเต้าหู้ทอดเป็นชิ้นขนาดพอดีคำประมาณ 1 ซม.
2. ใส่ส่วนผสมข้อ 1 น้ำซุปก๋วยเตี๋ยว และน้ำมันงา ลงในภาชนะทนความร้อน (ภาชนะดินเผา) จากนั้นคนให้เข้ากัน
3. คลุมส่วนผสมในข้อ 2 หลวมๆ ด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวาง **ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → QUICK/EASY 14 Appetizers 1 Minute → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

   (ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 1 นาที)
4. เสร็จแล้ว คนอีกครั้งพอเข้ากัน จัดใส่ชาม โรยงาบด ตกแต่งด้วยผักชีหั่นฝอย

เต้าหู้โฮมเมด

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่ (ถ้วยทนความร้อนใบเล็ก 2 ใบ)

นมถั่วเหลือง (ไม่ปรุงส่วนผสม/สามารถทำเต้าหู้ได้) ....250 มล.
※ ใช้น้ำนมถั่วเหลืองที่แช่เย็นไว้แล้ว (ที่อุณหภูมิต่ำกว่า 10°C)
ดีเกลือ .... ทำตามคำแนะนำและใช้ปริมาณตามที่ระบุไว้บนภาชนะบรรจุ

ดัดแปลง

สำหรับ 4 ที่
Microwave 500W ประมาณ 4 นาที
→พักทิ้งไว้ในเตาไมโครเวฟประมาณ 5 นาที
• เพิ่มเครื่องปรุงเป็น 2 เท่า และใช้ถ้วย 4 ใบ

วิธีการทำอาหาร

1. เทนมถั่วเหลืองและดีเกลือลงไปในชาม และใช้ช้อนตีให้เกิดฟองเสมอกัน (เต้าหู้เหลว)
2. นำเต้าหู้ที่ได้ในข้อ 1 แบ่งใส่ภาชนะที่ทนความร้อน จากนั้นห่อแต่ละถ้วยด้วยพลาสติกห่อ (ใช้ช้อนตักฟองที่ลอยอยู่ด้านบนทิ้ง เพื่อให้หน้าเต้าหู้เนียนเสมอกัน)
3. เรียงภาชนะใส่เต้าหู้ที่ได้ในข้อ 2 ไว้**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**แล้ว ให้ความร้อน
   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 500W ▶ ประมาณ 2 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน
4. หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว ทิ้งไว้ในเตาไมโครเวฟประมาณ 5 นาที
   • หลังจากให้ความร้อนแล้ว สามารถทานได้ทั้งแบบร้อน หรือทานแบบเย็นโดยพักในตู้เย็นก่อน

- สำหรับผิวสัมผัสที่นุ่มนวลขึ้น
  →ใช้นมถั่วเหลืองเพิ่มขึ้น 10-12% เต้าหู้ก้อน
  ถ้าต้องการให้เต้าหู้แข็ง
  →ควรใช้ส่วนผสมหลักและนมถั่วเหลืองที่มีเนื้อถั่วเหลืองอย่างน้อย 12%
- อาจแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับชนิดของนมถั่วเหลืองและผลึกเกลือ
- โปรดใช้ถั่วเหลืองก้อนในปริมาณมาก เมื่อผสมส่วนผสมในเต้าหู้
- ดีเกลือที่จำหน่ายตามท้องตลาด จะมีความเข้มข้นแตกต่างกันแต่ละประเภท และขั้นตอนการผลิต สำหรับปริมาณการใช้นั้นโปรดปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับอัตราส่วนปริมาณการใช้ (อัตราส่วนของนมถั่วเหลืองกับดีเกลือ)

สเต็มแฮมเบิร์กจานใหญ่

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

A
- เนื้อหมูและเนื้อวัวบด ......400 กรัม
- เกลือ............................. 1/2ช้อนชา
- พริกไทย/ลูกจันทน์เทศ......เล็กน้อย
- หอมเจียว ....15 กรัม
- เกล็ดขนมปังป่น.........2/3 ถ้วยตวง
- สาเก ....80 มล.
- ไข่ไก่ตีให้เข้ากัน ....1 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)

เห็ดไมตาเกะ.............................100 กรัม

B
- หอมใหญ่ (สับ)...................60 กรัม
- ซอสมะเขือเทศ ....70 กรัม
- วูสเตอร์ซอสชนิดข้น...........60 กรัม
- ซีอิ๊วขาว...........................1 ช้อนชา
- สาเก ....1 ช้อนชา

วิธีการทำอาหาร

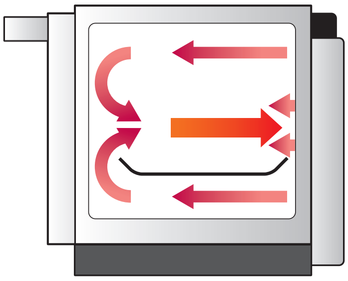
1. คนส่วนผสม **B** ให้เข้ากัน
2. 1. นำส่วนผสม **A** ใส่ลงไปในชาม คนให้เข้ากัน (เพื่อให้เป็นเนื้อเดียวกัน ควรระมัดระวังเนื่องจากถ้าคนมากเกินไปส่วนผสมอาจแข็งได้)
   2. เทเนื้อที่ผสมได้ในข้อ 1 ลงในชาม แล้วกดเบาๆ หลายๆ ครั้งเพื่อไล่อากาศ
3. ใส่ส่วนผสมที่ได้ในข้อ 2 ลงในจานใหญ่ทนความร้อน แผ่ส่วนผสมให้เป็นวงกลมเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 20 ซม. หนาประมาณ 1.5 ซม. โรยหน้าด้วยเห็ดไมตาเกะหั่นชิ้น
4. ราดส่วนผสมข้อ 1 ลงบนข้อ 3 คนให้เข้ากัน แล้วคลุมด้วยพลาสติกห่ออาหารไว้หลวมๆ
5. นำส่วนผสมข้อ 4 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน
   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ ประมาณ 13 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน
6. เสร็จแล้ว จัดใส่จาน ราดซอสรอบๆ สเต็กที่ได้

เตาอบรูปทรงแบบเตาหิน/เทคนิคการให้ความร้อน

เทคนิคการให้ความร้อนแตกต่างอย่างมากจากการใช้ลมร้อน
ระดับความสุกจะดูน่ารับประทานยิ่งขึ้นเพียงแค่เลือกตำแหน่งวางขนมปังที่เหมาะสม
พร้อมทั้งเข้าใจลักษณะการทำงานของเตาหินและใช้ลมร้อนได้อย่างชำนาญ

● ลมร้อนที่เกิดขึ้นภายในจะพัดมาจาก
ตำแหน่งด้านหลัง

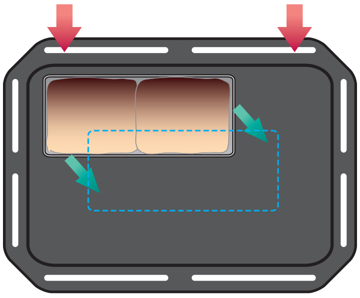
ลักษณะการไหลของลมร้อน
ที่อยู่ภายในเตา...

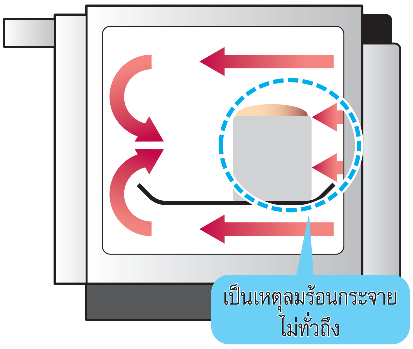


ลมร้อนที่สังเกตเห็นจากด้านบนและด้านล่างจะไหล
ไปยังช่องดูดอากาศที่อยู่ตรงกลาง (ส่วนที่มีสีเหลือง
อยู่ล้อมรอบแผนภาพทางซ้าย)

● ถ้าวางแป้งไว้ใกล้กับช่องลม...

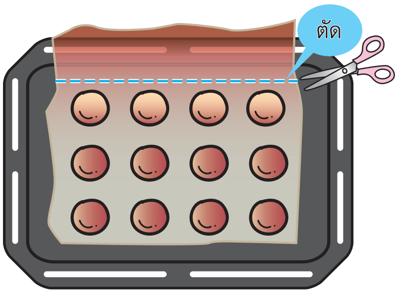
→ แป้งขนมปังอาจไม่ได้รับลมร้อนโดยตรง ขนมปังอาจมีสีคล้ำ หากวางแป้งขนมปังชิ้นใหญ่ใน
ตำแหน่งที่ถูกต้อง (โดยวางไว้ตรงกลางชิ้นอื่นที่เล็กกว่า) จะทำให้ขนมปังชิ้นใหญ่สุกในระดับที่พอดี
เคล็ดลับสำคัญก็คือไม่วางแป้งขนมปังชิ้นใหญ่ไว้ด้านหน้าชิ้นเล็ก





● ถ้ามีกระดาษรองอบปิดขนมปังที่อยู่ใกล้กับช่องลม...

→ ลมร้อนอาจกระจายไปไม่ถึงขนมปัง ซึ่งอาจทำให้ขนมปังมีสีขาวขุ่น
ให้ตัดกระดาษรองอบให้พอดีกับถาด



ขั้นตอนการอบ

ทุกๆ ขั้นตอนสำคัญมีความสำคัญต่อการอบขนมปัง

ตวงส่วนผสม → นวดแป้ง → หมักแป้งให้ฟู → แบ่ง → พักแป้ง → ขึ้นรูป → แป้งที่ขึ้นตัวแล้ว → ให้ความร้อน

อบขนมปังแบบง่าย (ระดับความยาก: 1)

ขนมปังที่ไม่จำเป็นต้องหมักให้ขึ้นรูป หรือขนมปังที่ใช้เวลาหมักไม่นานจะใช้คุณสมบัติการทำงานนี้

- เนื่องจากเป็นการอบขนมปังแบบง่าย (เป็นเมนูอัตโนมัติ จึงไม่จำเป็นต้องตั้งค่าเวลาหรืออุณหภูมิ การหมักให้ขึ้นรูปซึ่งใช้เวลานานจะเกิดขึ้นในเตาไมโครเวฟ จึงใช้เวลาอบขนมปังประมาณ 1 ชั่วโมง

ขนมปังธรรมดา / ขนมปังฝรั่งเศส (ระดับความยาก: 2)

ควรเข้าใจการทำขนมปังระดับพื้นฐานเป็นอย่างดี เช่น การนวดแป้ง และการขึ้นรูป เมื่อมีความชำนาญในการทำขนมปังระดับพื้นฐานแล้ว ก็จะทำขนมปังไส้ต่าง ๆ ได้มากขึ้น รวมทั้งทำขนมปังสูตรอื่นๆ ได้หลากหลายขึ้นด้วย

- ขนมปังกลม (เป็นขนมปังระดับพื้นฐาน)
- บัตเตอร์โรล (รูปทรงหลากหลาย ทำได้โดยใช้แป้งโดว์ทรงกลม)

ขนมปังผิวแข็ง / ขนมปังที่ทำได้ยาก (ระดับความยาก: 3)

เพิ่มระดับความยากในการหมักแป้งขนมปังให้ฟู หรือการอบขนมปังที่ต้องใช้ความชำนาญอย่างมาก ด้วยการฝึกทักษะการอบขนมปังให้คล่องแคล่วยิ่งขึ้น

- ขนมปังฝรั่งเศส
- ครัวซองต์
- ขนมปังเมลอน

ขนมปังระดับง่าย

ไมโครเวฟ | อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 8 ชิ้น (1 ถาด)

แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว)	160 กรัม
นมสด	110 กรัม
เนย (ตัดเป็นชิ้นเล็กวางไว้ในอุณหภูมิห้อง)	20 กรัม
น้ำตาล	20 กรัม
เกลือ	2 กรัม
ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)	4 กรัม

ตั้งค่าเอง

<หมักให้ขึ้นรูป>
หมักที่ 40°C
1 ชั้น: เวลาโดยประมาณ 15 นาที
2 ถาด: ประมาณ 19 นาที
<อบ>
อบลมร้อน (ไม่มีการอุ่นเตา) 190°C
1 ชั้น: 15 - 20 นาที
2 ถาด: 16 - 21 นาที

- สามารถทำขนมปัง 16 ชิ้น (2 ถาด) ด้วยระบบอัตโนมัติได้เช่นกัน เพิ่มส่วนผสมของแป้งโดว์และเวลาอบเป็น 2 เท่า

วิธีการทำอาหาร

1 ทำแป้งโดว์

1. ใส่เนย นม และน้ำตาลในชามแก้วทนความร้อน นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**โดยไม่ต้องคลุม แล้วให้ความร้อน

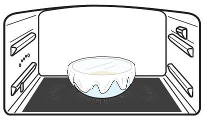
ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ 30 - 50 วินาที → เริ่ม: เริ่มให้ความร้อน

※ ควรใช้ชามแก้วทนความร้อนเมื่ออบ 2 ถาด (ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 1 นาที 10 วินาที - 1 นาที 30 วินาที)

2. ผสมให้เข้ากันด้วยที่ตีไข่ และจนเนยละลาย (อบด้วยอุณหภูมิต่ำกว่า 40°C)
3. ใส่ยีสต์แห้งสำเร็จรูปเข้ากับข้อ **2** และผสมให้เข้ากัน
4. จากนั้นเติมแป้งขนมปัง 1/2 ลงในข้อ **3** ผสมให้เข้ากันด้วยที่ตีไข่
5. ผสมแป้งขนมปังที่เหลือกับเกลือ เติมลงในข้อ **4** ผสมให้เข้ากันด้วยไม้พายจนกระทั่งเนื้อแป้งละลายเข้ากันเป็นเนื้อเดียว
   - หากผสมให้เข้ากันได้ยาก ให้นวดแป้งด้วยมือ

2 หมักแป้งให้ฟู

1. แผ่แป้งข้อ 1 เป็นแผ่นบางๆ
2. ห่อชามในข้อ **1** ด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**แล้วหมักแป้งให้ฟู



ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → 31-1Easy Bread → เริ่ม: เริ่มหมักแป้ง

(ระยะเวลาในการให้ความร้อนมาตรฐานจะอยู่ที่ประมาณ 39 นาที)
- หมักขั้นต้นประมาณ 7 นาที

● ห้ามใช้ถาดหากให้ความร้อนด้วยระบบไมโครเวฟ

※ หากอบ 2 ถาด ให้เลือก [31-2 Easy Bread] (ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 46 นาที หมักขั้นต้นประมาณ 9 นาที)

3

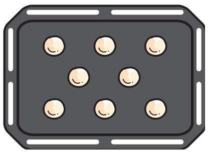
เมื่อสัญญาณดังระหว่างการทำงาน*ให้นำแป้งในข้อ 2 ออกจากเตา
* ห้ามกดปุ่มยกเลิกการทำงาน
- แป้งโดว์จะฟูขึ้นเล็กน้อยหลักจากหมักขั้นต้นแล้ว แป้งจะฟูขึ้นเล็กน้อยหลังจากการหมักขั้นต้น ในขั้นนี้ถึงแม้แป้งจะไม่ฟูเท่ากับแป้งขนมปังปกติก็ไม่เป็นไร

4 ปั้นรูป

รวบแป้งโดว์รวมกัน ตัดแป้งเป็น 8 ส่วนเท่าๆ กัน (1 ชิ้นประมาณ 38 กรัม) จากนั้นปั้นแต่ละชิ้นเป็นก้อนกลม โดยขดปลายรอยตัดเข้าหากัน
※ ตัดเป็น 16 ชิ้น เมื่ออบ 2 ถาด

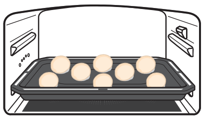
5 พักแป้ง

วางแป้งเรียงกันบน**ถาดสี่เหลี่ยม** โดยคว่ำด้านรอยต่อลง คลุมด้วยผ้าชุบน้ำและวางทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที



6 แป้งที่ขึ้นตัวแล้ว - อบ

นำผ้าชุบน้ำที่คลุมไว้ในข้อ 5 ออก นำถาดเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ**แล้วเริ่มอบ
- ควรหมักแป้งให้เสร็จก่อนแล้วจึงอบ

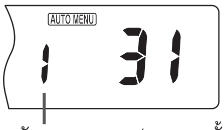


ชั้นล่าง → เริ่ม: เริ่มให้ความร้อน

- **แป้งขึ้นตัว / อบประมาณ 32 นาที**

※ หากอบ 2 ถาด ให้ใช้ชั้นล่างและชั้นบนของเตาไมโครเวฟ (ประมาณ 37 นาที)
- หากสีขนมปังยังจางอยู่ ให้ทิ้งไว้ในช่องเตาไมโครเวฟก่อน และควรตรวจดูขนมปังเป็นระยะ ความร้อนที่ยังเหลืออยู่จะช่วยเปลี่ยนสีขนมปังให้เข้มขึ้น

2 - 2



ตัวแสดงถาดวาง (หมายเลขชั้นวางและหน้าอ้างอิงจะแสดงสลับกัน จนกว่าจะเริ่มอบ)

ขนมปัง • พิซซ่า

การอบขนมปังอย่างง่ายๆ หลากหลายแบบ

★ ดูขั้นตอนพื้นฐานได้จาก "ขนมปังระดับง่าย"

ใส่ผงโกโก้ ผงกาแฟ และผงชาเขียวในแป้ง

ใส่ส่วนผสมตามที่อธิบายไว้ใน**ขั้นตอนที่** 1 **- 4** แล้วคนให้เข้ากัน

● ขนมปังโกโก้ ●

ผงโกโก...5 กรัม

● ขนมปังกาแฟ ●

ผงกาแฟสำเร็จรูป...5 กรัม

● ขนมปังชาเขียว ●

ผงชาเขียว...5 กรัม

ใส่ส่วนผสมที่ชิ้นใหญ่ขึ้น เช่น ลูกเกด วอลนัท และ บลูเบอร์รี่ ฯลฯ

หลังจาก**ขั้นตอนที่** 1 **- 5** แล้ว เติมส่วนผสมตามที่อธิบายไว้แล้วนวดให้เข้ากัน

● ขนมปังลูกเกด ●

ลูกเกด...40 กรัม

● ขนมปังวอลนัท ●

วอลนัท...40 กรัม

● ขนมปังบลูเบอร์รี่ ●

บลูเบอร์รี่แห้ง...40 กรัม

ม้วนหรือห่อกับไส้กรอก แฮม ชีส หรือถั่วแดงกวน ด้วยแป้งขนมปังที่เตรียมไว้

หลังจาก**ขั้นตอนที่** 5 แล้ว ห่อไส้ไว้ด้านในและปั้นเป็นก้อนกลม

● ขนมปังไส้กรอก ●

ไส้กรอก...8 ชิ้น

- เมื่อเสร็จ**ขั้นตอนที่** 5 แล้ว ปั้นแป้งเป็นเส้นยาวและพันรอบไส้กรอก

● ขนมปังชีส ●

ชีสสำเร็จรูป...40 กรัม

- เมื่อเสร็จ**ขั้นตอนที่** 5 แล้ว ห่อก้อนชีสและปั้นเป็นก้อนกลม บากด้านบนเป็นรูปกากบาท

● ขนมปังชาเขียวถั่วแดงกวน ●

ผงชาเขียว...5 กรัม ถั่วแดงกวน...160 กรัม

- ใส่ผงชาเขียว**ขั้นตอนที่** 1 **- 4**
- เมื่อเสร็จ**ขั้นตอนที่** 5 แล้ว ห่อถั่วบดไว้ด้านใน และปั้นเป็นก้อนกลม 8 ก้อน

※ เวลาที่เติมส่วนผสมหรือไส้ ควรจีบแป้งให้แน่น เพื่อไม่ให้ไส้ทะลักออกมาระหว่างอบ

※ แบ่งแป้งให้เป็น 8 ส่วนเท่าๆ กัน (ประมาณชิ้นละ 38 กรัม) หากปริมาณผิดเพี้ยนไป ขนมปังที่ออกมาอาจไม่สมบูรณ์

ขนมปังเมลอนระดับง่าย

ไมโครเวฟ | อบลมร้อน

ส่วนผสม/สำหรับ 6 ชิ้น (ใช้เตาอบ 1 ชั้น)

〈แป้งโดว์ขนมปัง〉
- แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว)....160 กรัม
- นมสด....110 กรัม
- เนย (ตัดเป็นชิ้นเล็กวางไว้ในอุณหภูมิห้อง)......20 กรัม
- น้ำตาล....20 กรัม
- เกลือ....2 กรัม
- ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)....4 กรัม

〈แป้งคุกกี้〉
- เนย (ตัดเป็นชิ้นเล็กวางไว้ในอุณหภูมิห้อง)......35 กรัม
- นมสด....1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)
- น้ำตาล....3 ช้อนโต๊ะ (27 กรัม)
- แป้งเค้ก....7 ช้อนโต๊ะ (63 กรัม)
- กลิ่นวานิลลา....ปริมาณที่เหมาะสม
- น้ำตาลทรายขาว (สำหรับแต่งหน้า)....ปริมาณพอเหมาะ

ตั้งค่าเอง

<หมักให้ขึ้นรูป>
หมักให้ฟูที่ 40°C ประมาณ 15 นาที
<อบ>
อบลมร้อน (โดยไม่ต้องอุ่นเตาก่อน) 190°C
เวลา 15 - 20 นาที

วิธีการทำอาหาร

1 ทำแป้งคุกกี้

1. ใส่เนยทำแป้งคุกกี้กับนมสดลงในภาชนะทนความร้อน แล้วนำเข้าวางตรง**กลางของเตาไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องคลุม แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ 20 - 30 วินาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

เมื่อให้ความร้อนเสร็จแล้ว ผสมให้เข้ากัน แล้วเติมเนยกับนมสดลงไปผสมให้เข้ากันอีกครั้ง

2. ใส่น้ำตาลที่ใช้ทำแป้งคุกกี้ แป้งขนมปัง และกลิ่นวานิลลา ลงในส่วนผสมข้อที่ **1** แล้วผสมให้เข้ากันด้วยไม้พายยาง
3. นำไปพักไว้ในตู้เย็น

2 ทำแป้งโดว์

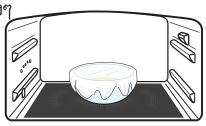
1. ใส่นมสด เนย น้ำตาลลงในชามแก้วทนแล้วความร้อน แล้วนำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องหุ้มด้วยพลาสติกห่ออาหาร แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ 30 - 50 วินาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

2. คนให้เข้ากันด้วยที่ตีไข่จนเนยละลาย (อุณหภูมิไม่ควรเกิน 40°C)
3. ใส่ยีสต์แห้งสำเร็จรูปเข้ากับข้อ **2** และผสมให้เข้ากัน
4. ใส่แป้งขนมปังครึ่งหนึ่งลงในส่วนผสมข้อที่ **3** คนให้เข้ากันด้วยที่ตีไข่
5. ผสมแป้งขนมปังที่เหลือกับเกลือ เติมลงในข้อ **4** ผสมให้เข้ากันด้วยไม้พายจนกระทั่งเนื้อแป้งละลายเข้ากันเป็นเนื้อเดียว
   - หากส่วนผสมแข็ง ให้ใช้มือนวดให้เข้ากัน

3 หมักขั้นต้น

1. ใส่แป้งโดว์ลงในข้อ 2 โดยแผ่ให้เป็นแผ่นบางๆ
2. คลุมชามในข้อ 1 นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วหมักให้ฟู



ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → 31-1Easy Bread → เริ่ม → เริ่มการหมักแป้ง

(ระยะเวลาในการให้ความร้อนมาตรฐานจะอยู่ที่ประมาณ 39 นาที)
- หมักขั้นต้น ประมาณ 7 นาที

● ห้ามใช้ถาดหากให้ความร้อนด้วยระบบไมโครเวฟ

4

เมื่อสัญญาณดังระหว่างการทำงาน* ให้นำข้อแป้งในข้อ 3 ออกจากเตา
* ห้ามกดปุ่มยกเลิกการทำงาน
- แป้งโดว์จะฟูขึ้นเล็กน้อยหลักจากหมักขั้นต้นแล้ว แป้งจะฟูขึ้นเล็กน้อยหลังจากการหมักขั้นต้น ในขั้นนี้ถึงแม้แป้งจะไม่ฟูเท่ากับแป้งขนมปังปกติก็ไม่เป็นไร

5 พักแป้ง

1. รวบแป้งโดว์รวมกัน ใช้ไม้พายหรือมีดตัดแป้งเป็น 6 ส่วนเท่าๆ กัน (1 ชิ้นประมาณ 38 กรัม) จากนั้นตกแต่งแป้งที่ตัดแล้วให้สวยงาม โดยขดปลายรอยตัดเข้าหากัน
2. วางเรียงกันโดยกลับเอาด้านที่รอยต่อลง คลุมด้วยผ้าชุบน้ำ และวางทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที

6 ขึ้นรูป

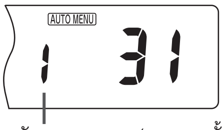
1. ใช้มือกดแป้งที่ได้จากข้อ 5 ให้แบนเล็กน้อย แล้ววางเรียงกันบน**ถาดสี่เหลี่ยม**
2. นำแป้งคุกกี้ที่ได้ในข้อ 1 ออกจากเตา ตัดแป้งเป็น 6 ส่วนเท่าๆ กันแล้วปั้นเป็นก้อนกลม ใช้มือแผ่แป้งออกให้เป็นแผ่นบาง คลุมแป้งโดว์ที่ได้ในข้อ **1** แล้วนำประกอบติดกัน
3. ตกแต่งหน้าแป้งให้เป็นตารางสี่เหลี่ยม แล้วโรยด้วยน้ำตาลทรายขาว

7 หมักขั้นสุดท้าย - อบ

นำ 6 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วเริ่มหมักแป้ง
- เมื่อแป้งขึ้นตัวแล้ว ไม่ต้องนำออกมาจากเตา ให้อบต่อได้ทันที

ชั้นล่าง → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน
- แป้งขึ้นตัว/ อบ ประมาณ 32 นาที

3-2



ตัวแสดงถาดวาง (หมายเลขชั้นวางและหน้าอ้างอิงจะแสดงสลับกัน จนกว่าจะเริ่มอบ)

ขนมปัง • พิซซ่า

ขนมปังแกงกะหรี่ระดับง่าย

ไมโครเวฟ | อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ชิ้น (ใช้เตาอบ 1 ชั้น)
〈แป้งโดว์ขนมปัง〉
แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว)....................160 กรัม
นมสด....................110 กรัม
เนย (ตัดเป็นชิ้นเล็กวางไว้ในอุณหภูมิห้อง)......20 กรัม
น้ำตาล....................20 กรัม
เกลือ....................2 กรัม
ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)....................4 กรัม
〈ไส้พาย〉
แกงกะหรี่พร้อมทาน....................200 กรัม
〈แบตเตอร์〉
เกล็ดขนมปังป่น....................ปริมาณพอเหมาะ

ตั้งค่าเอง
<หมักให้ขึ้นรูป>
หมักให้ฟูที่ 40°C ประมาณ 15 นาที
<อบ>
อบลมร้อน (โดยไม่ต้องอุ่นเตาก่อน) 190°C
เวลา 18 - 23 นาที

วิธีการทำอาหาร

1 การเตรียมส่วนผสม

1. วางกระดาษรองอบซ้อนกัน 2 แผ่นบนภาชนะทนความร้อน เทแกงกะหรี่พร้อมทานลงไป คลุมด้วยพลาสติกห่ออาหารแล้วนำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ ประมาณ 4-5 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

• การอุ่นจะใช้เวลาแตกต่างกันขึ้นอยู่กับแกงกะหรี่ที่ใช้ ดังนั้นควรหมั่นดูเป็นระยะเพื่อไม่ให้แกงกะหรี่ไหม้

2. เสร็จแล้ว ถ่ายแกงกะหรี่ใส่ถาด นำไปแช่เย็นประมาณ 20-30 นาที
• แกงกะหรี่จะจับกันเป็นก้อนเมื่อได้รับความเย็น และห่อได้ง่ายยิ่งขึ้น

2 เตรียมแป้ง

1. ใส่เนย นม และน้ำตาลในชามแก้วทนความร้อน นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**โดยไม่ต้องคลุม แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ ประมาณ 30-50 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

2. ผสมให้เข้ากันด้วยที่ตีไข่จนเนยละลาย (อุณหภูมิไม่ควรเกิน 40°C)

3. ใส่ยีสต์แห้งสำเร็จรูปเข้ากับข้อ **2** และผสมให้เข้ากัน

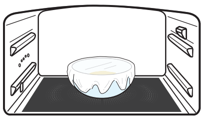
4. จากนั้นเติมแป้งขนมปัง 1/2 ลงในข้อ **3** ผสมให้เข้ากันด้วยที่ตีไข่

5. ผสมแป้งขนมปังที่เหลือกับเกลือ เติมลงในข้อ **4** ผสมให้เข้ากันด้วยไม้พายจนกระทั่งเนื้อแป้งละลายเข้ากันเป็นเนื้อเดียว
• หากผสมให้เข้ากันได้ยาก ให้นวดแป้งด้วยมือ

3 หมักขั้นต้น

1. แผ่แป้งข้อ 2 เป็นแผ่นบางๆ

2. ห่อชามในข้อ 1 ด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** แล้วหมักแป้งให้ฟู



ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → 31-1 Easy Bread → เริ่ม → เพิ่มขึ้น 2 → เริ่มการหมักแป้ง

(ระยะเวลาในการให้ความร้อนมาตรฐานจะอยู่ที่ประมาณ 42 นาที)
• หมักขั้นต้น ประมาณ 7 นาที

● ห้ามใช้ถาดหากให้ความร้อนด้วยระบบไมโครเวฟ

4

เมื่อสัญญาณดังระหว่างการทำงาน* ให้นำแป้งในข้อ 3 ออกจากเตา
*ห้ามกดปุ่มยกเลิกการทำงาน
• แป้งโดว์จะฟูขึ้นเล็กน้อยหลักจากหมักขั้นต้นแล้ว แป้งจะฟูขึ้นเล็กน้อยหลังจากการหมักขั้นต้น ในขั้นนี้ถึงแม้แป้งจะไม่ฟูเท่ากับแป้งขนมปังปกติก็ไม่เป็นไร

5 พักแป้ง

1. รวบแป้งรวมกันแล้วใช้ไม้พายหรือมีดตัดแป้งเป็น 4 ส่วนเท่าๆ กัน (1 ชิ้นประมาณ 76 กรัม) จากนั้นปั้นแต่ละชิ้นเป็นก้อนกลม โดยขดปลายรอยตัดเข้าหากัน

2. วางแป้งโดยกลับเอาด้านที่มีรอยต่อลง คลุมให้มิดชิดด้วยผ้าชุบน้ำ และวางทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที

6 ขึ้นรูป

1. แผ่แป้งข้อ 5 ออกเป็นวงกลมใหญ่ แบ่งแกงกะหรี่ที่เย็นแล้วออกเป็น 4 ส่วนเท่าๆ กัน นำมาวางตรงกลาง แล้วจีบแป้งหุ้มไส้ให้แน่น นำแป้งมาปิดตรงรอยต่อเพิ่มแล้วเกลี่ยให้เรียบเสมอกัน
• ไม่ควรให้มีแกงกะหรี่ติดตรงรอยต่อของแป้ง หากมี แป้งตรงรอยต่ออาจติดกันไม่สนิท

2. คลึงให้ขอบทั้งสองด้านบางลง ปั้นเป็นก้อน แล้วแช่มือให้เปียกพอประมาณ จากนั้นคลุม วางแป้งโดว์ไว้ด้านบนแล้วโรยหน้าด้วยเกล็ดขนมปังป่น เสร็จแล้วโรยเกล็ดขนมปังป่นให้ทั่ว

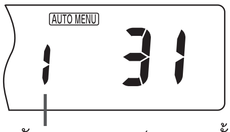
3. วางด้านที่เป็นรอยต่อลง วางเรียงขนมปังเรียงเป็นแถวไว้บน**ถาดสี่เหลี่ยม**

7 แป้งที่ขึ้นตัวแล้ว - อบ

นำ 6 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วเริ่มหมักแป้ง
• เมื่อแป้งขึ้นตัวแล้ว ไม่ต้องนำออกมาจากเตา ให้อบต่อได้ทันที

ชั้นล่าง → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน
• แป้งขึ้นตัว/ อบ ประมาณ 35 นาที

3-2



ตัวแสดงถาดวาง (หมายเลขชั้นวางและหน้าอ้างอิงจะแสดงสลับกัน จนกว่าจะเริ่มอบ)

ขนมปังฝรั่งเศสระดับง่าย

ไมโครเวฟ | ไอน้ำความร้อนสูง อบลมร้อน

เครื่องปรุง/ถาดประมาณ 35 ซม.

แป้งขนมปัง	120 กรัม
แป้งสาลี	50 กรัม
เกลือ	2 กรัม
น้ำตาล	3 กรัม
น้ำอุ่น (30 - 35°C)	120 กรัม
ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)	2 กรัม

ตั้งค่าเอง

<อบ>
ไอน้ำความร้อนสูง (อุ่นเตาก่อน) 240°C
1: ประมาณ 10 นาที, 2: ประมาณ 13 นาที
อบลมร้อน (ไม่มีการอุ่นเตา) 240°C
1: ประมาณ 5 นาที, 2: ประมาณ 6 นาที

- หากทำ 2 ชิ้น (เพิ่มเครื่องปรุงเป็น 2 เท่า) ก็ใช้ระบบอัตโนมัติได้ด้วยเช่นกันเพิ่มส่วนผสมของแป้งโดว์และเวลาอบเป็น 2 เท่า

วิธีการทำอาหาร

*เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 เตรียมแป้ง

1. ร่อนแป้งขนมปังและแป้งเค้ก เข้าด้วยกัน แล้วใส่ลงในชามแก้วทนความร้อน
※ ควรใช้ชามแก้วใบใหญ่ทนความร้อนหากทำ 2 ชิ้น

2. เติมเกลือลงในส่วนผสมข้อ **1** แล้วผสมให้เข้ากัน

3. เติมน้ำตาลลงในน้ำอุ่น คนให้ละลาย แล้วเติมยีสต์ เสร็จแล้วผสมให้เข้ากัน

4. เติมส่วนผสมข้อ **2** ลงในข้อ **3** ใช้ไม้พายยางผสมให้เข้ากันจนส่วนผสมไม่เป็นแป้ง

2 หมักขั้นต้น

1. แผ่แป้งโดว์ในข้อ 1 ให้เป็นแผ่น

2. คลุมชามในข้อ **1** นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วหมักให้ฟู

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม — 32-1 Easy French Bread — เริ่ม — **เริ่มการหมักแป้ง**

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐาน โดยไม่รวมการอุ่นเตาอยู่ที่ประมาณ 34 นาที))
- หมักขั้นต้นประมาณ 13 นาที

● ห้ามใช้ถาดหากให้ความร้อนด้วยระบบไมโครเวฟ

※ หากทำ 2 ชิ้น ให้เลือก [32-2 Easy French bread]
(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานโดยไม่รวมกับการอุ่นเตาอยู่ที่ประมาณ 43 นาที หมักขั้นต้นประมาณ 16 นาที

3 ขึ้นรูป

1. หาก**สัญญาณดัง**ระหว่างการทำงาน*ให้นำแป้งในข้อ 2 ออกจากเตา มาวางไว้บนถาดที่โรยแป้งขนมแป้ง (ไม่รวมอยู่ในสูตร) ไว้แล้ว
*ห้ามกดปุ่มยกเลิกการทำงาน
※หากอบ 2 ชิ้น ให้แบ่งแป้งโดว์ออกเป็น 2 ส่วนเท่าๆ กัน

2. แผ่แป้งโดว์ออกเป็นวงกลม
※ เนื่องจากแป้งโดว์มีความเหนียวจึงติดมือง่าย ดังนั้น ควรนำมือคลุกแป้งเค้ก (ไม่รวมอยู่ในสูตร) พอประมาณก่อน

3. พับแป้งมาจากด้านหลัง 1/3 ส่วน แล้วกดลงให้ติดกันตรงโคนนิ้วหัวแม่มือ

4. พับแป้งมาจากด้านหน้า บีบให้ติดกันตรงโคนนิ้วหัวแม่มือ

5. พับแป้งด้านหน้าเข้าหากัน แล้วบีบรอยต่อให้สนิท
- กดรอยต่อด้วยหัวแม่มือ แล้วใช้มืออีกข้างบีบรอยต่อ ซึ่งจะทำให้ขึ้นรูปได้ง่ายขึ้น

6. วางรอยต่อไว้ด้านล่าง แล้วหมุนแป้งให้เป็นทรงซิการ์ยาวประมาณ 35 ซม. (หากทำ 2 ชิ้น ควรยาวประมาณ 32 ซม.)

4 การหมักให้ขึ้นรูป

1. ตัดกระดาษรองอบให้พอดีกับถาดสี่เหลี่ยม แล้ววางบนถาด จากนั้นวางแป้งในข้อ 3 ลงบนถาด ให้รอยต่ออยู่ด้านล่างและทำมุมเฉียงเพื่อให้ปลายด้านซ้ายอยู่ข้างหลัง และปลายด้านขวาหันไปด้านหน้า
※หากทำ 2 ชิ้น ให้วางเรียงกัน

2. วางแป้งโดว์ บนกระดาษรองอบแล้ว นำมาวางใกล้**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** คลุมด้วยผ้าชุบน้ำบิดหมาดแล้วหมักให้ฟู

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม — เริ่ม — **เริ่มการหมักแป้ง**
- หมักให้ขึ้นรูป ประมาณ 6 นาที
(หากทำ 2 ชิ้น ใช้เวลาประมาณ 8 นาที)

● ห้ามใช้ถาดหากให้ความร้อนด้วยระบบไมโครเวฟ

3. หากสัญญาณดังขึ้นระหว่างการทำงาน* ให้นำแป้งโดว์ออกจากเตาพร้อมกับกระดาษรองอบ แล้วนำไปวางบนถาดสี่เหลี่ยม
* ห้ามกดปุ่มยกเลิกการทำงาน

● ขั้นตอนต่อไป เป็นการทำความร้อนด้วยเครื่องทำความร้อน ดังนั้นควรนำแป้งออกมาพร้อมกับกระดาษรองอบ

5 อบ

1. อุ่นเตา
อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

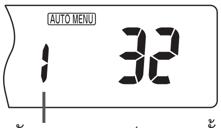
ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม — เริ่ม — **เริ่มอุ่นเตา**
(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 10 นาที)

2. ก่อนที่จะเสร็จสิ้นการอุ่นเตา ให้ชโลมมีดด้วยน้ำมันแล้วกรีดขนมปังให้เป็น 3 ขีด (รอยกรีด)

3. อบ
เมื่ออุ่นเตาเสร็จแล้วนำถาดตามข้อ 2 เข้าวาง**ชั้นล่างของไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง — เริ่ม — **เริ่มให้ความร้อน**
- อบประมาณ 15 นาที (หากทำ 2 ชิ้น ประมาณ 19 นาที)

2 -2



ตัวแสดงถาดวาง (หมายเลขชั้นวางและหน้าอ้างอิงจะแสดงสลับกัน จนกว่าจะเริ่มอบ)

พิซซ่าระดับง่าย

ไมโครเวฟ | อบลมร้อน

เครื่องปรุง/1 ถาดประมาณ 22 ซม. (1 ถาด)

แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว)	120 กรัม
นมสด	80 กรัม
น้ำตาล	10 กรัม
เกลือ	2 กรัม
ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)	2 กรัม
〈หน้าพิซซ่า〉	
พริกหยวก (หั่นบางๆ)	1 ผลกลาง
หอมใหญ่ (หั่นบางๆ)	50 กรัม
เบคอน (หั่นบาง)	25 กรัม
เห็ด (หั่นบางๆ แช่ในน้ำใส)	20 กรัม
ซอสพิซซ่าที่มีขายทั่วไป	50 กรัม
ชีสสำหรับพิซซ่า	100 กรัม

ตั้งค่าเอง
<อบ>
อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 210°C
1 ถาด : 8 - 13 นาที, 2 ถาด : 10 - 15 นาที

- สามารถทำ 2 ชิ้น (2 ถาด) ด้วยระบบอัตโนมัติได้เช่นกัน เพิ่มส่วนผสมของแป้งโดว์และเวลาอบเป็น 2 เท่า

วิธีการทำอาหาร

1 เตรียมแป้ง

1. ใส่เนยกับน้ำตาลในชามแก้วทนความร้อน นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องคลุม แล้วให้ความร้อน

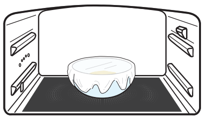
ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ 20 - 30 วินาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

※ ควรใช้ชามแก้วใบใหญ่ทนความร้อนเมื่ออบ 2 ถาด ระยะเวลาการให้ความร้อนอยู่ที่ประมาณ 40 วินาที - 1 นาที

2. ผสมให้เข้ากันด้วยที่ตีไข่จนน้ำตาลละลาย (อุณหภูมิไม่ควรเกิน 40°C)
3. ใส่ยีสต์แห้งสำเร็จรูปเข้ากับข้อ **2** และผสมให้เข้ากัน
4. จากนั้นเติมแป้งขนมปัง 1/2 ส่วน ลงในข้อ **3** ผสมให้เข้ากันด้วยที่ตีไข่
5. ผสมแป้งขนมปังที่เหลือกับเกลือ เติมลงในข้อ **4** ผสมให้เข้ากันด้วยไม้พาย
6. เมื่อส่วนผสมเริ่มเข้ากันแล้ว ให้ใช้มือหมุนแป้งรวมกัน ตลบแป้งโดว์ใส่ชาม บีบแล้วตลบแป้งด้านขวามาตรงกลาง บีบแล้วตลบแป้งอีกด้านมาตรงกลาง บีบแล้วตลบแป้งด้านซ้ายมาตรงกลาง ทำซ้ำไปมาจนแป้งโดว์เริ่มร่วน

2 หมักขั้นต้น

1. แผ่แป้งโดว์ที่ได้จากข้อ 1 เป็นแผ่นบางๆ
2. คลุมชามในข้อ **1** แล้วนำเข้าวาง **ตรงกลางไมโครเวฟ** แล้วหมักให้ฟู



ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → 33-1 Easy Pizza → เริ่ม เริ่มการหมักแป้ง

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐาน โดยไม่รวมการอุ่นเตา อยู่ที่ประมาณ 18 นาที))
- หมักขั้นต้นประมาณ 7 นาที

- ห้ามใช้ถาดหากให้ความร้อนด้วยระบบไมโครเวฟ

※ หากอบ 2 ถาด ให้เลือก [33-2 Easy pizza]
(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานโดยไม่รวมกับการอุ่นเตา อยู่ที่ประมาณ 22 นาที หมักขั้นต้นประมาณ 9นาที

3 พักแป้ง

หากสัญญาณดังระหว่าง**การทำงาน*** ให้นำแป้งในข้อ 2 ออกจากเตา คลึงแป้งซ้ำอีกรอบ แล้วพักไว้ประมาณ 10 นาที
* ห้ามกดปุ่มยกเลิกการทำงาน
- แป้งโดว์จะฟูขึ้นเล็กน้อยหลักจากหมักขั้นต้นแล้ว แป้งจะฟูขึ้นเล็กน้อยหลังจากการหมักขั้นต้น ในขั้นนี้ถึงแม้แป้งจะไม่ฟูเท่ากับแป้งขนมปังปกติก็ไม่เป็นไร

※ หากทำ 2 ถาด ให้ตัดแป้งโดว์ออกเป็น 2 ส่วนเท่าๆ กันแล้วปั้นเป็นก้อนกลม

4 ขึ้นรูป

ใช้ไม้นวดแป้งแผ่แป้งออกเป็นแผ่น ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 22 ซม. แล้วนำวางบน**ถาดสี่เหลี่ยม**
คลุมแป้งด้วยพลาสติกห่ออาหารแล้ววางพักไว้ประมาณ 20 นาที

5 อบ

1. **อุ่นเตา**
อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

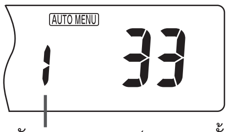
ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → เริ่ม เริ่มอุ่นเตา
(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 7 นาที)

2. นำพลาสติกออก 4 ทาซอสมะเขือเทศหนาๆ วางเครื่องสำหรับหน้าพิซซ่าทับ จากนั้นโรยหน้าด้วยชีส
3. **อบ**
หลังจากการอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำถาดในข้อ **2** เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน
- อบประมาณ 11 นาที

※ หากอบ 2 ถาด ให้ใช้ชั้นล่างและชั้นบนของเตาไมโครเวฟ (ประมาณ 13 นาที)

2 -2



ตัวแสดงถาดวาง (หมายเลขชั้นวางและหน้าอ้างอิงจะแสดงสลับกัน จนกว่าจะเริ่มอบ)

ขนมปัง • พิซซ่า

กริซซินี (ขนมปังขาไก่)

อบ

เครื่องปรุง/สำหรับ 10 แท่ง (1 ถาด)

แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว)	125 กรัม
ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)	1 กรัม
น้ำอุ่น (30 - 35°C)	65 - 75 กรัม
น้ำมันมะกอก	2 ช้อนชา
เกลือ	1/2ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1/4ช้อนชา

- เติมส่วนผสมอย่างพริกไทย งา เมล็ดยี่หร่า เมล็ดโป๊ยกั๊ก เมล็ดยี่หร่าดำ หรือเมล็ดป๊อปปี้ และสมุนไพรแห้งในขั้นตอนที่ 1 ได้ตามใจชอบ

2 ถาด	อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 200°C เวลา 12~19 นาที

- หากทำ 2 ถาด ให้เพิ่มปริมาณเครื่องปรุงเป็น 2 เท่า

วิธีการทำอาหาร

1 เตรียมแป้ง

1. ใส่แป้งขนมปังลงในชามและทำเป็นหลุมตรงกลาง ใส่ยีสต์แห้งสำเร็จรูป น้ำตาลและน้ำอุ่นครึ่งหนึ่งตามลงไปให้ยีสต์ละลาย และผสมเข้ากันกับแป้งค่อยๆ คนให้เข้ากันแล้วเพิ่มเกลือ น้ำอุ่นที่เหลือ น้ำมันมะกอกผสมให้เข้ากัน นวดแป้งจนกระทั่งแป้งเริ่มเนียนนุ่มและยืดหยุ่น
2. ใช้ไม้นวดแป้งแผ่แป้งในข้อ 1 ออกให้ได้เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 10 ซม. แล้ววางบน**ถาดสี่เหลี่ยม** ที่โรยผงแป้ง (ไม่รวมอยู่ในสูตร) ไว้ แล้วทาน้ำมันมะกอกลงบนผิวแป้งเพื่อเก็บความชื้น จากนั้นใช้พลาสติกห่ออาหารคลุมแป้งไว้

2 หมักแป้ง

นำแป้งจากข้อ 1 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วหมักแป้งจนกว่าจะฟูขึ้นมาเป็นสองเท่าของขนาดเดิม

ชั้นล่าง | หมักแป้งให้ฟู ▶ 40°C | ยืนยัน | 50 - 60 นาที | เริ่ม | เริ่มหมักแป้ง

3 ขึ้นรูป

หั่นแป้งในข้อ 2 เป็นชิ้นกว้าง 1 ซม. และยืดแป้งออกเป็นเส้นยาวประมาณ 30 ซม. เท่ากับขนาดของ**ถาดสี่เหลี่ยม** เรียงแป้งไว้บน**ถาดสี่เหลี่ยม** ที่โรยผงแป้ง (ไม่รวมอยู่ในสูตร) โดยเว้นระยะห่างระหว่างเส้นๆ ละ 1 ซม.

4 อบ

1. อุ่นเตา
   อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน
   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | การอบ (พร้อมการอุ่นเตาล่วงหน้า) ▶ 200°C | เริ่ม | เริ่มอุ่นเตา
   (เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)
2. อบ
   หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำถาดตามข้อ 3 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน
   ชั้นล่าง | 10 - 15 นาที | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

ขนมปัง • พิซซ่า

ฟอคาเซีย

อบ

เครื่องปรุง/สำหรับขนมปังขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 18 ซม. 1 ชิ้น (1 ถาด)

แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว)	160 กรัม
ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)	2 กรัม
น้ำอุ่น (30 - 35°C)	95 - 105 กรัม
น้ำมันมะกอก	1 ช้อนชา
เกลือ	เล็กน้อย

〈น้ำมันปรุงแต่ง〉

A	น้ำมันมะกอก	1 ช้อนโต๊ะ
	เกลือ	เล็กน้อย
	น้ำ	1 ช้อนชา

〈ท็อปปิ้ง (ตามชอบ)〉

โรสแมรี่	ปริมาณพอเหมาะ
มะกอก	ปริมาณพอเหมาะ
ปลาแอนโชวี่	ปริมาณพอเหมาะ
มะเขือเทศแห้ง	ปริมาณพอเหมาะ

2 ถาด: อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 220°C เวลา 13 - 19 นาที

- หากทำ 2 ถาด ให้เพิ่มปริมาณเครื่องปรุงเป็น 2 เท่า

วิธีการทำอาหาร

1 เตรียมแป้ง

1. ใส่แป้งขนมปังลงในชามและทำเป็นหลุมตรงกลาง ใส่ยีสต์แห้งสำเร็จรูปครึ่งหนึ่งกับน้ำอุ่นครึ่งหนึ่งตามลงไปให้ยีสต์ละลายและผสมเข้ากันกับแป้ง ค่อยๆ คนให้เข้ากันแล้วเติมเกลือ น้ำอุ่นที่เหลือ และน้ำมันมะกอก ผสมให้เข้ากัน นวดแป้งจนกระทั่งแป้งเริ่มเนียนนุ่มและยืดหยุ่น

2. ปั้นแป้งให้เป็นรูปกลมแบน วางลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** ที่โรยผงแป้ง (ไม่รวมอยู่ในสูตร) และแผ่แป้งออกให้ได้เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 10 ซม. แล้วทาน้ำมันมะกอกลงบนผิวแป้งเพื่อเก็บความชื้น (ไม่รวมอยู่ในสูตร) จากนั้นใช้พลาสติกห่ออาหารคลุมแป้งไว้

2 หมักขั้นต้น

นำแป้งจากข้อ 1 เข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วหมักแป้งจนกว่าแป้งจะฟูขึ้นมาเป็นสองเท่าของขนาดเดิม

ชั้นล่าง | หมักแป้งให้ฟู ▶ 40°C | ยืนยัน | ประมาณ 60 นาที | เริ่ม | เริ่มหมักแป้ง

3 ขึ้นรูป

หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้ววางแป้งบน**ถาดสี่เหลี่ยม** แผ่แป้งออกให้บาง 1-1.5 ซม. เพื่อไม่ให้ฟองอากาศด้านในแป้งแตก

4 หมักขั้นสุดท้าย

นำถาดตามข้อ 3 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วหมักให้ฟู

ชั้นล่าง | หมักแป้งให้ฟู ▶ 40°C | ยืนยัน | 40 - 50 นาที | เริ่ม | เริ่มหมักแป้ง

5 อบ

1. อุ่นเตา

นำแป้งในข้อ 4 พร้อมกับ**ถาดสี่เหลี่ยม**ออกมา แล้วอุ่นเตา

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | การอบ (พร้อมการอุ่นเตาล่วงหน้า) ▶ 220°C | เริ่ม | เริ่มอุ่นเตา

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 8 นาที)

2. ใช้นิ้วจิ้มแป้งให้เป็นรู และใช้แปรงทาเครื่องปรุง **A** ที่ผสมไว้ให้ทั่ว ใส่มะกอก มะเขือเทศแห้งและปลาแอนโชวี่ลงในรูที่จิ้มไว้ตามชอบ ตบท้ายด้วยการโรยโรสแมรี่

3. อบ

เมื่ออุ่นเตาเสร็จแล้วนำถาดตามข้อ **2** เข้าวาง **ชั้นล่างของไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง | 11 - 17 นาที | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

เคล็ดลับการทำขนมปัง

อุณหภูมิตามสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับทำขนมปัง

ก่อนเริ่มทำขนมปัง

- ควรเก็บเครื่องปรุงไว้ในที่เย็นและมีความชื้นต่ำ
- ควรทำแป้งโดว์ในสภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิห้อง 20 - 25°C และความชื้น 50 - 70°C
- เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมก่อนเริ่มทำ พร้อมทั้งตวงส่วนผสมที่ต้องการให้เรียบร้อย (ต้องตวงส่วนผสมให้ถูกต้อง!)
- หากในสูตรระบุว่า “กลับไปใช้อุณหภูมิห้องตามเดิม” ให้หมายถึง “อุณหภูมิห้องประมาณ 25°C”

การทำแป้งโดว์/การหมักให้ฟู

เตรียมแป้ง

- การเตรียมแป้งควรทำด้วยความละเอียดรอบคอบ
- ควรปรับเพิ่มปริมาณความชื้น (นมหรือน้ำ) ประมาณ 5 กรัม ตามความชื้นหรืออุณหภูมิห้อง
- เมื่อแบ่งแป้ง ควรใช้มีด ไม้พาย หรือแผ่นพลาสติกบางๆ
  หากแบ่งโดยใช้มือฉีก ชั้นของกลูเต็นอาจขาดออกจากมัน ทำให้แป้งฟูได้ยาก
- ระวังอย่าให้แป้งแห้งในระหว่างหมักแป้งพักแป้ง และขึ้นรูป หรือในระหว่างอุ่นเตา

ไม่ว่าจะนวดอย่างไร แป้งก็ไม่เกาะกันเป็นก้อนและยังเหนียวติดมือด้วย

- แป้งที่มีส่วนผสมของไขมันกับนมมาก จะใช้เวลานวดนาน
- ไม่ควรเติมแป้งลงไปเพราะจะทำให้เกิดความเหนียว ควรนวดต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าแป้งจะเกาะกันเป็นก้อน
  หากรวบแป้งเป็นกันก้อนเดียวแล้วเก็บแป้งที่ติดมือหรือบนพื้นที่ใช้นวด จะสะดวกกว่า
  แต่ในช่วงฤดูร้อน น้ำจะมีอุณหภูมิสูงอยู่แล้ว ก็อาจทำให้แป้งเหนียวได้แม้หลังจากนวดแล้วก็ตาม และแป้งอาจไม่เกาะกันเป็นก้อนก็ได้

ไม่รู้ว่าต้องนวดแป้งนานเท่าใด

- ข้อสังเกตง่ายๆ ก็คือ เมื่อยืดแป้งออก แป้งต้องบางพอจนเห็นทอีกด้านหนึ่งได้
- ลักษณะของแป้งแต่ละชนิดจะแตกต่างกันไป แป้งบางชนิดเมื่อยืดแล้วอาจมองทะลุอีกด้านหนึ่งได้
  ควรนวดแป้งไปเรื่อยๆ จนแป้งมีความวาวและยืดหยุ่นได้ดี
- ควรนวดแป้งตามเวลาที่ให้ไว้อ้างอิง นอกจากนี้ควรดูสังเกตจากลักษณะของแป้งที่กำลังนวดด้วยว่าได้ที่แล้วหรือไม่

จะรู้ได้อย่างไรว่าแป้งหมักจนได้ที่แล้ว

- ข้อสังเกตง่ายๆ ก็คือแป้งจะมีขนาดใหญ่ขึ้นสองเท่าเมื่อเทียบกับตอนขึ้นรูป
  อย่างไรก็ตามแป้งอาจไม่ฟูขึ้นเป็นสองเท่าเสมอไป ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบและลักษณะการหมัก แป้งจะฟูได้ที่เมื่อกดแป้งเบาๆ แล้วมีความยืดหยุ่น
  และเกิดรอยบุ๋มเล็กน้อยตามนิ้วมือที่กดลงไป
- หากขึ้นรูปและหมักแป้งไม่นาน (เวลาหมักแป้งไม่พอ) ความฟูของแป้งที่หมักจะสำคัญกว่าความยืดหยุ่นของแป้ง ดังนั้น แป้งอาจฟูขึ้นไม่ดีนัก
  หรือบางครั้งด้านล่างของขนมปังอาจแตกออกก็ได้
  หากขึ้นรูปและหมักแป้งนาน (เวลาหมักแป้งนานเกินไป) แป้งจะไม่ฟูขึ้นมาเพื่ออบในเตาอบ ทำให้ขนมปังหยาบและหน้าขนมปังจะหนา

ตรวจดูขนมปังที่อบเสร็จ!

ด้านในขนมปังหยาบ

- หากไม่ไล่อากาศออกมาขณะขึ้นรูป หรือหากหมักให้ฟูนานเกินไป ก็อาจกลายเป็นเนื้อขนมปังหยาบได้ง่าย
- ขนมปังที่อบในแม่พิมพ์อาจมีความหยาบ เนื่องจากหมักให้ฟูนานเกินไปในกรณีที่ปริมาณแป้งน้อยเมื่อเทียบกับขนาดของแม่พิมพ์ ในทางกลับกัน หากมีปริมาณแป้งมากเมื่อเทียบกับขนาดแม่พิมพ์ แป้งก็อาจฟูไม่ดีพอจนทำให้เนื้อขนมปังหยาบก็เป็นได้

ผิวขนมปังแข็ง

- หากก่อนอบ ผิวของแป้งโดว์แห้ง หรืออุณหภูมิของลมร้อนไม่ร้อนมากพอขณะอบ ขนมปังอาจแข็งได้ ควรพรมน้ำลงบนแป้งก่อน และอบขนมปังทันทีที่อุ่นเตาเสร็จแล้ว
- ผิวขนมปังอาจแข็งได้เมื่อเย็นแล้ว เมื่ออุณหภูมิลดลงจนเท่าอุณหภูมิร่างกายแล้ว ควรนำใส่ถุงพลาสติกเพื่อป้องกันไม่ให้ขนมปังร่วนแห้ง

ขนมปังแข็งทั้งก้อนและไม่ฟู

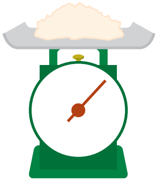
- หากความชื้นไม่พอ แป้งจะแข็ง ไม่ยืด ทำให้ขนมปังฟูขึ้น
- หากใช้น้ำร้อนเกินไปผสมกับแป้ง → ยีสต์ตาย ทำให้หมักแป้งแล้วฟูไม่ดี
- ตวงส่วนผสมไม่ถูกต้อง
- หมักแป้งน้อยเกินไปหรือนานเกินไป

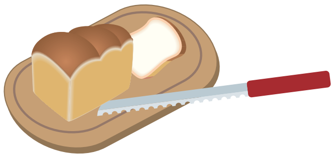
ด้านล่างหรือด้านข้างขนมปังปริแตกออก

- หากการขึ้นรูปและการหมักแป้งไม่ดีพอ หรือแป้งแห้งเกินไป ขนมปังอาจแตกหรือแยกออกจากกัน เมื่ออบด้วยลมร้อน (เตาอบ) ขนมปังจะฟูขึ้น หากด้านบนของแป้งไม่สามารถขยายออกได้ ขนมปังจะฟูได้น้อย และจะทดแทนด้วยการขยายขนาดออกมาด้านล่างซึ่งมีแป้งบางกว่า จึงทำให้ส่วนด้านล่างหรือด้านข้างมีรอยแยกหรือแตกออก
  → พรมน้ำลงบนแป้งก่อนอบ และเพิ่มอุณหภูมิเตาอบ

เมื่ออบแล้ว รูปทรงและความฟูของขนมปังไม่เหมือนกันสักครั้ง

- รูปร่าง สีสัน และความฟูของขนมปังเปลี่ยนแปลงไปมาตามปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ อุณหภูมิห้อง อุณหภูมิและคุณภาพของส่วนผสมต่างๆ (เช่น แป้ง น้ำ ฯลฯ) ดังนั้น แม้ว่าจะนวดแป้งและอบในลักษณะเดียวกันก็ตาม ความฟูและความสุกของขนมปังก็อาจต่างกันได้ หากยังไม่มีความชำนาญ ควรฝึก "ทำขนมปัง" ให้คล่องแคล่วก่อนโดยใช้เงื่อนไขและส่วนผสมเหมือนเดิมทุกครั้ง เมื่อชำนาญแล้ว ก็ให้ทำขนมปังตามความต้องการโดยค่อยๆ ปรับเปลี่ยนเงื่อนไขทีละน้อย





ขนมปังกลม

อบ

เครื่องปรุง/สำหรับ 12 ชิ้น (1 ถาด)

แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว)......250 กรัม
ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)......3.5 กรัม
นมสด (อุณหภูมิห้อง)......145 กรัม
น้ำตาล......20 กรัม
เกลือ......2.5 กรัม
ไข่......25 กรัม (ขนาดมาตรฐาน 1/2 ฟอง)
เนย (อุณหภูมิห้อง)......45 กรัม
〈ไข่เคลือบหน้าขนมปัง〉
ไข่แดง......1 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
น้ำ......1 ช้อนโต๊ะ

อุปกรณ์ที่ต้องใช้

ตั้งค่าเอง

อุ่นเตา: Convection 210°C
อบ: Convection 200°C
1 ถาด เวลา 7 - 12 นาที
2 ถาด เวลา 9 - 14 นาที

- สามารถทำขนมปัง 24 ชิ้น (2 ถาด) ด้วยระบบอัตโนมัติได้เช่นกันเพิ่มเครื่องปรุงเป็น 2 เท่า

วิธีการทำอาหาร

1 เตรียมแป้ง

1. ร่อนแป้งขนมปังลงในชาม เติมเกลือและน้ำตาล คนให้ละลายเข้ากัน

2. ใส่นม (อุณหภูมิห้อง) แล้วต่อยไข่ใส่ชาม เติมเกลือกับน้ำตาล คนให้ละลาย

- กรณีที่ใช้นมผง ให้ผสมในน้ำเปล่าใช้แทนนมสด
- หากเป็นขนมปังที่ไม่ต้องใส่ไข่ ก็ไม่จำเป็นต้องใช่ได้ก็ได้

3. กดขอบแป้งที่ได้จากข้อ **1** ให้เป็นหลุมตรงกลาง เทส่วนผสมข้อ **2** กดขอบแป้งขนมปังโดยรอบทีละน้อย ใช้ปลายนิ้วคนส่วนผสมเบาๆ จนน้ำและแป้งขนมปังผสมกันเป็นเนื้อเดียว

4. ผสมให้เข้ากันจนกว่าน้ำจะผสมเข้ากันกับแป้งทั้งหมด

5. ใส่เนยครีมลงใน **4** นวดจนเนยผสมเป็นเนื้อเดียวกับแป้ง
※ ข้ามขั้นตอนนี้ไปได้ ถ้าไม่ต้องการให้มีส่วนผสมของไขมัน เช่น ไขมันจากเนย

6. เมื่อไม่มีแป้งติดบนภาชนะแล้ว ให้นำส่วนผสมข้อ5 ออกมาวางบนโต๊ะที่โรยผงแป้งขนมปังไว้ (ไม่รวมอยู่ในสูตร) นวดแป้งซ้ำๆ จนกว่าแป้งจะเนียนเรียบ เมื่อแป้งเกาะกันเป็นก้อน นวดไปเรื่อยๆ จนแป้งมีความเนียน

- ตอนแรกแป้งจะเหนียว ถ้าพอนวดไปเรื่อยๆ ความเหนียวจะลดลง จนแป้งไม่ติดกระดานหรือติดมืออีก

7. เมื่อยืดแผ่นแป้งให้แบนเหมือนแผ่นฟิล์มแล้วมองทะลุเห็นนิ้วได้ แสดงว่านวดแป้งได้ที่แล้ว

8. ปั้นแป้งเป็นก้อนกลมให้ผิวเรียบเนียน และจีบปิดรอยต่อให้เรียบร้อย ทาน้ำมันพืช (ไม่รวมอยู่ในสูตร) เคลือบผิวชามบางๆ วางก้อนแป้งลงในชามโดยคว่ำด้านรอยต่อลง และห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร

2 หมักขั้นต้น

วางข้อ 1 บน**ถาดสี่เหลี่ยม** ก่อนนำเข้าวางใน**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** ให้ความร้อนจนกว่าแป้งจะฟูขึ้นมาเป็นสองเท่าของขนาดเดิม

ชั้นล่าง | หมักแป้งให้ฟู ▶ 40°C | ยืนยัน | 30 - 40 นาที | เริ่ม | เริ่มหมักแป้ง

3 ทดสอบด้วยนิ้ว

ทดสอบความฟู
ใช้นิ้วกดลงไปตรงกลางแป้ง
ถ้าเป็นรอยบุ๋มลงไปไม่คืนรูป
แสดงว่าแป้งฟูได้ที่แล้ว

รอยนิ้วกลับคืนสภาพเดิม

หมักน้อยเกินไป

ขนมปังจะแข็ง ไม่ฟู
เพิ่มเวลาการหมักแป้งให้ฟู
ถ้าเพิ่มเวลาแล้วแป้งยังไม่ฟู แสดงว่าส่วนผสมที่ใช้อาจเก่าเกินไป
โปรดตรวจสอบส่วนผสมที่ใช้อีกครั้ง

แป้งไม่คืนตัวเมื่อปล่อยนิ้ว

หมักนานเกินไป

ขนมปังจะแห้ง
บางครั้งการหมักแป้งอาจทำให้แป้งฟูเกินไป
เนื่องจากอุณหภูมิห้องหรืออุณหภูมิเดิมของแป้ง
ลองลดเวลาการหมักแป้งดูในครั้งต่อไป

4 ไล่อากาศออก

นวดแป้งเบาๆ ห่อแป้งจากด้านนอกเข้ามาตรงกลางเพื่อไล่ก๊าซ (ถ้าหมักนานเกินไปแป้งจะขาดความยืดหยุ่น)

5 แบ่ง

4 ใช้มีดหรือไม้พายตัดแป้งออกเป็น 12 ส่วนเท่าๆ กัน (1 ชิ้นประมาณ 40 กรัม)

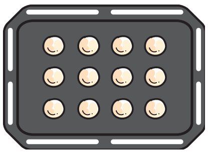
6 พักแป้ง

ปั้นแป้งให้กลมเนียน คลุมด้วยผ้าชุบน้ำหรือพลาสติกห่ออาหาร พักทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที

7 ขึ้นรูป

1. กดแป้งที่พักทิ้งไว้เบาๆ คลึงเพื่อแป้งเนียนเรียบ แล้วจีบปิดรอยต่อให้เรียบร้อย

2. เรียงบน**ถาดสี่เหลี่ยม**โดยกลับด้านที่เป็นรอยต่อไว้ด้านล่าง



8 แป้งหมักขั้นสุดท้าย

พรมน้ำเล็กน้อยบนแป้งในข้อ 7 และด้านในเตา นำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** หมักแป้งจะฟูขึ้นมาเป็นสองเท่าของขนาดเดิม

ชั้นล่าง | หมักแป้งให้ฟู ▶ 40°C | ยืนยัน | 30 - 40 นาที | เริ่ม | เริ่มหมักแป้ง

*เมื่ออบ 2 ถาด ให้วางทั้ง**ชั้นบนและชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ**

●ถ้าด้านบนแห้ง แป้งจะไม่ฟู
แป้งจะไม่ขึ้นฟูได้ที่ ถ้าพื้นผิวแป้งแห้ง พรมน้ำเพิ่มขึ้นในเตาอบระหว่างการขึ้นรูป ถ้าพบว่าแป้งเริ่มแห้ง

9 อบ

1. **อุ่นเตา**
นำแป้งในข้อ 8 พร้อมกับ**ถาดสี่เหลี่ยม** ออกมา แล้วอุ่นเตา

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | 35-1 Butter Roll | เริ่ม | เริ่มอุ่นเตา

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 7 นาที)

AUTO MENU
1 35

ตัวแสดงถาดวาง (หมายเลขชั้นวางและหน้าอ้างอิงจะแสดงสลับกัน จนกว่าจะเริ่มอบ)

※ เมื่ออบ 2 ถาด ให้เลือก [35-2 Butter Roll] (เลข 2 ซึ่งเป็นจำนวนชั้นในเตาอบจะแสดงขึ้นมา)

2. ใช้แป้งทาน้ำมันลงบนแป้ง

3. **อบ**
หลังจากการอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำถาดในข้อ 2 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 9 นาที)

※ เมื่ออบ 2 ถาด ให้นำถาดใส่เข้าทั้ง**ชั้นบนและชั้นล่าง**
(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานเมื่ออบ 2 ถาด อยู่ที่ประมาณ 12 นาที)

4. เมื่ออบเสร็จ นำขนมปังไปวางพักบนตะแกรงเพื่อให้เย็นลง

ถ้าสังเกตเห็นว่าหน้าขนมปังไม่เนียน ควรระวังไม่ให้ไหม้โดยทำดังนี้
1 ถาด: เมื่อเวลาเหลือประมาณ 3-5 นาที ให้สลับด้านทิศทางของถาดสี่เหลี่ยม
2 ถาด: เมื่อเวลาเหลือประมาณ 4-6 นาที ให้สลับด้านทิศทางของถาดสี่เหลี่ยมพร้อมกับสลับระหว่างถาดที่วางชั้นบนกับชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ

บัตเตอร์โรล

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 12 ชิ้น (1 ถาด)
แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว)....................................250 กรัม
ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก) ....3.5 กรัม
นมสด (อุณหภูมิห้อง)......................................145 กรัม
น้ำตาล ....20 กรัม
เกลือ ....2.5 กรัม
ไข่ ....25 กรัม (ขนาดมาตรฐาน 1/2 ฟอง)
เนย (อุณหภูมิห้อง)..45 กรัม
〈ไข่เคลือบหน้าขนมปัง〉
ไข่แดง...............................1 ฟอง ขนาดมาตรฐาน
น้ำ...1 ช้อนโต๊ะ

ตั้งค่าเอง
อุ่นเตา: Convection 210°C
อบ: Convection 200°C
1 ถาด เวลา 7 - 12 นาที 2 ถาด
เวลา 9 - 14 นาที

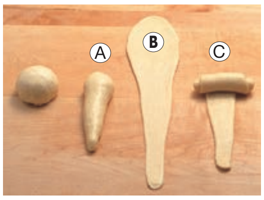
- สามารถทำขนมปัง 24 ชิ้น (2 ถาด) ด้วยระบบอัตโนมัติได้เช่นกัน เพิ่มส่วนผสมของแป้งโดว์และเวลาอบเป็น 2 เท่า

วิธีการทำอาหาร

1 เตรียมแป้ง แล้วแบ่งออกเป็น 12 ชิ้นเท่าๆ กัน (ชิ้นละประมาณ 40 กรัม) แล้ววางพักไว้ (ดูหน้า 152 - 153 **ขั้นตอนที่ 1 ~ 6 วิธีการทำขนมปังกลม**)

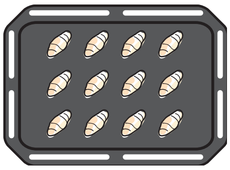
2 ขึ้นรูป

1. ปั้นแป้งที่พักไว้เป็นรูปแครอทยาว 8 ซม. (รูป A) ใช้ไม้นวดแป้งนวดยืดแป้งให้เป็นรูปสามเหลี่ยมยาว ประมาณ 20 ซม. (รูป B)



2. ยืดแป้งให้เป็นรูปสามเหลี่ยมยาวๆ และยืดด้านแคบเข้าหาตัวอีกเล็กน้อย จากนั้นม้วนด้านกว้างเข้าหาตัว (รูป C)

3. เรียงแป้งทั้ง 12 ชิ้นลงบน **ถาดสี่เหลี่ยม** โดยคว่ำด้านรอยต่อลง**ถาดสี่เหลี่ยม**



3 แป้งที่ขึ้นตัวแล้ว

พรมน้ำเล็กน้อยบนแป้งในข้อ 2 และด้านในเตา นำเข้าวางชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ หมักแป้งจะฟูขึ้นมาเป็นสองเท่าของขนาดเดิม

ชั้นล่าง — หมักแป้งให้ฟู ▶ 40°C ▶ ยืนยัน ▶ 30 - 40 นาที ▶ เริ่ม **เริ่มการหมักแป้ง**

*เมื่ออบ 2 ถาด ให้วางทั้งชั้นบนและชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ

- ถ้าด้านบนแห้ง แป้งจะไม่ฟู
แป้งจะไม่ขึ้นฟูได้ที่ ถ้าพื้นผิวแป้งแห้ง พรมน้ำเพิ่มขึ้นในเตาอบระหว่างการขึ้นรูป ถ้าพบว่าแป้งเริ่มแห้ง

4 ให้ความร้อน

1. **อุ่นเตา**
นำแป้งในข้อ 3 ออกมาแล้วอุ่นเตา

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม ▶ 35-1 Butter Roll ▶ เริ่ม **เริ่มอุ่นเตา**

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 7 นาที)

AUTO MENU 1 35

ตัวแสดงถาดวาง (หมายเลขชั้นวางและหน้าอ้างอิงจะแสดงสลับกัน จนกว่าจะเริ่มอบ)

* เมื่ออบ 2 ถาด ให้เลือก [35-2 Butter Roll] (เลข 2 ซึ่งเป็นจำนวนชั้นในเตาอบจะแสดงขึ้นมา)

2. **อบ**
ใช้แปรงทาไข่เคลือบหน้าขนมปัง และหลังจากอุ่นเตา นำเข้าวาง**ชั้นล่างเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง ▶ เริ่ม **เริ่มให้ความร้อน**

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 9 นาที)

* เมื่ออบ 2 ถาด ให้วางทั้งชั้นบนและชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ (ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานเมื่ออบ 2 ถาด อยู่ที่ประมาณ 12 นาที)

3. เมื่ออบเสร็จ นำขนมปังไปวางพักบนตะแกรงเพื่อให้เย็นลง

ถ้าสังเกตเห็นว่าหน้าขนมปังไม่เนียน ควรระวังไม่ให้ไหม้โดยทำดังนี้
1 ชั้น: เมื่อเวลาเหลือประมาณ 3-5 นาที ให้สลับด้านทิศทางของถาดสี่เหลี่ยม
2 ถาด: เมื่อเวลาเหลือประมาณ 4-6 นาที ให้สลับด้านทิศทางของถาดสี่เหลี่ยม พร้อมกับสลับระหว่างถาดที่วางชั้นบนกับชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ

การประยุกต์สูตรบัตเตอร์โรล

บัตเตอร์โรลลูกเกด

เครื่องปรุง / สำหรับ 12 ชิ้น (1 ถาด)
เครื่องปรุงสำหรับบัตเตอร์โรล........ทั้งหมด
ลูกเกด...55 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1 แช่ลูกเกดในน้ำอุ่นให้นุ่มแล้วสะเด็ดน้ำให้แห้ง
2 เมื่อทำตาม**ขั้นตอนที่ 1-7 ของการทำขนมปังกลม** (ดูหน้า 152) เสร็จแล้ว ใส่ลูกเกดที่ได้จากข้อ 1ลงไปทีละน้อย คนให้เข้ากัน
3 อบตาม**ขั้นตอนที่ 2 - 4 ของการทำบัตเตอร์โรล**

การประยุกต์สูตรบัตเตอร์โรล

ระดับความยาก

★ ดูขั้นตอนพื้นฐานในการทำแป้งขนมปัง ให้อ้างอิงหน้า 152-153 หัวข้อ “ขนมปังกลม” และหน้า 154 หัวข้อ “บัตเตอร์โรล”

ขนมปังมายองเนส

เครื่องปรุง/สำหรับ 12 ชิ้น (1 ถาด)	
เครื่องปรุงของบัตเตอร์โรล	ทั้งหมด
มายองเนส	125 กรัม
ผักรวมมิตรแช่แข็ง (ละลายน้ำแข็งออกแล้ว)	125 กรัม

วิธีการทำอาหาร

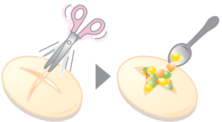
1 ผสมผักรวมมิตรกับมายองเนสให้เข้ากัน

2 เมื่อพักไว้จนได้ที่แล้ว ปั้นแป้งให้กลมคล้ายผลมะนาว

3 หมักให้ฟูเหมือน**ขั้นตอนที่** 3 **ของการทำบัตเตอร์โรล**

4 เมื่อหมักเสร็จแล้ว ตัดตรงกลางแป้ง แล้วนำส่วนผสมในข้อ **1** วางลงไปชิ้นละเท่าๆ กัน

5 อบโดยทำตาม**ขั้นตอนที่** 4 **ของการทำบัตเตอร์โรล**

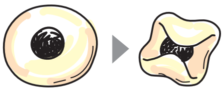


ขนมปังไส้ถั่วแดง

เครื่องปรุง/สำหรับ 12 ชิ้น (1 ถาด)	
เครื่องปรุงของบัตเตอร์โรล	ทั้งหมด
ถั่วแดงกวน	360 กรัม
เมล็ดป๊อปปี้	ปริมาณพอเหมาะ

วิธีการทำอาหาร

1 นำแป้งแต่ละก้อนมาแผ่ออกให้มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 10 ซม. แบ่งถั่วกวนออกเป็น 12 ส่วน จากนั้นนำถั่วกวนวางตรงกลางของแป้ง ก่อนจะพับขอบขึ้นมาให้ติดกัน



2 กลับด้าน 1 และจัดวางลงบนถาดสี่เหลี่ยม กดแป้งให้เป็นรอยบุ๋มตรงกลาง

3 หมักให้ฟูเหมือน**ขั้นตอนที่** 3 **ของการทำบัตเตอร์โรล**

4 หลักจากหมักแป้งให้ฟูแล้ว ทาด้วยไข่เคลือบหน้าขนมปัง โรยหน้าด้วยเมล็ดป๊อปปี้

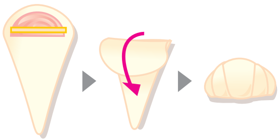
5 อบโดยทำตาม**ขั้นตอนที่** 4 **ของการทำบัตเตอร์โรล**

ขนมปังแฮมชีส

เครื่องปรุง / สำหรับ 12 ชิ้น (1 ถาด)	
เครื่องปรุงสำหรับบัตเตอร์โรล	ทั้งหมด
ชีสสำเร็จรูป (12 แท่ง)	75 กรัม
แฮมแผ่น (หั่นครึ่ง)	6 แผ่น

วิธีการทำอาหาร

1 เตรียมแป้ง แล้ววางแฮมกับชีส ในขั้นตอนที่ 2 ของการทำบัตเตอร์โรล เสร็จแล้วม้วนเข้าหากัน



2 อบตามขั้นตอนที่ 3 - 4 ของการทำบัตเตอร์โรล

ขนมปังครีม/ขนมปังช็อกโกแลต

เครื่องปรุง/สำหรับ 12 ชิ้น (1 ถาด)	
เครื่องปรุงของบัตเตอร์โรล	ทั้งหมด
ครีมคัสตาร์ดหรือครีมช็อกโกแลต	1/2 ของปริมาณทั้งหมด

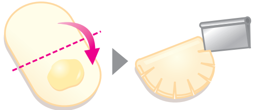
วิธีการทำอาหาร

1 ทำครีมคัสตาร์ดและครีมช็อกโกแลต (ดูหน้า 199) เมื่อเย็นแล้วแบ่งเป็น 12 ส่วนเท่าๆ กัน

2 ทำแป้งขนมปัง โดยยืดแป้งออกให้เป็นทรงกลมยาวๆ แล้วใส่ครีมที่ได้จากข้อ 1 ไว้ด้านใดด้านหนึ่ง

3 ทาตรงขอบแป้งด้วยไข่เคลือบหน้าขนมปัง แล้วพับครึ่งแป้งทบเข้าหากัน

4 อบตามขั้นตอนที่ 3 - 4 ของการทำบัตเตอร์โรล



ขนมปังแพ

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 1 ชาม (24 ชิ้น : 3 รส × 8 ชิ้นต่อรส)

〈แป้งขนมปังรสธรรมชาติ〉

แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว)	130 กรัม
นมสด (อุณหภูมิห้อง)	85 กรัม
น้ำตาล	30 กรัม
เกลือ	1 กรัม
(ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)	2 กรัม
เนย	15 กรัม

〈แป้งขนมปังรสฟักทองญี่ปุ่น〉

แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว)	130 กรัม
นมสด (อุณหภูมิห้อง)	50 กรัม
น้ำตาล	30 กรัม
เกลือ	1 กรัม
(ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)	2 กรัม
เนย	15 กรัม
ฟักทองญี่ปุ่น (ปอกเปลือก)	50 กรัม

〈แป้งขนมปังรสโกโก้〉

แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว)	130 กรัม
ผงโกโก้	7 กรัม
นมสด (อุณหภูมิห้อง)	85 กรัม
น้ำตาล	30 กรัม
เกลือ	1 กรัม
(ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)	2 กรัม
เนย	15 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1

ปอกแล้วหั่นฟักทองเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด 3 ซม. แล้วใส่ในภาชนะทนความร้อน นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องคลุม ให้ความร้อนจนเนื้อฟักทองนิ่ม จากนั้นบดเนื้อฟักทองให้ละเอียด

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ ประมาณ 1 นาที 20 วินาที | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

2 ทำแป้งโดว์

1. เตรียมแป้งขนมปังธรรมดา (ดูหน้า 152 **ขั้นตอนที่ 1 ของการทำขนมปังกลม**)
2. เตรียมแป้งขนมปังฟักทอง (ดูหน้า 152 **ขั้นตอนที่ 1-2 ของการทำขนมปังกลม**ใส่ฟักทองที่ได้จากข้อ 1 เมื่อถึงขั้นตอนนี้)
3. เตรียมแป้งขนมปังโกโก้ (ดูหน้า 152 **ขั้นตอนที่ 1-1 ของการทำขนมปังกลม**โดยร่อนแป้งขนมปังกับผงโกโก้พร้อมกัน)
4. ปั้นแป้งที่นวดเสร็จแล้วเป็นก้อนกลมให้ผิวด้านนอกเรียบเนียนและให้รอยต่อสนิทกัน

3 หมักขั้นต้น - พักแป้ง

1. นำกระดาษรองอบมาพับแบ่งเป็นช่อง 3 ช่อง แล้วใส่ในชามใบใหญ่ทนความร้อนที่ทาน้ำมันพืช (ไม่มีอยู่ในสูตร) เคลือบไว้ เสร็จแล้วใส่แป้งขนมปังที่ได้ลงไปในช่องกระดาษรองอบ ห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร

2. นำแป้งจากข้อ 1 วางบน**ถาดสี่เหลี่ยม** ยกเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วหมักแป้งจนกว่าจะฟูขึ้นมาเป็นสองเท่าของขนาดเดิม

ชั้นล่าง | หมัก ▶ 40°C | ยืนยัน | ประมาณ 30-40 นาที | เริ่ม | เริ่มหมักแป้งฟู

3. ตรวจดูความฟูของแป้ง (ดูหน้า 153 **ขั้นตอนที่ 3 ของการทำขนมปังกลม**)
4. ไล่อากาศออกจากแป้ง (ดูหน้า 153 **ขั้นตอนที่ 4 ของการทำขนมปังกลม**) ตัดแป้งออกเป็น 8 ส่วนเท่าๆ กัน ปั้นเป็นก้อนกลมเพื่อให้ผิวแป้งเนียนเรียบ คลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร พักทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที

4 ขึ้นรูป

กดแป้งที่พักทิ้งไว้เบาๆ ปั้นเป็นก้อนเพื่อให้ผิวแป้งเนียนเรียบ แล้วปิดรอยต่อให้เรียบร้อย เรียงใน**ถาดทรงสูง**ที่รองด้วยกระดาษรองอบ (6 แถว x 4 ชั้น)

5 หมักขั้นสุดท้าย

พรมน้ำลงบนแป้งที่ได้ในข้อ 4 และด้านในเตาอบ นำเข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** แล้วหมักให้ฟู

ชั้นบน | หมัก ▶ 40°C | ยืนยัน | ประมาณ 30-40 นาที | เริ่ม | เริ่มหมักแป้งฟู

- แป้งจะไม่ฟูถ้าด้านบนแห้ง
  แป้งจะไม่ขึ้นฟูได้ที่ ถ้าพื้นผิวแป้งแห้ง พรมน้ำเพิ่มขึ้นในเตาอบระหว่างการขึ้นรูป ถ้าพบว่าแป้งเริ่มแห้ง

6 อบ

1. **อุ่นเตา**
   นำแป้งในข้อ 5 ออกมาแล้วอุ่นเตา

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) ▶ 160°C | เริ่ม | เริ่มอุ่นเตา

   (ระยะเวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานจะอยู่ที่ประมาณ 4 นาที)

2. **อบ**
   เมื่ออุ่นเตาเสร็จแล้ว นำเข้าวาง**ชั้นบนของเตาอบ**แล้วให้ความร้อน

   ชั้นบน | ประมาณ 23-28 นาที | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

3. เมื่ออบเสร็จ นำขนมปังที่ได้ออกมาพร้อมกับกระดาษรองอบและวางไว้บนตะแกรง

ขนมปังขาวนุ่ม

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 5 ที่

A	แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว)	250 กรัม
	ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)	3 กรัม
	เกลือ	3 กรัม
	นมสด	175 กรัม
	น้ำผึ้ง	33 กรัม
	เนย (ชนิดจืด)	10 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1 ทำแป้งโดว์

1. เทนมลงในภาชนะทนความร้อน โดยไม่ต้องปิด แล้วนำเข้าไปวางไว้**ตรงกลางไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน (อุณหภูมิของนมควรอยู่ที่ประมาณ 24°C)

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W → 20 - 30 วินาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

2. เมื่ออบเสร็จ ให้เติมน้ำผึ้งลงไปแล้วปล่อยให้ละลาย

3. ใส่เครื่องปรุง **A** ลงในนมข้อ 1 คนจนแป้งละลายเข้ากับนมและเริ่มจับตัว เมื่อเข้ากันดีแล้ว ย้ายแป้งออกมาวางบนกระดานที่โรยผงแป้งขนมปัง (เตรียมต่างหาก) ไว้บางๆ ใช้น้ำหนักตัวนวดแป้งด้วยฝ่ามือ โยนแป้งลงบนกระดานเป็นระยะๆ

4. เมื่อนุ่มลงแล้วให้เติมเนยและนวดให้เข้ากัน เมื่อแป้งนุ่มลง หลังจากผสมเนยเสร็จ ให้ลองจับแป้งยืดออก ถ้ายืดแป้งออกจนเป็นแผ่นฟิล์มบางๆ ได้แสดงว่านวดได้ที่แล้ว (อุณหภูมิขณะนวดควรอยู่ที่ประมาณ 27°C สำหรับสภาพของแป้ง อ้างอิงหน้า 152 **ขั้นตอนที่ 1-7 ของการทำขนมปังกลม**)

5. ปั้นแป้งในข้อ 4 เป็นก้อนกลมให้ผิวเรียบเนียน วางคว่ำด้านที่เป็นรอยต่อลงด้านล่าง ใส่ในชามทนความร้อนที่ทาเนยจืด (ไม่มีอยู่ในสูตร) เคลือบไว้ แล้วห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร

2 หมักขั้นต้น - พักแป้ง

1. นำแป้งในข้อ 1 มาวาง**ถาดสี่เหลี่ยม** แล้วนำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** และหมักแป้งให้ฟู

   ชั้นล่าง: หมัก → 30°C → ยืนยัน → ประมาณ 40-50 นาที → เริ่ม → เริ่มหมักแป้งฟู

2. **พักแป้ง**

   หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้ว ไล่อากาศออกจากแป้ง (อ้างอิงหน้า 153 **ขั้นตอนที่ 4 ของการทำขนมปังกลม**) และแบ่งออกเป็น 5 ส่วนแล้วปั้นเป็นก้อนกลม คลุมด้วยผ้าแห้ง ผ้าหมาดและพลาสติกห่ออาหารตามลำดับ จากนั้นวางพักไว้ 15 นาที

3 ขึ้นรูป - แป้งที่ขึ้นตัวแล้ว

1. **ขึ้นรูป**

   เมื่อพักแป้งเสร็จแล้ว แต่งแป้งให้มีรูปร่างกลมมนและใช้แผ่นตัดแป้งหรือตะเกียบหนา กดตรงกลางแป้งแรงๆ ให้เป็นรอยเส้น

2. **แป้งที่ขึ้นตัวแล้ว**

   ปูกระดาษรองอบลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** และจัดเรียงข้อ 1 ลงไป คลุมด้วยผ้าแห้งและผ้าหมาด นำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** และหมักแป้ง

   ชั้นบน: หมัก → 30°C → ยืนยัน → ประมาณ 30-40 นาที → เริ่ม → เริ่มหมักแป้งฟู

   ควรระมัดระวัง

   ดูอุณหภูมิให้แน่ใจก่อนกดปุ่ม START

   หากเผลอตั้งอุณหภูมิสูงกว่า 100°C อาจทำให้กระดาษรองอบหรือวัสดุที่เป็นผ้าขาวบางไหม้ได้

3. หลังจากแป้งฟูแล้ว ให้นำแป้งออกมาพร้อมด้วยกระดาษรองอบบน**ถาดสี่เหลี่ยม** และคลุมด้วยพลาสติกห่ออาหารเพื่อเก็บความชื้นไม่ให้แป้งแห้งก่อนอบ

4 อบ

1. **อุ่นเตา**

   วาง**ถาดสี่เหลี่ยม** ไว้ที่**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ชั้นบน: อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) → 150°C → เริ่ม → เริ่มอุ่นเตา

   (ระยะเวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานจะอยู่ที่ประมาณ 4 นาที)

2. **อบ**

   หลังจากอุ่นเตา ใส่ถุงมือแล้วหยิบ**ถาดสี่เหลี่ยม** ออกมาจากเตาไมโครเวฟ ย้ายแป้งจากข้อ 3 พร้อมกระดาษรองอบ* ออกมา โรยหน้าด้วยผงแป้ง (ตามความเหมาะสม) นำเข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   *การย้ายแป้งออกจากถาดจะง่ายขึ้นยิ่งถ้าวางไว้บนกระดาน

   ชั้นบน: ประมาณ 9-14 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

ขนมปังโรลไส้กรอก

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 6 ชิ้น

A แป้งขนมปัง	175 กรัม
A แป้งสาลี	45 กรัม
ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)	3 กรัม
น้ำตาล	4 กรัม
เกลือ	4 กรัม
น้ำ	135 กรัม
น้ำมันหมู	4 กรัม
ชีสแผ่นสำหรับละลาย	6 แผ่น
กะหล่ำปลีสับ	36 กรัม
ไส้กรอกยาว	6 แท่ง
เกลือ พริกไทยดำบดหยาบ	อย่างละเล็กน้อย
ชีสหั่นละเอียดสำหรับละลาย	ปริมาณพอเหมาะ
ใบพาร์สลีย์แห้ง	ปริมาณพอเหมาะ
〈ไข่เคลือบหน้าขนมปัง〉	
ไข่ (ตีให้เข้ากัน)	ปริมาณพอเหมาะ

วิธีการทำอาหาร

1 ทำแป้งโดว์

1. ใส่น้ำตาล เกลือ น้ำเปล่าครึ่งหนึ่งในชาม คนส่วนผสมให้ละลาย นำส่วนผสมข้อ **A** มารวมกันแล้วร่อน พร้อมกับยีสต์ เติมน้ำที่เหลือ ผสมให้เข้ากัน
2. เมื่อส่วนผสมเข้ากันดีแล้ว ย้ายมาวางบนโต๊ะที่มีแป้งโรยอยู่เล็กน้อย (เตรียมต่างหาก) ใช้ฝ่ามือลงน้ำหนักเพื่อนวดแป้งและโยนแป้งให้ลอยขึ้น แล้วตกลงมาบนกระดานเป็นระยะๆ
3. เมื่อแป้งผสมเข้ากันดีจนเนียนแล้ว ยืดแป้ง แล้วทาน้ำมันหมู 3-4 จุด นวดกดเข้าหาตัวและใส่น้ำมันหมูผสมเข้าไปในแป้ง
4. นวดไปเรื่อยๆ สักระยะหนึ่ง ถ้ายืดแป้งออกจนเป็นแผ่นฟิล์มบางๆ ได้ แสดงว่านวดได้ที่แล้ว

2 หมักขั้นต้น - พักแป้ง

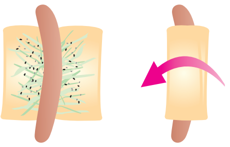
1. ม้วนแป้งให้เรียบร้อยแล้ว ใส่ลงชามทนความร้อนที่ทาน้ำมันหมู (เตรียมต่างหาก) เคลือบไว้แล้ว คลุมด้วยผ้าแห้งและผ้าหมาดอีกชั้นหนึ่ง
2. วางส่วนผสมข้อ **1** ลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** นำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วหมักให้ฟู

   ชั้นล่าง | หมัก ▶ 30°C ยืนยัน ▶ 40 - 50 นาที เริ่ม ▶ เริ่มหมักแป้ง
3. เมื่อหมักเสร็จแล้ว ไล่อากาศออก (ดูหน้า 153 ขั้นตอนที่ 4 ของการทำขนมปังกลม)
4. **พักแป้ง**

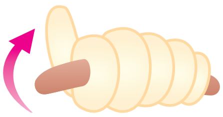
   ตัดแป้งที่ได้ในข้อ **3** ออกเป็น 6 ส่วนเท่าๆ กัน ปั้นเป็นก้อนกลม คลุมด้วยผ้าแห้ง ผ้าเปียก และพลาสติกห่ออาหารตามลำดับ พักทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที

3 ขึ้นรูป

1. ใส่ชีสแผ่น กะหล่ำปลี เติมเกลือกับพริกไทย ตามด้วยไส้กรอก แล้วม้วนแป้งให้เป็นห่อ ทำจนครบ 6 ชิ้น



2. ยืดแป้งที่ได้จากข้อ 2 เป็นแผ่นบางๆ ยาวประมาณ 40 ซม. แล้วนำมาห่อส่วนผสมในข้อ **1** เก็บปลายแป้งที่ใช้ห่อทั้งสองด้านให้สวยงาม



- กดแป้งที่อยู่ตรงกลางไส้กรอกแล้วม้วน จะทำให้ม้วนง่ายขึ้น

4 หมักขั้นสุดท้าย

วางกระดาษรองอบบนถาดสี่เหลี่ยม เรียงข้อ 3 ลงไปแล้วคลุมด้วยผ้าแห้ง ผ้าหมาด และพลาสติกห่ออาหารตามลำดับ นำถาดเข้าวางชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ แล้วหมักให้ฟู

ชั้นล่าง | หมัก ▶ 30°C ยืนยัน ▶ 40 - 50 นาที เริ่ม ▶ เริ่มหมักแป้ง

ควรระมัดระวัง
ดูอุณหภูมิให้แน่ใจก่อนกดปุ่ม START
หากเผลอตั้งอุณหภูมิสูงกว่า 100°C อาจทำให้กระดาษรองอบหรือวัสดุที่เป็นผ้าขาวบางไหม้ได้

5

เมื่อหมักเสร็จแล้ว นำแป้งพร้อมกระดาษรองอบ และ**ถาดสี่เหลี่ยม**ออกมา คลุมด้วยพลาสติกห่ออาหารเพื่อเก็บความชื้น ไม่ให้แป้งแห้งก่อนอบ

6 อบ

1. **อุ่นเตา**

   วางเฉพาะ ถาดสี่เหลี่ยม ไว้ที่**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วอุ่นเตา

   ชั้นล่าง | อบลมร้อน (พร้อมอุ่นเตาล่วงหน้า) ▶ 200°C เริ่ม ▶ เริ่มอุ่นเตา

   (ระยะเวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานจะอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)
2. ก่อนที่จะอุ่นเตาเสร็จ ใช้แปรงชุบไข่ทาเคลือบแป้งให้เรียบร้อยแล้วโรยชีสขูด
3. **อบ**

   หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว สวมถุงมือกันความร้อนก่อนนำ**ถาดสี่เหลี่ยม**ออกมา แล้วย้ายแป้งที่ได้ในข้อ **2** กับกระดาษรองอบออกมาจากถาด*
   *การย้ายแป้งออกจากถาดจะง่ายขึ้นยิ่งถ้าวางไว้บนกระดาน
   นำเข้าวางชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ แล้วให้ความร้อน

   ชั้นล่าง | 17 - 22 นาที เริ่ม ▶ เริ่มให้ความร้อน
4. เสร็จแล้ว โรยหน้าโดยใบพาร์สลีย์แห้ง ราดซอสมะเขือเทศตามชอบ

ขนมปังเมลอน

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 5 ชิ้น

〈แป้งคุกกี้ (ผิวด้านหน้าของขนมปังเมล่อน)〉

A
- แป้งขนมปัง ....100 กรัม
- ผงฟู ....1/3 ช้อนชา
- (ร่อนด้วยกัน)

เนย (ชนิดจืด)..30 กรัม
น้ำตาล..30 กรัม
ไข่ไก่..14 กรัม
เหล้ารสเมลอน..1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย (สำหรับโรยหน้า)..13 กรัม

〈แป้งทำขนมปัง〉

แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว)..125 กรัม
น้ำตาล..20 กรัม
ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)..3 กรัม
เกลือ..2 กรัม
เนย (ชนิดจืด)..13 กรัม
ไข่ไก่..28 กรัม
นมสด..50 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1 การทำแป้งโดว์-การหมักให้ฟู

1. 〈**แป้งคุกกี้**〉
ใส่ไข่ น้ำตาล และเนยอ่อนตัวผสมเข้าด้วยกัน ใส่เหล้ารสเมลอนแล้วผสมให้เข้ากัน จากนั้นเติมส่วนผสม **A** และคนให้เข้ากันดี เมื่อเข้ากันดีแล้วให้แบ่งเป็น 5 ชิ้นเท่าๆ กัน แล้วแช่เอาไว้ในตู้เย็น

2. 〈**ทำแป้งขนมปัง**〉
เตรียมแป้งขนมปังแล้วตัดแป้งเป็น 5 ส่วนเท่าๆ กัน (ดูหน้า **ขั้นตอนที่ 1 ~ 4 ของการทำขนมปังกลม**)

3. **พักแป้ง**
ปั้นแป้งในข้อ **2** เป็นก้อนกลมผิวเรียบเนียน แล้วคลุมด้วยผ้าหมาดหรือพลาสติกห่ออาหาร พักทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที ระหว่างที่รอ แผ่แป้งคุกกี้ใน 1ให้เป็นก้อนกลม มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 10 ซม.

4. **ขึ้นรูป**
หลังจากพักแป้งเสร็จแล้ว วางแป้งคุกกี้ไว้ด้านบนแล้วเกลี่ยให้คลุมแป้งขนมปัง (เหลือพื้นที่ว่าง 2-3 ซม. ขนาดเดียวกับเหรียญ 500 เยนไว้)

5. ใส่น้ำตาลทรายในภาชนะดันแป้งคว่ำลงไปในภาชนะ เพื่อใส่น้ำตาลทรายให้ทั่วแป้งคุกกี้ ทำรอยตัดบนผิวแป้ง แล้วเรียงไว้บนถาดโลหะที่ปูด้วยกระดาษรองอบ

2 แป้งที่ขึ้นฟูแล้ว

1. นำถาดในข้อ 1 เข้าวางชั้นบน**ของเตาไมโครเวฟ**แล้วหมักแป้ง

ชั้นบน | หมัก ▶ 30°C | ยืนยัน | 50 - 60 นาที | เริ่ม | เริ่มหมักแป้ง

2. เมื่อหมักแป้งเสร็จแล้ว นำแป้งออกมาพร้อมกับกระดาษรองอบและ**ถาดสี่เหลี่ยม**

3 อบ

1. **อุ่นเตา**
นำเฉพาะถาดสี่เหลี่ยมเข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ**แล้วอุ่นเตา

ชั้นบน | อบลมร้อน (พร้อมอุ่นเตาล่วงหน้า) ▶ 150°C | เริ่ม | เริ่มอุ่นเตา

(ระยะเวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานจะอยู่ที่ประมาณ 4 นาที)

2. **อบ**
เมื่ออุ่นเตาเสร็จ สวมถุงมือกันความร้อนก่อนนำถาดออกมา แล้วย้ายแป้ง 2 กับกระดาษรองอบออกมาจากถาด*
*การย้ายแป้งออกจากถาดจะง่ายขึ้นยิ่งถ้าวางไว้บนกระดานหรือวัสดุที่คล้ายกันให้ความร้อนโดยวางอาหารไว้**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ**

ชั้นบน | 11 - 16 นาที | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

การประยุกต์สูตรขนมปังเมลอน

แป้งทำคุกกี้

แป้งขนมปัง..30 กรัม
ผงฟู..1/4 ช้อนชา
เนย (ชนิดจืด)..20 กรัม
น้ำตาล..20 กรัม
ไข่ .25 กรัม (ขนาดมาตรฐาน 1/2 ฟอง)
เหล้ารสเมลอน..1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย (สำหรับโรยหน้า)..13 กรัม

- เมื่อปั้นแป้ง ใน**ขั้นตอนที่ 1 - 3** ปั้นแป้งให้เป็นรูปทรงแบน และกดตรงกลางให้กลวงเล็กน้อย
- ใน**ขั้นตอนที่ 1 - 4** ไม่ต้องนำแป้งคุกกี้มาวางทับ ให้ขึ้นรูปและหมักแป้งขนมปังเท่านั้น
- หลังจากขึ้นรูปแล้ว แผ่แป้งคุกกี้ให้ทั่วบนแป้งขนมปัง โรยน้ำตาลทรายให้ทั่วบนแป้ง

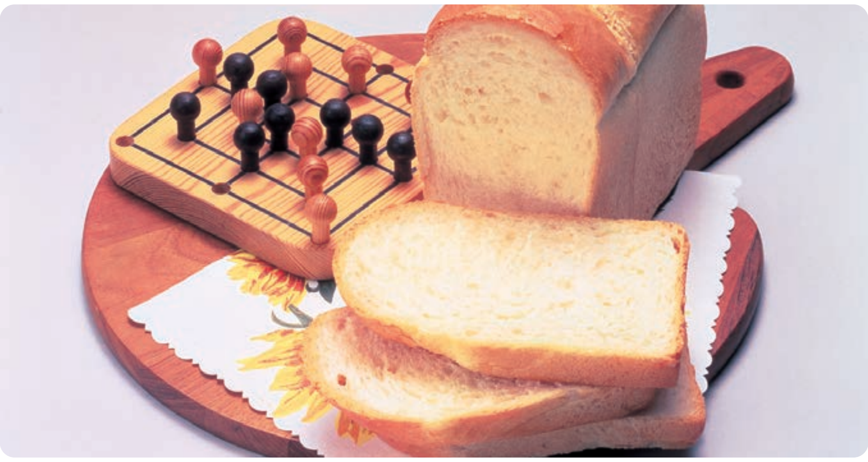
★ ดูเครื่องปรุงของแป้งขนมปังและวิธีการทำขั้นแรกได้จากสูตรของ “ขนมปังเมลอน”

แป้งคุกกี้ไม่ใส่เหล้าเมลอน

แป้งสาลี..90 กรัม
ผงฟู..1/4 ช้อนชา
เนย (ชนิดจืด)..20 กรัม
น้ำตาล..40 กรัม
ไข่ ...25 กรัม (ขนาดมาตรฐาน 1/2 ฟอง)
กลิ่นเมลอน..1/4 ช้อนชา
น้ำตาลทราย (สำหรับโรยหน้า)..13 กรัม

ขนมปังปอนด์

อบลมร้อน



เครื่องปรุง / แม่พิมพ์เหล็ก
(ประมาณ 11 x 21 x 10 ซม.
สำหรับขนมปังปอนด์ 1 แถว)

แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว)	400 กรัม
ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)	5 กรัม
น้ำเปล่า	290 กรัม
นมผง	15 กรัม
น้ำตาล	25 กรัม
เกลือ	6 กรัม
เนย	15 กรัม

ตั้งค่าเอง
อุ่นเตา: Convection 210°C
อบ: Convection 200°C 25 - 30 นาที

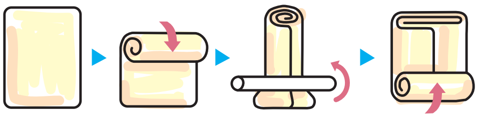
วิธีการทำอาหาร

1 ทำแป้ง - ขึ้นรูป

1. เตรียมแป้งขนมปัง (ดูหน้า 152 - 153 **ขั้นตอนที่ 1 - 4 ของการทำขนมปังกลม**)

2. **พักแป้ง**
ไล่อากาศออกจากแป้ง ตัดครึ่งแป้งแบ่งเป็น 2 ชิ้น ปั้นแป้งเป็นก้อนกลม ให้ผิวเรียบเนียน คลุมด้วยผ้าและพักทิ้งไว้ 30 นาที

3. **ขึ้นรูป**
ใช้ไม้นวดแป้งที่พักไว้แผ่ออกเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้าง 10 ซม. ยาว 15 ซม. จากนั้นม้วนให้เป็นแท่ง วางโดยให้รอยต่ออยู่ตรงกลาง ใช้ไม้นวดแป้งแผ่แป้งออกให้กว้างราว 10 ซม. ม้วนออกจากตัวให้เป็นรูปก้นหอย



4. ทาเนย (เตรียมต่างหาก)ให้ทั่วพิมพ์ขนมปังปอนด์ จากนั้นบีบอัดแป้งในข้อ **3** จนกว่าจะพอดีด้านยาวของแม่พิมพ์ แล้ววางลงในแม่พิมพ์

2 แป้งที่ขึ้นเต็มตัวแล้ว

วางแม่พิมพ์ในข้อ 1 ลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** พรมน้ำลงบนแป้งขนมปังและวางถาดไว้ที่ภายในไมโครเวฟ วางถาดไว้ที่ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ และให้ความร้อนจนกว่าแป้งจะฟูเต็มแม่พิมพ์

ชั้นล่าง — หมัก ▶ 40°C ยืนยัน 30 - 40 นาที เริ่ม เริ่มหมักแป้ง

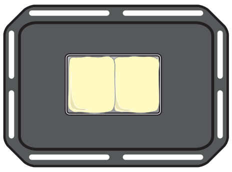
3 อบ

1. **อุ่นเตา**
เมื่อหมักเสร็จแล้ว นำข้อ 2 ออกมาพร้อมกับ**ถาดสี่เหลี่ยม** แล้วอุ่นเตา

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม — 37 Plain Bread เริ่ม เริ่มอุ่นเตา

(ระยะเวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานจะอยู่ที่ประมาณ 7 นาที)

2. **อบ**
เมื่ออุ่นเตาเสร็จแล้ว วางข้อ 2 บน**ถาดสี่เหลี่ยม** นำเข้าวางชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ แล้วให้ความร้อน



ชั้นล่าง — เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 27 นาที)

3. เมื่ออบเสร็จ นำขนมปังออกจากพิมพ์และวางไว้บนตะแกรง ทาเนย (เตรียมต่างหาก) ลงไปตอนที่ขนมปังยังร้อนและวางทิ้งไว้ให้เย็นลง

การประยุกต์สูตรขนมปังปอนด์

ขนมปังลูกเกด

เครื่องปรุง / แม่พิมพ์เหล็ก (ประมาณ 11 x 21 x 10 ซม. สำหรับขนมปังปอนด์ 1 แถว)

แป้งขนมปัง	400 กรัม	น้ำตาล	48 กรัม
ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)	5 กรัม	เกลือ	6 กรัม
น้ำเปล่า	290 กรัม	เนย	15 กรัม
นมผง	8 กรัม	ลูกเกด	80 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1 แช่ลูกเกดในน้ำอุ่นให้นุ่มแล้วสะเด็ดน้ำให้แห้ง
2 เตรียมแป้งขนมปัง (ดูหน้า 152 - 153 **ขั้นตอนที่ 1 - 4 ของการทำขนมปังกลม**)
※หลังจาก**ขั้นตอนที่ 1 -7** ใส่ลูกเกดที่ได้จากข้อ **1** เล็กน้อยแล้วผสมให้เข้ากัน
3 อบตามขั้นตอนการทำขนมปังปอนด์

ขนมปังวอลนัท

เครื่องปรุง / แม่พิมพ์เหล็ก (ประมาณ 11 x 21 x 10 ซม. สำหรับขนมปังปอนด์ 1 แถว)

แป้งขนมปัง	400 กรัม	น้ำตาล	48 กรัม
ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)	5 กรัม	เกลือ	6 กรัม
น้ำเปล่า	270 กรัม	เนย	16 กรัม
นมผง	8 กรัม	วอลนัท	80 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1 เตรียมแป้งขนมปัง (ดูหน้า 152 - 153 **ขั้นตอนที่ 1 - 4 ของการทำขนมปังกลม**)
※หลังจาก**ขั้นตอนที่ 1 -7** ใส่เกาลัดบดหยาบเล็กน้อยแล้วผสมให้เข้ากัน
2 อบตามวิธีการทำขนมปังปอนด์

เบเกิล (รสธรรมชาติ)

อบลมร้อน | นึ่ง

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ชิ้น

A	แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว)	270 กรัม
	น้ำตาลทรายแดงสีอ่อน	15 กรัม
	ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)	3 กรัม
	เกลือ	3 กรัม
	น้ำเปล่า	140 กรัม
	น้ำผึ้งหรือคาราเมลไซรัป	15 กรัม
	น้ำอุ่น	30 กรัม

ตั้งค่าเอง

3 -1: นึ่ง 6 - 8 นาที

3 -3: อบลมร้อน (โดยไม่ต้องอุ่นเตา) 190°C เวลา 13 - 20 นาที

วิธีการทำอาหาร

*เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 ทำแป้ง - ขึ้นรูป

1. ใส่ส่วนผสม **A** ในชาม ผสมจนกว่าน้ำจะซึมเข้าไปในแป้งจนทั่ว เมื่อเข้ากันดีแล้ว ย้ายแป้งที่ได้มาวางบนโต๊ะที่โรยแป้ง (เตรียมต่างหาก) ไว้บางๆ ใช้ฝ่ามือลงน้ำหนักเพื่อนวดแป้งและโยนแป้งให้ลอยขึ้น แล้วตกลงมาบนกระดานเป็นระยะๆ หากแป้งแข็ง ให้เติมน้ำและสังเกตแป้งเป็นระยะ นวดจนแป้งเนียน ถ้ายืดแป้งออกจนเป็นแผ่นฟิล์มบางๆ ได้แสดงว่านวดได้ที่แล้ว (อุณหภูมิขณะนวดควรอยู่ที่ประมาณ 25°C สำหรับสภาพของแป้ง อ้างอิงหน้า 152 **ขั้นตอนที่ 1 7 ของการทำขนมปังกลม**)
2. ตัดแป้งในข้อ **1** แบ่งเป็น 4 ส่วนเท่าๆ กัน คลุมด้วยผ้าหมาดแล้วหมักทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที
3. **ขึ้นรูป**

   เมื่อหมักเสร็จแล้ว คลึงแป้งออกเป็นเส้นยาวประมาณ 25 ซม. ม้วนเป็นเกลียว 1 ครั้ง แล้วขึ้นเป็นรูปโดนัท เรียงบนกระดาษรองอบที่อยู่ใน**ถาด** คลุมด้วยผ้าหมาด

2 ปล่อยให้แป้งขึ้น

1. นำแป้งที่ได้จากข้อ 1 พร้อม**ถาดสี่เหลี่ยม**เข้าวาง **ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วหมักแป้ง

   ชั้นล่าง → หมัก ▶ 30°C → ยืนยัน → 40 - 50 นาที → เริ่ม → เริ่มหมักแป้ง

ควรระมัดระวัง

ดูอุณหภูมิให้แน่ใจก่อนกดปุ่ม START
หากเผลอตั้งอุณหภูมิสูงกว่า 100°C อาจทำให้กระดาษรองอบหรือวัสดุที่เป็นผ้าขาวบางไหม้ได้

2. เมื่อหมักแป้งเสร็จแล้ว นำ**ถาดสี่เหลี่ยม**ออกมาและเอาผ้าหมาดออก

3 อบ

1. นำถาดสี่เหลี่ยมเข้าวางชั้นล่างของเตาไมโครเวฟแล้วให้ความร้อน

   ชั้นล่าง → 38 Bagel → เริ่ม → **เริ่มให้ความร้อน**

   (ระยะเวลาการอบมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 23 นาที 30 วินาที)

   • เริ่มให้ความร้อนด้วยการนึ่ง
2. **หากสัญญาณดัง**ระหว่างการทำงาน* ให้นำถาดออกมา ทาด้วยน้ำผึ้งผสมน้ำอุ่น หรือทาด้วยคาราเมลไซรัปก็ได้

   * ประมาณ 7 นาที หลังจากเริ่มให้ความร้อน (เมื่อเวลาทำงานเหลืออยู่ประมาณ 16 นาที 30 วินาที)
3. นำข้อ **2** กลับเข้าวางที่**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ**แล้วให้ความร้อน

   ชั้นล่าง → เริ่ม → **เริ่มให้ความร้อน**

การประยุกต์สูตรเบเกิล

★ ดูขั้นตอนพื้นฐานในการทำแป้งขนมปัง ให้อ้างอิงหน้า 161 สูตร "เบเกิล" ควรร่อนแป้งขนมปังก่อนใช้

วอลนัท

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ชิ้น

A
- แป้งขนมปัง.................270 กรัม
- น้ำตาลทรายแดงสีอ่อน........13 กรัม
- ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก).......3 กรัม
- เกลือ...............................3 กรัม

- วอลนัท.......................................46 กรัม
- น้ำเปล่า.....................................140 กรัม
- น้ำผึ้งหรือคาราเมลไซรัป.......................15 กรัม
- น้ำอุ่น.......................................30 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1. อบวอลนัทโดยใช้ 〈**Convection (ไม่ต้องอุ่นเตา) • 120°C • ประมาณ 15 นาที**〉, หั่นให้มีขนาด 5-8 ซม. พักไว้ให้เย็น
2. **ดูขั้นตอนพื้นฐานในการทำเบเกิล (รสธรรมชาติ)** ที่ข้อ 1 - 3
   *ใส่วอลนัทเมื่อแป้งเริ่มเป็นเนื้อเดียวกันแล้ว

ลูกฟิก

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ชิ้น

A
- แป้งขนมปัง...................270 กรัม
- น้ำตาลทรายแดงสีอ่อน..........13 กรัม
- ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก).......................3 กรัม
- เกลือ................................3 กรัม

- ลูกฟิกแห้ง (กึ่งแห้ง)..................53 กรัม
- น้ำเปล่า.....................................130 กรัม
- น้ำผึ้งหรือคาราเมลไซรัป...............................15 กรัม
- น้ำอุ่น.......................................30 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1. **ดูขั้นตอนพื้นฐานในการทำเบเกิล (รสธรรมชาติ)** ที่ข้อ 1 - 3
   *ใส่ลูกฟิกเมื่อแป้งเริ่มเป็นเนื้อเดียวกันแล้ว

ส้มกับขิง

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ชิ้น

A
- แป้งขนมปัง...................270 กรัม
- น้ำตาลทรายแดงสีอ่อน....13 กรัม
- ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)........................3 กรัม
- เกลือ...................................3 กรัม
- ผิวส้ม..................................53 กรัม
- ขิง (ขูด) ....8 กรัม

- น้ำเปล่า.....................................120 กรัม
- น้ำผึ้งหรือคาราเมลไซรัป......15 กรัม
- น้ำอุ่น.......................................30 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1. ซอยเปลือกส้มเป็นชิ้นขนาด 5 มม.
2. **ดูขั้นตอนพื้นฐานในการทำเบเกิล (รสธรรมชาติ)** ที่ข้อ 1 - 3

แอปเปิ้ลกับขิง

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ชิ้น

A
- แป้งขนมปัง...................270 กรัม
- น้ำตาลทรายแดงสีอ่อน....13 กรัม
- ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก) ..3 กรัม
- เกลือ...................................3 กรัม
- ขิง (ขูด) ....4 กรัม
- อบเชย.............................เล็กน้อย

- แยมแอปเปิ้ล...............................75 กรัม
- น้ำเปล่า.....................................90 กรัม
- น้ำผึ้งหรือคาราเมลไซรัป......15 กรัม
- น้ำอุ่น.......................................30 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1. ละลายแยมแอปเปิ้ลในน้ำ
2. **ดูขั้นตอนพื้นฐานในการทำเบเกิล (รสธรรมชาติ)** ที่ข้อ 1 - 3

แยมผิวส้ม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ชิ้น

A
- แป้งขนมปัง...................270 กรัม
- น้ำตาลทรายแดงสีอ่อน....13 กรัม
- ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)........................3 กรัม
- เกลือ...................................3 กรัม

- แยมผิวส้ม.................................75 กรัม
- น้ำเปล่า.....................................90 กรัม
- น้ำผึ้งหรือคาราเมลไซรัป......15 กรัม
- น้ำอุ่น.......................................30 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1. ละลายแยมผิวส้มในน้ำ
2. **ดูขั้นตอนพื้นฐานในการทำเบเกิล (รสธรรมชาติ)** ที่ข้อ 1 - 3
   *ความเข้มของสีบนผิวขนมอาจแตกต่างกันตามชนิดของแยมที่ใช้ หากแป้งแข็ง ให้เติมน้ำและสังเกตแป้งเป็นระยะ

บลูเบอร์รี่

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ชิ้น

A
- แป้งขนมปัง...................270 กรัม
- น้ำตาลทรายแดงสีอ่อน....13 กรัม
- ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)........................3 กรัม
- เกลือ...................................3 กรัม

- แยมบลูเบอร์รี่..............................75 กรัม
- น้ำเปล่า.....................................90 กรัม
- น้ำผึ้งหรือคาราเมลไซรัป......15 กรัม
- น้ำอุ่น.......................................30 กรัม

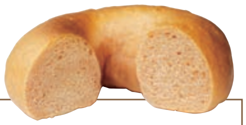
วิธีการทำอาหาร

1. ละลายแยมบลูเบอร์รี่ในน้ำ
2. **ดูขั้นตอนพื้นฐานในการทำเบเกิล (รสธรรมชาติ)** ที่ข้อ 1 - 3
   *ความเข้มของสีบนผิวขนมอาจแตกต่างกันตามชนิดของแยมที่ใช้ หากแป้งแข็ง ให้เติมน้ำและสังเกตแป้งเป็นระยะ

การประยุกต์สูตรเบเกิล

★ ดูขั้นตอนพื้นฐานในการทำแป้งขนมปัง ให้อ้างอิงหน้า 161 “เบเกิล” ควรร่อนแป้งขนมปังก่อนใช้

มะเขือเทศ



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ชิ้น

A
- แป้งขนมปัง....................270 กรัม
- น้ำตาลทรายแดงสีอ่อน....13 กรัม
- ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)........................3 กรัม
- เกลือ..................................3 กรัม

- น้ำมะเขือเทศ (ไม่เติมเกลือ)....145 กรัม
- น้ำผึ้งหรือคาราเมลไซรัป......................................15 กรัม
- น้ำอุ่น...30 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1 ใช้น้ำมะเขือเทศแทนน้ำเปล่าแล้วทำตาม**ขั้นตอนพื้นฐานในการทำเบเกิล (รสธรรมชาติ) ที่ข้อ** 1 - 3

กาเฟโอเล

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ชิ้น

A
- แป้งขนมปัง....................270 กรัม
- น้ำตาลทรายแดงสีอ่อน....13 กรัม
- ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)........................3 กรัม
- เกลือ..................................3 กรัม

- กาแฟ (ไม่ใส่น้ำตาล)...............105 กรัม
- นมสด...38 กรัม
- น้ำผึ้งหรือคาราเมลไซรัป..15 กรัม
- น้ำอุ่น...30 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1 ผสมกาแฟกับนมให้เข้ากัน

2 ใช้ส่วนผสมข้อ 1 แทนน้ำเปล่าแล้วทำตาม**ขั้นตอนพื้นฐานในการทำเบเกิล (รสธรรมชาติ) ข้อที่** 1 - 3

งาดำ

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ชิ้น

A
- แป้งขนมปัง....................270 กรัม
- น้ำตาลทรายแดงสีอ่อน....13 กรัม
- ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)........................3 กรัม
- เกลือ..................................3 กรัม
- งาดำบด ....13 กรัม

- งาดำกวน..30 กรัม
- น้ำเปล่า..125 กรัม
- น้ำผึ้งหรือคาราเมลไซรัป..15 กรัม
- น้ำอุ่น...30 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1 ละลายงาดำกวนในน้ำ

2 **ดูขั้นตอนพื้นฐานในการทำเบเกิล (รสธรรมชาติ)** ที่ข้อ 1 - 3

อิตาเลียน

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ชิ้น

A
- แป้งขนมปัง....................270 กรัม
- น้ำตาลทรายแดงสีอ่อน....13 กรัม
- ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)........................3 กรัม
- เกลือ..................................3 กรัม

- น้ำเปล่า..140 กรัม
- มะเขือเทศแห้ง...........................20 กรัม
- ชีสผง ....26 กรัม
- กระเทียม...3 กรัม
- ปลาแอนโชวี่ ....3 กรัม
- สมุนไพรแห้ง* ....1 ช้อนชา

*ใช้สมุนไพรตามชอบ เช่น ใบเบซิล ออริกาโน ใบพาร์สลีย์

- น้ำผึ้งหรือคาราเมลไซรัป......15 กรัม
- น้ำอุ่น...30 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1 หั่นมะเขือเทศแห้งเป็นชิ้นเล็กๆ ประมาณ 3-5 ซม. ซอยปลาแอนโชวี่กับกระเทียมให้ละเอียด

2 **ดูขั้นตอนพื้นฐานในการทำเบเกิล (รสธรรมชาติ)** ที่ข้อ 1 - 3
* ใส่ชีสผง สมุนไพรแห้ง และส่วนผสมข้อ 1 เมื่อแป้งเข้ากันดีแล้ว

เบคอนกับหอมใหญ่

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ชิ้น

A
- แป้งขนมปัง....................270 กรัม
- น้ำตาลทรายแดงสีอ่อน....13 กรัม
- ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก) ..3 กรัม
- เกลือ..................................3 กรัม
- พริกไทย ....1/4 ช้อนชา

- น้ำเปล่า.....................................115 กรัม
- เบคอน (หั่นละเอียด)................40 กรัม
- หัวหอม (ซอยบางๆ)....................53 กรัม
- น้ำผึ้งหรือคาราเมลไซรัป......15 กรัม
- น้ำอุ่น...30 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1 ผัดเบคอนในกระทะ ใส่หอมใหญ่แล้วผัดจนสีเปลี่ยนเล็กน้อย

2 **ดูขั้นตอนพื้นฐานในการทำเบเกิล (รสธรรมชาติ)** ที่ข้อ 1 - 3
*ใส่ส่วนผสมข้อ 1 เมื่อแป้งเข้ากันดีแล้ว

ขนมปังฝรั่งเศส

อบลมร้อน | นึ่ง

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ชิ้น ยาวชิ้นละประมาณ 30 ซม.

แป้งสำหรับทำขนมปังฝรั่งเศส

(สำหรับโรยหน้า) .... 300 กรัม

ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก) .... 2 กรัม

ผงมอลต์ .... 2 กรัม

เกลือ .... 6 กรัม

น้ำเปล่า .... 190 กรัม

〈สิ่งที่ต้องเตรียม〉

- เทอร์โมมิเตอร์วัดอุณหภูมิขนมปัง (เครื่องมือวัดอุณหภูมิใช้เทอร์โมมิเตอร์แบบแท่งได้)
- ผ้าขาวบาง
- กระดาษรองอบ
- มีดโกน
- กระดานย้ายแป้ง

วิธีการทำอาหาร

*เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 เตรียมแป้ง

1. ใส่เกลือลงในน้ำ คนให้ละลาย
2. ใส่แป้งขนมปังฝรั่งเศส ยีสต์แห้ง และผงมอลต์ลงในชาม ใช้มือคนเล็กน้อย
3. เทน้ำในข้อ **1** ลงในข้อ **2** แล้วคนให้เข้ากัน จนกระทั่งน้ำถูกดูดซึมไปหมด เมื่อเข้ากันดีแล้ว ย้ายแป้งออกมาวางบนกระดานที่โรยผงแป้งขนมปัง (เตรียมต่างหาก) ไว้บางๆ
4. ใช้ฝ่ามือลงน้ำหนักเพื่อนวดแป้งและโยนแป้งให้ลอยขึ้น แล้วตกลงมาบนกระดานเป็นระยะๆ นวดประมาณ 8 - 10 นาที
5. ถ้ายืดแป้งออกจนเป็นแผ่นฟิล์มบางๆ ได้ แสดงว่านวดได้ที่แล้ว อุณหภูมิขณะนวดควรอยู่ที่ประมาณ 24°C

2 หมักขั้นต้น

1. **ครั้งที่1**

ใส่แป้งที่ได้จากข้อ 1 ลงในชามทนความร้อนที่เคลือบน้ำมันพืช (เตรียมต่างหาก) ไว้แล้ว คลุมด้วยพลาสติกห่ออาหารและหมักแป้งที่อุณหภูมิ 25 - 27°C ประมาณ 120 นาที

- เมื่อหมักด้วยเตาอบ...

นำแป้งวางบน**ถาดสี่เหลี่ยม** แล้วนำถาดเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** หมักแป้งจนกว่าจะฟูขึ้นมาเป็นสองเท่าของขนาดเดิม

ชั้นล่าง | หมัก ▶ 30°C ยืนยัน ▶ 80 - 90 นาที ▶ เริ่ม → เริ่มหมักแป้ง

2. เมื่อแป้งฟูจนได้ที่แล้ว ใช้นิ้วกดลงไปที่แป้ง (ดูหน้า 153 **ขั้นตอนที่ 3 ของการทำขนมปังกลม**) ไล่อากาศโดยให้แป้งเสียรูปทรงน้อยที่สุด และระวังอย่ากดไล่อากาศออกมากเกินไป

3. **ครั้งที่ 2**

ใส่แป้งที่ได้จากข้อ **2** ลงในชาม คลุมด้วยพลาสติกห่ออาหารอีกครั้ง แล้วหมักประมาณ 60 นาทีตามอุณหภูมิห้องประมาณ 25 - 27°C

- เมื่อหมักด้วยเตาอบ...

นำแป้งวางบน**ถาดสี่เหลี่ยม** แล้วนำถาดเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** หมักแป้งจนกว่าจะฟูขึ้นมาเป็นสองเท่าของขนาดเดิม

ชั้นล่าง | หมัก ▶ 30°C ยืนยัน ▶ 40 - 50 นาที ▶ เริ่ม → เริ่มหมักแป้ง

3 พักแป้ง

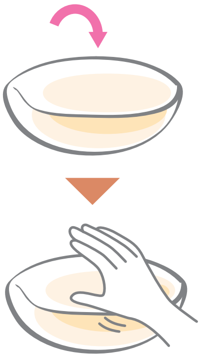
1. นำแป้งที่หมักได้ในข้อ 2 วางบนโต๊ะที่โรยแป้ง (เตรียมต่างหาก) ไว้บางๆ ตัดแป้งเป็น 2 ส่วนเท่าๆ กัน ใส่ด้านตัดเข้าไปด้านในแล้วประกบเข้าด้วยกันอย่างเบามือ โดยให้ด้านตัดเข้าไปด้านในจนผิวของแป้งแน่น

2. วางแป้งไว้ด้านหนึ่งของผ้าขาวบาง ตลบผ้าขาวบางอีกด้านหนึ่งมาคลุมแป้ง แล้วคลุมทับด้วยผ้าหมาด และวางพักไว้ในที่อุ่นประมาณ 30 นาที

4 ขึ้นรูป

1. ย้ายแป้งลงบนโต๊ะที่โรยแป้ง (เตรียมต่างหาก) ไว้บางๆ 3 จับแป้งยืดออกมาเป็นรูปไข่

2. พับแป้ง **1/3** ส่วน จากด้านไปด้านหน้า กดรอยต่อโดยใช้ฝ่ามือ



3. พับแป้งมาจากด้านหน้า กดให้ติดกันตรงโคนนิ้วหัวแม่มือ

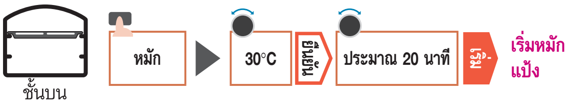
4. พับแป้งอีกครั้งจากปลายด้านหนึ่ง กดรอยต่อลงโดยใช้หัวแม่มือ กดไปเรื่อยๆ โดยให้รู้สึกว่ากำลังสร้างแกนกลางแป้งไว้ข้างใน

5. หากแป้งนุ่มลง ให้ทำขั้นตอนที่ **4** อีกครั้ง ใช้มือทั้งสองข้างคลึงแป้งเป็นรูปซิการ์ ยาวประมาณ 30 ซม.

5 แป้งที่ขึ้นตัวแล้ว

1. ปูผ้าขาวบางบนถาดสี่เหลี่ยม ดึงผ้าขาวบางให้ตั้งขึ้นเป็นช่องเหมือนกำแพง วางแป้งเรียงไว้ในช่องผ้าขาวบางโดยให้รอยต่ออยู่ด้านล่าง ตลบผ้าขาวบางที่เหลือมาคลุมแป้งไว้

2. นำถาดตามข้อ **1** เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** แล้วหมักแป้ง



ควรระมัดระวัง

ดูอุณหภูมิให้แน่ใจก่อนกดปุ่ม START
หากเผลอตั้งอุณหภูมิสูงกว่า 100°C อาจทำให้กระดาษรองอบหรือวัสดุที่เป็นผ้าขาวบางไหม้ได้

6

เมื่อหมักเสร็จ ห่อแป้งด้วยผ้าขาวบางเพื่อไม่ให้แป้งแห้งจนกว่าจะนำแป้งไปอบ ย้ายแป้งที่ห่อผ้าไปไว้ ไปวางบนที่เรียบและอุ่น

7 อบ

1. **อุ่นเตา**

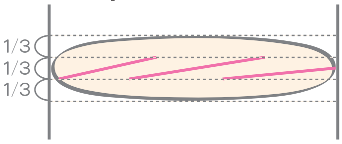
วางเฉพาะถาดสี่เหลี่ยมไว้ที่**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** แล้วอุ่นเตา

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 11 นาที)

2. ตัดกระดาษรองอบให้พอดี**ถาดสี่เหลี่ยม**โดยใช้กระดานและให้รอยต่ออยู่ด้านล่าง

3. **กรีดด้วยมีดโกน**

ช่วงที่ใกล้จะอุ่นเสร็จ ให้ใช้มีดโกนบากแป้งเข้าด้านในเป็น 3 เส้นเฉียงบริเวณตรงกลาง 1/3 ส่วนของแป้ง โดยเส้นในสุดให้ลากยาว ในขณะที่อีกสองเส้นอยู่แค่ตรงช่วงกลางแป้งขนมปัง



ใช้ด้านคมของมีดโกนกรีดและลอกออกบางๆ ให้กว้างเท่ากับความหนาของเหรียญบาท

4. **อบ**

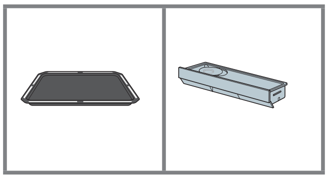
หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว สวมถุงมือกันความร้อนก่อนนำ**ถาดสี่เหลี่ยม**ออกมา แล้วย้ายแป้งที่ได้ในข้อ **3** กับกระดาษรองอบออกจากถาด*
*การย้ายแป้งออกจากถาดจะง่ายขึ้นยิ่งถ้าวางไว้บนกระดานให้ความร้อนโดยวางไว้ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 28 นาที)

● ดูเคล็ดลับการทำขนมปังฝรั่งเศส หน้า 167

เอปิ ขนมปังฝรั่งเศสชิ้นเล็ก (ขนมปังฝรั่งเศส)

อบลมร้อน | นึ่ง



〈เอปิ〉

ส่วนผสม / ขนมปังเอปิยาว 30 ซม. 3 แท่ง

แป้งสำหรับทำขนมปังฝรั่งเศส (สำหรับโรยหน้า) ....300 กรัม
ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก) .... 2 กรัม
ผงมอลต์ .... 2 กรัม
เกลือ .... 6 กรัม
น้ำเปล่า .... 190 กรัม

เบคอน .... ปริมาณที่เหมาะสม

〈ขนมปังฝรั่งเศสชิ้นเล็ก〉

เครื่องปรุง/สำหรับขนมปังฝรั่งเศสชิ้นกลมขนาด 7 ซม. จำนวน 9 ชิ้น

แป้งสำหรับทำขนมปังฝรั่งเศส (สำหรับโรยหน้า) ....300 กรัม
ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก) .... 2 กรัม
ผงมอลต์ .... 2 กรัม
เกลือ .... 6 กรัม
น้ำเปล่า .... 190 กรัม

วิธีการทำอาหาร

*เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 ทำแป้งโดว์

1. เตรียมแป้งตามโดยทำตามหน้า 164 ขั้นตอนที่ 1 - 3 ของการทำขนมปังฝรั่งเศส แบ่งออกเอปิเป็น 3 ชิ้นเท่าๆ กัน และแบ่งขนมปังฝรั่งเศสชิ้นเล็กออกเป็น 9 ชิ้นเท่าๆ กัน
2. ค่อยๆ เก็บขอบรอยตัดของข้อ 1 จนผิวแป้งเรียบ วางแป้งไว้ด้านหนึ่งของผ้าขาวบาง ตลบผ้าขาวบางอีกด้านหนึ่งมาคลุมแป้ง แล้วคลุมทับด้วยผ้าหมาด และวางพักไว้ในที่อุ่นประมาณ 30 นาที

2 ขึ้นรูป

〈เอปิ〉
โรยผงแป้ง (เตรียมต่างหาก) บนกระดาน ย้ายขนมปังในข้อ 1 มาวาง ทำการขึ้นรูปตามหน้า 4 ของขนมปังฝรั่งเศส หากใส่เบคอน วางเบคอนตรงกลางตามขั้นตอนที่ 4 ม้วนจากขอบแล้วปิดรอยต่อให้เรียบร้อย
〈ขนมปังฝรั่งเศสชิ้นเล็ก〉
ย้ายแป้งลงบนโต๊ะที่โรยแป้ง (เตรียมต่างหาก) ไว้เล็กน้อย 1 ปิดรอยต่อให้เรียบร้อยหลังจากม้วนแป้งแล้ว

3 หมักแป้งขั้นสุดท้าย

ขึ้นรูปแป้งแล้วหมักตามวิธีในหนา 165 ขั้นตอนที่ 5 ของการทำขนมปังฝรั่งเศส

ควรระมัดระวัง
ดูอุณหภูมิให้แน่ใจก่อนกดปุ่ม START
หากเผลอตั้งอุณหภูมิสูงกว่า 100°C อาจทำให้กระดาษรองอบหรือวัสดุที่เป็นผ้าขาวบางไหม้ได้

4

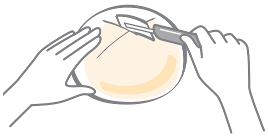
เมื่อหมักเสร็จ คลุมด้วยผ้าขาวบางไม่ให้แป้งแห้งก่อนที่จะอบ แล้วย้ายไปวางในที่อุ่นโดยไม่ต้องเอาผ้าขาวบางออก

5 อบ

1. **อุ่นเตา**
วางถาดสี่เหลี่ยม ไว้ที่ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ แล้วอุ่นเตา
ชั้นบน | 34 French Bread | เริ่ม | เพิ่มขึ้น 1 | เริ่มอุ่นเตา
(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 11 นาที)

2. ย้ายแป้งโดยใช้กระดานโดยให้รอยต่ออยู่ด้านล่าง นำไปวางใน**ถาดสี่เหลี่ยม**

3. **กรีด (ตัดผิวหน้า) เนื้อแป้ง**
〈เอปิ〉
ช่วงที่ใกล้จะอุ่นเสร็จ ให้ใช้กรรไกรขลิบเนื้อแป้งด้านข้างและเบี่ยงสลับซ้ายขวาให้ลึก
〈ขนมปังฝรั่งเศสชิ้นเล็ก〉
ช่วงที่ใกล้จะให้ความร้อนเสร็จ ให้ใช้มีดโกนบากกรีดแป้งเป็นรูปกากบาท



4. **อบ**
หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว สวมถุงมือกันความร้อนก่อนนำ**ถาดสี่เหลี่ยม**ออกมา แล้วย้ายแป้งที่ได้ในข้อ **3** กับกระดาษรองอบออกมาจากถาด*
* การย้ายแป้งออกจากถาดจะง่ายขึ้นยิ่งถ้าวางไว้บนกระดาน ให้ความร้อนโดยวางอาหารไว้**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ**
ชั้นบน | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน
(ระยะเวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานจะอยู่ที่ประมาณ 26 นาที)

● ดูเคล็ดลับการทำขนมปังฝรั่งเศส หน้า 167

เคล็ดลับการอบขนมปังฝรั่งเศส

การอบขนมปังฝรั่งเศสเป็นการทำขนมปังที่ยากที่สุดอย่างหนึ่งแม้กระทั่งนักอบมืออาชีพ อ่านรายละเอียดตามข้างล่างแล้วลองท้าทายตัวเองเพื่อเรียนรู้เคล็ดลับนี้!

เครื่องปรุงและอุปกรณ์

ส่วนผสมเฉพาะต่างๆ ที่ต้องใช้ (เช่น แป้งสำหรับทำขนมปังฝรั่งเศสและผงมอลต์) สามารถหาซื้อได้ตามร้านขายส่วนผสมสำหรับขนมปัง
ผงมอลต์เล็กน้อยจะดีต่อยีสต์เพราะจะช่วยเร่งการหมักให้เร็วขึ้น ดังนั้น การตวงส่วนผสมให้แม่นยำพอดีจึงสำคัญมาก
อุปกรณ์ที่จำเป็นต่อการทำขนมปังฝรั่งเศส

ผ้าขาวบาง	:	สำหรับพักแป้งและหมักแป้งให้ฟู
เครื่องมือวัดอุณหภูมิ	:	สำหรับวัดอุณหภูมิแป้ง (สามารถใช้เทอร์โมมิเตอร์แบบแท่งได้)
มีดโกน	:	ใช้สำหรับกรีดเนื้อแป้ง

การหมักแป้ง

ระยะเวลาในการหมักแป้งและสภาพในการหมักจะแตกต่างกันไปตามอุณหภูมิของแป้งที่นวด ภาชนะที่ใช้หรือสัดส่วนของส่วนผสม
สังเกตลักษณะการฟูและปรับเวลาในการหมักแป้งเพื่อให้ฟูขึ้นสองเท่า

การไล่อากาศออก

การประมาณเวลา
สังเกตดูว่าแป้งขยายขึ้นเป็นสองเท่าแล้วหรือยัง ตรวจสอบโดยใช้นิ้วกดดู
เคล็ดลับ
ค่อยๆ คลึงแป้งเบาๆ จนอากาศออกหมด ระวังอย่ากดไล่อากาศมากเกินไปหรือจับแป้งบ่อยเกินไป

การนวดแป้ง

เนื้อแป้งของขนมปังฝรั่งเศสจะแตกต่างกันไปจากเนื้อแป้งทำบัตเตอร์โรล ซึ่งจะมีผิวไม่สม่ำเสมอกันเล็กน้อย (อาจยืดออกเล็กน้อยหรือไม่ยืดเลยหลังจากใช้นิ้วแผ่ออก)
อุณหภูมิในการนวดแป้งต้องอยู่ที่ 24°C. ให้ปรับอุณหภูมิของส่วนผสมและอุณหภูมิห้องตามนั้น

อุณหภูมิ

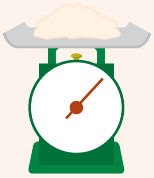
การควบคุมอุณหภูมิถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการทำขนมปังฝรั่งเศส จึงควรวัดและปรับอุณหภูมิของเนื้อแป้งให้ถูกต้องในแต่ละขั้นตอน
อุณหภูมิที่เหมาะสมที่สุดอยู่ที่ 20-25°C ในฤดูร้อน ควรเก็บส่วนผสมไว้ในตู้เย็นปรับอุณหภูมิแป้งอยู่ที่ 23°C และน้ำอยู่ที่ 12°C ซึ่งเป็นอุณหภูมิเหมาะสมที่สุดสำหรับการนวด

การพักแป้ง / การขึ้นรูป

ในสถานที่ที่อากาศเย็นจะต้องระวังเรื่องอุณหภูมิของแป้ง ไม่ควรปล่อยให้เนื้อแป้งสัมผัสอากาศเย็น
ระหว่างการพักแป้ง ต้องคอยดูแป้งให้ดี เพราะแป้งจะแห้งง่ายมาก
การกดหรือยืดแป้งแรงเกินไปจะทำให้แป้งเสีย ควรจับแป้งเบาๆ ขณะแต่งรูปแป้งและอย่าจับแป้งบ่อยเกินไป

การกรีดเนื้อแป้ง

ใช้มีดกรีดที่ผิวด้านหน้าของแป้งให้เป็นรอย
ในกรณีที่บากในแนวตั้งหรือรอยบากลึก ขนมปังที่อบเสร็จอาจไม่เป็นรูปทรงยาวรีซึ่งเป็นลักษณะของขนมปังฝรั่งเศส



บาตาร์ด
มีลักษณะยาว 40 ~ 41 ซม. กรีดเป็น 3 บั้ง หนัก 280 กรัม หลังอบ

ปารีเซียง
ขนมปังจากปารีส มีลักษณะยาว 67 ~ 68 ซม. กรีดเป็น 3 บั้ง หนัก 500 กรัม หลังอบ

บักเก็ต
ขนมปังแท่งฝรั่งเศส มีลักษณะยาว 67 ~ 68 ซม. กรีดเป็น 7 บั้ง หนัก 280 กรัม หลังอบ

แชมปิยอง
รูปเห็ด มีลักษณะเป็นแป้งกลมบางวางอยู่บนแป้งกลมๆ

คู้ป
อ่านว่า คู-เป้ ก็ได้ มีลักษณะกรีดรอยผ่ากลางบนแป้ง

บูล
หรือบอล มีลักษณะรอยกรีดบนแป้งก้อนกลม กรีดรูปตะแกรงบนแป้งก้อนใหญ่หรือรูปกากบาทบนแป้งก้อนเล็ก

ขนมปังกรอบผสานด้วยรสชาติอันกลมกล่อมของงาและมันเทศ ชวนให้อยากลิ้มรสอีก

ขนมปังฝรั่งเศสสอดไส้มันเทศ

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 1 แถว

〈แป้งทำขนมปัง〉

A	แป้งสำหรับขนมปังฝรั่งเศส (ร่อนแล้ว)	200 กรัม
	น้ำตาล	10 กรัม
	ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)	4 กรัม
	เกลือ	4 กรัม
น้ำเปล่า		120 กรัม
เนยขาว		10 กรัม
น้ำมันงาดำคั่ว		14 กรัม

〈ไส้ขนมปัง〉

มันเทศ	160 กรัม
น้ำตาล	50 กรัม
น้ำเลมอน	1/8 ลูก
น้ำเปล่า	ปริมาณที่เหมาะสม
เกลือ	เล็กน้อย

วิธีการทำอาหาร

1 ทำไส้ขนมปัง

หั่นมันเทศทั้งเปลือกเป็นรูปลูกเต๋าขนาด 1 ซม. นำไปต้มในหม้อโดยเติมน้ำให้ท่วม น้ำตาลและน้ำเลมอน เมื่อเริ่มนุ่มแล้วจึงเติมเกลือลงไป ต้มในหม้อจนกว่าน้ำจะงวด (ปริมาณที่เตรียมประมาณ 190 กรัม)

2 เตรียมแป้ง

1. ใส่ส่วนผสม **A** ลงในชาม เติมน้ำ คนให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียวจนแป้งจับเป็นก้อน นำแป้งออกมาวางบนกระดานที่โรยผงแป้งขนมปังไว้บางๆ (เตรียมต่างหาก) ใช้น้ำหนักตัวนวดแป้งด้วยฝ่ามือ โยนแป้งลงบนกระดานเป็นระยะๆ

2. เมื่อเริ่มนุ่มลง ให้เติมเนยขาวและงาดำ แล้วนวดให้เข้ากัน เมื่อแป้งนุ่มลงหลังจากผสมเนยขาวแล้ว ให้ลองจับแป้งยืดออก หากยืดแป้งออกจนเป็นแผ่นฟิล์มบางๆ ได้แสดงว่านวดได้ที่แล้ว (อุณหภูมิที่ดีที่สุดสำหรับการนวดแป้งอยู่ที่ประมาณ 26°C แป้งที่นวดควรเป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ใน **ขั้นตอนที่ 1 - 7 ของการทำแป้งขนมปังกลม** หน้า 152)

3. ปั้นแป้งข้อ **3** เป็นก้อนกลมให้ผิวเรียบเนียน วางคว่ำด้านที่เป็นรอยต่อลงด้านล่าง ใส่ในชามทนความร้อนที่ทาเนยขาว (ไม่รวมอยู่ในสูตร) เคลือบไว้บางๆ แล้วห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร

3 หมักขั้นต้น - พักแป้ง

1. วางส่วนผสม 2 ลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** นำเข้าวางที่**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วหมักแป้งให้ฟู เมื่อเวลาหมักในเตาผ่านไปครึ่งหนึ่ง ให้นำแป้งออกมาทุบเพื่อไล่อากาศ

ชั้นล่าง: หมัก ▶ 35°C ยืนยัน ▶ 40 - 50 นาที เริ่ม ▶ เริ่มหมักแป้ง

2. **พักแป้ง**

หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้วไล่อากาศออก (อ้างอิงหน้า 153 **ขั้นตอนที่ 4 ของวิธีการทำแป้งขนมปังกลม**) แล้วปั้นแป้งให้เป็นทรงกลม คลุมด้วยผ้าแห้ง ผ้าหมาดและพลาสติกห่ออาหารตามลำดับจากนั้นวางพักไว้ 15 นาที

4 ขึ้นรูป

1. ใช้ไม้นวดแป้งแผ่แป้งให้ได้ขนาดยาว 30 ซม. และกว้าง 26 ซม. ทำร่องลึก 3 ซม. โดยเว้นด้านซ้าย และขวา 2 ซม. ใส่ไส้และนวดแป้งออกจากตัว บีบด้านซ้ายและขวาเข้าหากัน เพื่อปิดให้สนิทหลังจากนวดและคลึงแป้งให้ได้รูป

2. ปูผ้าบน**ถาดสี่เหลี่ยม** ย่นผ้าใบ ให้เป็นลอนเพื่อกั้นแป้งวางแป้งข้อ 1 ตรงร่องระหว่างลอนผ้าคลุมปิดด้วยผ้าใบที่เหลือและคลุมทับอีกชั้นด้วยผ้าหมาด

5 ขึ้นรูป

นำถาดตามข้อ 4 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นหมักแป้งให้ฟู

ชั้นล่าง: หมัก ▶ 35°C ยืนยัน ▶ 40 - 50 นาที เริ่ม ▶ เริ่มหมักแป้ง

ควรระมัดระวัง

ดูอุณหภูมิให้แน่ใจก่อนกดปุ่ม START

หากเผลอตั้งอุณหภูมิสูงกว่า 100°C อาจทำให้กระดาษรองอบหรือวัสดุที่เป็นผ้าขาวบางไหม้ได้

6 อบ

1. **กรีด (ตัดผิวหน้า) เนื้อแป้ง**

หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้ว ให้นำแป้งออกจาก**ถาดสี่เหลี่ยม**พร้อมผ้าขาวบาง ใช้มีดด้านที่มีคมบากแป้งเป็น 3 รอย และระวังไม่ให้แป้งแห้งจนกว่าจะเริ่มอบ ห่อด้วยผ้าขาวบางและพลาสติกห่ออาหารเพื่อเก็บความชื้น

2. **อุ่นเตา**

นำเฉพาะถาดสี่เหลี่ยมเข้าวางชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ แล้วอุ่นเตา

ชั้นล่าง: อบลมร้อน (อุ่นเตา) ▶ 180°C เริ่ม ▶ เริ่มอุ่นเตา

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)

3. ใช้แผ่นไม้มารองแป้งที่ได้จากข้อ 1 แล้วค่อยๆ ถ่ายแป้งลง**บนถาดสี่เหลี่ยม**ที่ปูกระดาษรองอบซึ่งตัดไว้พอดีกับขนาดของถาด

4. **อบ**

หลังจากอุ่นเตาแล้ว ให้สวมถุงมือกันความร้อนแล้วนำ**ถาดสี่เหลี่ยม**ออกมา นำแป้งขนมปังในข้อ 3 พร้อมกับกระดาษรองอบออกอย่างระมัดระวัง*

*การถ่ายแป้งออกมาจะง่ายขึ้นหากวางแป้งไว้บนแผ่นไม้หรือวัสดุอื่นที่คล้ายกัน พรมน้ำพอประมาณ แล้วนำเข้าไปวางที่**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง: 27 - 32 นาที เริ่ม ▶ เริ่มให้ความร้อน

ครัวซองต์

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 9 ชิ้น

แป้งสำหรับทำขนมปังฝรั่งเศส (สำหรับโรยหน้า)	120 กรัม
แป้งเค้ก (ร่อนแล้ว)	30 กรัม
ยีสต์แห้งสำเร็จรูป (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)	3 กรัม
น้ำตาล	8 กรัม
เกลือ	3 กรัม
น้ำเปล่า	90 กรัม
เนย (ชนิดจืด)	15 กรัม
เนยสำหรับสอดไส้ (ชนิดจืด)	90 กรัม

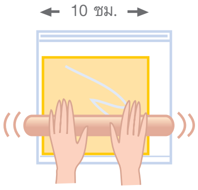
วิธีการทำอาหาร

1 เตรียมแป้ง

1. ใส่น้ำตาล เกลือ และน้ำเปล่า 1/3 ถ้วยลงในภาชนะใช้เครื่องตีให้เข้ากันจนละลาย
2. เติมแป้งสำหรับทำขนมปังฝรั่งเศสและแป้งเค้กลงในภาชนะข้อ **1** จากนั้นเทน้ำที่เหลือลงไป แล้วคนให้เข้ากันจนเป็นเนื้อเดียว
3. ขณะที่แป้งยังไม่ผสมกันดี ค่อยๆ เติมยีสต์แห้งสำเร็จรูปลงไป ผสม 2-3 ครั้ง จากนั้นวางบนกระดานในขณะที่ยังไม่ได้ผสมจนเข้ากันทั้งหมด
4. ฉีกเนยแล้วปาดหน้าแป้งลงไปทีละน้อย
5. กดเนยที่สอดเข้าไปลงบนกระดาน กดเนยจนกว่าจะผสมกันได้ที่
6. เมื่อเนยรวมเป็นเนื้อเดียวกัน ให้ห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร แล้วแช่ไว้ในตู้เย็นประมาณ 30 นาที

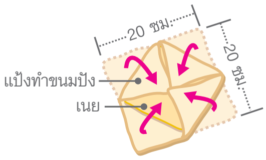
2

เตรียมเนยแผ่นระหว่างที่แช่เย็นแป้ง เมื่อเนย (90 กรัม) นุ่มลงที่อุณหภูมิห้อง ให้นำเนยใส่ถุงพลาสติก แผ่เนยเป็นแผ่นขนาด 10 × 10 ซม. โดยใช้ไม้นวดแป้งนวดบนถุงพลาสติก นำไปแช่ตู้เย็น

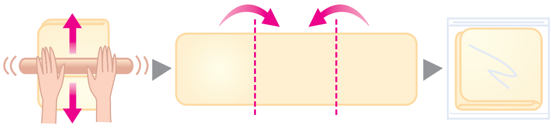


3 ห่อเนย

1. นำส่วนผสมข้อ 1 ออกมาจากตู้เย็น ใช้ไม้นวดแป้งแผ่เป็นแผ่นขนาด 20 X 20 ซม. วางเนยแผ่นจากข้อ 2 ลงตรงกลางแป้งและพับแป้งห่อเข้ามา รีดห่อแป้งให้เรียบเพื่อไม่ให้มีช่องว่าง เชื่อมปิดรอยต่อให้สนิท



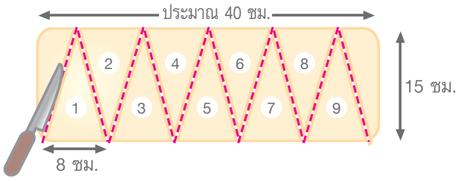
2. ใช้ไม้นวดแป้งคลึงส่วนผสมจากข้อ **1** คลึงจากตรงกลางไล่ออกด้านนอก คลึงแผ่ให้เป็นรูปสี่เหลี่ยมหนา 6 มม. พับแป้งเป็นสามทบ ให้ห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร แล้วแช่ไว้ในตู้เย็นประมาณ 30 นาที



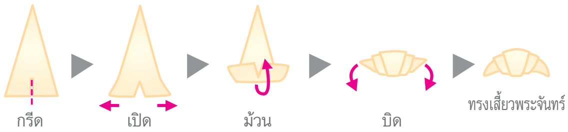
3. แผ่แป้งออกเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าอีกครั้ง และพับสามทบ นำไปแช่เย็นประมาณ 30 นาที
4. ทำซ้ำอีกครั้ง คลึงแผ่ให้เป็นรูปสี่เหลี่ยม พับแป้งเป็นสามทบให้ห่อ แล้วแช่ไว้ในตู้เย็นประมาณ 60 นาที

4 ขึ้นรูป

1. แผ่แป้งในข้อ 3 ให้เป็นรูปสี่เหลี่ยมขนาด 15 × 40 ซม. และตัดแบ่งเป็นรูปสามเหลี่ยม 9 ชิ้นเท่าๆ กัน โดยให้มีฐานกว้าง 8 ซม.



2. ตัดตรงกลางสามเหลี่ยมลึกเข้าไป 1 ซม. จับแยกออกด้านข้างเล็กน้อย แล้วม้วนขึ้น

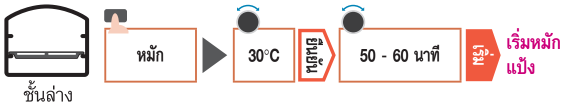


5

รองกระดาษรองอบลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** นำแป้งที่ม้วนแล้วทั้ง 9 ชิ้นจากข้อ 4 มาเรียงบนถาด

6 หมักแป้ง

1. พรมน้ำลงบนแป้งในข้อ 5 และนำเข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วหมักแป้ง

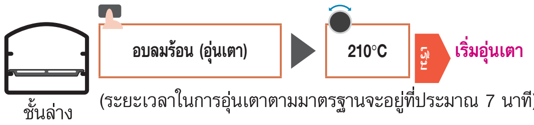


2. หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้ว นำถาดสี่เหลี่ยมพร้อมกับกระดาษรองอบออกมาจากเตา

7 อบ

1. **อุ่นเตา**

นำเฉพาะถาดสี่เหลี่ยมเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วอุ่นเตา

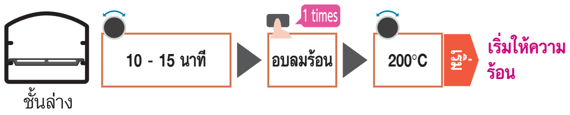


(ระยะเวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานจะอยู่ที่ประมาณ 7 นาที)

2. **อบ**

หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว สวมถุงมือกันความร้อนก่อนนำ**ถาดสี่เหลี่ยม** ออกมา แล้วย้ายแป้งที่ได้ในข้อ 6 กับกระดาษรองอบออกจากถาด*

*การย้ายแป้งออกจากถาดจะง่ายขึ้นยิ่งถ้าวางไว้บนกระดาน นำเข้าวางชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ แล้วให้ความร้อน



ขนมปังเตาหิน

อบลมร้อน | นึ่ง

เครื่องปรุง / สำหรับ 1 ชิ้น ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 23 ซม.

- แป้งขนมปัง..375 กรัม
- แป้งโฮลวีต (ละเอียด)........................125 กรัม
- ยีสต์แห้งสำเร็จรูป (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)........................6 กรัม
- น้ำตาล..2 ช้อนชา
- เกลือ..2 ช้อนชา
- น้ำมะนาว..1 ช้อนชา
- น้ำอุ่น (30-35°C)........................290-320 กรัม
- น้ำมันมะกอก..2 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

*เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 เตรียมแป้ง

1. ร่อนแป้งขนมปังและแป้งโฮลวีตในชามใหญ่ เทให้เป็นทรงภูเขาและทำร่องตรงกลาง เติมยีสต์แห้งสำเร็จรูปและน้ำตาลลงไปในร่อง จากนั้นค่อยๆ เทน้ำอุ่น 2/3 ถ้วยใส่ภาชนะ คนส่วนผสมให้เข้ากัน เมื่อเข้ากันดีแล้ว ให้เติมน้ำมะนาวและเกลือ ตามด้วยเทน้ำอุ่นที่เหลือจนกว่าส่วนผสมจะนิ่มเหมือนติ่งหูก็เป็นอันใช้ได้
2. เมื่อแป้งจับตัว นวดสลับกับปาแป้งลงในชาม เมื่อผิวแป้งเรียบเนียนแล้ว ให้เติมน้ำมันมะกอกและนวดจนผสมเข้ากันดี เมื่อแป้งนุ่มแล้ว ใช้มือทั้งสองข้างค่อยๆ ยืดแป้งออกและนวดจนกว่าแป้งจะบางจนมองทะลุเห็นนิ้วได้ (อ้างอิงหน้า 152 **ขั้นตอนที่ 1 - 7 ของวิธีการทำขนมแป้งกลม**)
3. ม้วนแป้งข้อ **2** เป็นก้อนกลมผิวเรียบ กลับด้านที่ขอบประกบกัน วางลงในภาชนะที่ทาน้ำมันมะกอกบางๆ (เตรียมต่างหาก) เอาไว้ แล้วห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร

2 หมักขั้นต้น - หมักให้ขึ้นรูป

1. **หมักขั้นต้น**

   วางข้อ 1 ลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** ก่อนนำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** ให้หมักจนกว่าแป้งจะฟูขึ้นมาเป็นสองเท่าของขนาดเดิม

   ชั้นล่าง | หมัก ▶ 40°C | ยืนยัน | 40 - 50 นาที | เริ่ม เริ่มหมักแป้ง

2. ตรวจดูความฟูของแป้งแล้วไล่อากาศ (อ้างอิงหน้า 153 **ขั้นตอนที่ 3 - 4 ของวิธีการทำขนมปังกลม**)
3. **พักแป้ง**

   ปั้นแป้งเป็นก้อนกลมให้ผิวเรียบเนียน คลุมด้วยพลาสติกห่ออาหารและวางทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที

4. ปูกระดาษรองอบที่**ถาดสี่เหลี่ยม** แผ่แป้งข้อ 3 เป็นรูปวงกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง 20 ซม. สูง 5 ซม. และพรมน้ำบนแป้ง
5. **ขึ้นรูป**

   นำข้อ 4 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วหมักให้ฟู

   ชั้นล่าง | หมัก ▶ 40°C | ยืนยัน | ประมาณ 30 นาที | เริ่ม เริ่มหมักแป้ง

3

หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้ว นำแป้งพร้อมกับกระดาษรองอบและ**ถาดสี่เหลี่ยม**ออกมาจากเตา โรยแป้งขนมปัง (เตรียมต่างหาก) บนผิวขนมปัง แล้วห่อด้วยพลาสติกห่ออาหารไว้จนกว่าจะอบ เพื่อป้องกันขนมปังแห้ง

4 อบ

1. **อุ่นเตา**

   นำเฉพาะถาดสี่เหลี่ยมเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วอุ่นเตา

   ชั้นล่าง | 34 French Bread | เริ่ม เริ่มอุ่นเตา

   (เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 11 นาที)

2. **กรีด (ตัดผิวหน้า) เนื้อแป้ง**

   ใช้มีดด้านที่มีคม บากแป้งข้อ 3 ให้เป็นรอยตามแนวทแยง

3. **อบ**

   หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว สวมถุงมือกันความร้อนก่อนนำ**ถาดสี่เหลี่ยม**ออกมาแล้วย้ายแป้งที่ได้ในข้อ 2 กับกระดาษรองอบออกมาจากถาด*

   *การย้ายแป้งออกจากถาดจะง่ายขึ้นยิ่งถ้าวางไว้บนกระดาน

   นำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ชั้นล่าง | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

   (ระยะเวลาในการให้ความร้อนอยู่ที่ประมาณ 28 นาที)

ตำแหน่งของอุปกรณ์ที่ระบุไว้คือ "ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ" แต่ขนมปังจะฟูขึ้นอย่างมาก ดังนั้นให้ใช้ "ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ"

มัฟฟินสูตรอังกฤษ

อบลมร้อน

เครื่องปรุง / แม่พิมพ์โลหะทรงกลม ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 10 ซม. × หนา 2.5 ซม. จำนวน 6 ชิ้น

A	แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว)	150 กรัม
	น้ำตาล	5 กรัม
	ยีสต์แห้งสำเร็จรูป (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)	3 กรัม
	เกลือ	3 กรัม
	เนยขาว	4 กรัม
	น้ำเปล่า	100 กรัม
	เมล็ดข้าวโพดบดละเอียด	ปริมาณพอเหมาะ

●หากไม่มีแม่พิมพ์ทรงกลม●
ม้วนกระดาษแข็งยาว 33 ซม. (จะเหลื่อมกัน 1 ซม.) × 2.5 ซม. ให้เป็นทรงกระบอกแล้วใช้ที่เย็บกระดาษติดเข้าด้วยกัน

วิธีการทำอาหาร

1 เตรียมแป้ง

1. ใส่ส่วนผสม **A** ในชาม ผสมจนกว่าน้ำจะซึมเข้าไปในแป้งจนทั่ว เมื่อเข้ากันดีแล้ว ย้ายแป้งที่ได้มาวางบนโต๊ะที่โรยแป้ง (เตรียมต่างหาก) ไว้บางๆ ใช้น้ำหนักตัวนวดแป้งด้วยฝ่ามือ โยนแป้งลงบนกระดานเป็นระยะๆ นวดจนแป้งเนียน ถ้ายืดแป้งออกจนเป็นแผ่นฟิล์มบางๆ ได้แสดงว่านวดได้ที่แล้ว (อุณหภูมิขณะนวดควรอยู่ที่ประมาณ 26°C อ้างอิงหน้า 152 **ขั้นตอนที่ 1 - 7 ของวิธีการทำขนมปังกลม)**
2. ปั้นแป้งในข้อ **1** เป็นก้อนกลมให้ผิวเรียบเนียน ใส่ลงในชามทนความร้อนที่เคลือบด้วยเนยขาว (ไม่รวมอยู่ในสูตร) โดยวางด้านที่มีรอยต่อไว้ด้านล่าง แล้วห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร

2 หมักขั้นต้น - พักแป้ง

1. **หมักขั้นต้น**
   นำส่วนผสมข้อ 1 วาง**บนถาดสี่เหลี่ยม** และนำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** หมักแป้งให้ฟู ในระหว่างการหมักแป้ง ให้นำออกมาจากเตาไมโครเวฟหนึ่งครั้ง เพื่อทุบไล่อากาศ
   ชั้นล่าง | หมัก ▶ 30°C | เลือก | 50 - 60 นาที | เริ่ม เริ่มหมักแป้ง
2. หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้วไล่อากาศออกจากแป้ง (อ้างอิงหน้า 153 **ขั้นตอนที่ 4 ของวิธีการทำขนมปังกลม)**
3. **พักแป้ง**
   ตัดแป้งที่ได้ในข้อ **2** ออกเป็น 6 ส่วนเท่าๆ กัน ปั้นเป็นก้อนกลม คลุมด้วยผ้าแห้ง ผ้าเปียก และพลาสติกห่ออาหารตามลำดับ พักทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที

3 ขึ้นรูป

ปูกระดาษรองอบบน**ถาดสี่เหลี่ยม** จัดเตรียมแม่พิมพ์และแป้งข้าวโพดลงบนก้นแม่พิมพ์ ปั้นแป้งเป็นก้อนกลมมน ใช้ฝ่ามือกดให้แบนเรียบ จากนั้นวางแป้งลงในพิมพ์ และโรยแป้งข้าวโพดลงไป
(ไม่จำเป็นต้องใช้พิมพ์ที่ขนาดเท่ากันพอดี เนื่องจากแป้งอาจฟูขึ้นอีกในขั้นตอนต่อไปนี้)

4 ขึ้นรูป

คลุมแป้งข้อ 3 ด้วยกระดาษรองอบ แล้วใช้**ถาดสี่เหลี่ยม**อีกใบอีกใบมาครอบ แล้วนำเข้าวางชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ หมักแป้งให้ฟู

ชั้นล่าง | หมัก ▶ 35°C | เลือก | 40 - 50 นาที | เริ่ม เริ่มหมักแป้ง

5

หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้ว ย้ายแป้งพร้อมด้วยกระดาษรองอบและ**ถาดสี่เหลี่ยม**ออกมา แล้วคลุมด้วยด้วยพลาสติกห่ออาหารเพื่อไม่ให้แป้งแห้ง จนกว่าจะเริ่มอบ

6 อบ

1. **อุ่นเตา**
   นำเฉพาะ**ถาดสี่เหลี่ยม**เข้าวางชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ แล้วอุ่นเตา
   ชั้นล่าง | อบลมร้อน (อุ่นเตา) ▶ 200°C | เริ่ม เริ่มอุ่นเตา
   (ระยะเวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานจะอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)
2. **อบ**
   หลังจากอุ่นเตา สวมถุงมือกันความร้อนก่อนนำ**ถาดสี่เหลี่ยม**ออกมา แล้วย้ายแป้งที่ได้ในข้อ 5 กับกระดาษรองอบออกมาจากถาด*
   *การย้ายแป้งออกจากถาดจะง่ายขึ้นยิ่งถ้าวางไว้บนกระดานหรือวัสดุที่คล้ายกัน ปิดด้วยกระดาษรองอบและครอบด้วยถาดสี่เหลี่ยมอีกใบ นำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ**แล้ว ให้ความร้อน
   ชั้นล่าง | 13 - 18 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

● แบ่งมัฟฟินที่ได้ออกเป็น 2 ส่วน และอุ่นในเครื่องปิ้งขนมปังก่อนเสิร์ฟ

ขนมปังหวานสตอลเลน

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ชิ้น

A
- แป้งสำหรับขนมปังฝรั่งเศส (สำหรับโรยหน้า) .... 250 กรัม
- ยีสต์สำเร็จรูปชนิดทนต่อกลูโคส (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก) .... 13 กรัม
- น้ำตาล .... 40 กรัม
- เกลือ .... 3 กรัม
- ไข่ไก่ .... 1 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
- ผงอบเชย .... 1/2 ช้อนชา
- ลูกจันทน์ กลิ่นวานิลลา .... อย่างละเล็กน้อย

นมสด .... 85 - 90 กรัม
เนย (ชนิดจืด) .... 70 กรัม

B
- ลูกเกด .... 100 กรัม
- ผลไม้รวมแช่ในเหล้าฝรั่ง .... 50 กรัม
- ผิวเลมอน .... 1/2 ลูก
- ถั่วอัลมอนด์ฝาชีก .... 40 กรัม

〈ท็อปปิ้ง (สำหรับ 2 ชิ้น)〉

C
- ถั่วอัลมอนด์ฝาชีก .... 40 กรัม
- น้ำตาลทราย .... 40 กรัม
- แป้งเค้ก .... 3 กรัม
- ไข่ขาว (คนไว้ล่วงหน้า) ..... 1/2 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)

ไข่แดง .... 1/2 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)

〈เคลือบหน้าขนม〉

เนยเหลว .... 50 กรัม
น้ำตาลไอซิ่ง .... ปริมาณพอเหมาะ

วิธีการทำอาหาร

1 เตรียมแป้ง

1. โรยอัลมอนด์ฝาชีกจากส่วนผสม **B** ลงกระดาษรองอบที่ปูไว้บน**ถาดสี่เหลี่ยม** และนำเข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** และให้ความร้อน

ชั้นล่าง → อบลมร้อน (ไม่มีการอุ่นเตา) ▶ 150°C ยืนยัน ▶ ประมาณ 15 นาที เริ่ม ▶ เริ่มให้ความร้อน

เสร็จแล้วเปิดประตูเตาไมโครเฟว พักไว้ให้เย็น

2. เทน้ำร้อนแช่ลูกเกดแล้วสะเด็ดน้ำออก

3. ใส่ส่วนผสม **A** ลงในชาม ผสมจนกว่านมจะซึมเข้าไปในแป้งจนทั่ว เมื่อเข้ากันดีแล้ว ย้ายแป้งที่ได้มาวางบนโต๊ะที่โรยแป้ง (เตรียมต่างหาก) ไว้บางๆ ใช้น้ำหนักตัวนวดแป้งด้วยฝ่ามือ โยนแป้งลงบนกระดานเป็นระยะๆ

4. เมื่อแป้งเริ่มนุ่ม ทยอยเติมเนยลงไป โดยแบ่งเป็นสองครั้งแล้วนวดตามทุกครั้ง เมื่อเนยเข้ากับแป้งดีแล้ว เติมส่วนผสม **B** ลงไปและนวดต่อให้ละเอียดจนกลายเป็นเนื้อเดียวกัน หากยืดแป้งออกแล้วเป็นแผ่นฟิล์มบางๆ ได้แสดงว่านวดได้ที่แล้ว (อุณหภูมิขณะนวดควรอยู่ที่ประมาณ 23°C อ้างอิงหน้า 152 **ขั้นตอนที่ 1 - 7 ของวิธีการทำขนมปังกลม**)

5. ปั้นแป้งในข้อ **4** เป็นก้อนกลมเพื่อให้ผิวเนียนเรียบ วางลงในชามทนความร้อนที่ทาเนย (ไม่รวมอยู่ในสูตร) เคลือบไว้โดยคว่ำด้านรอยต่อไว้ด้านล่าง คลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร

2 หมักขั้นต้น

1. **หมักขั้นต้น**

นำส่วนผสมข้อ 1 วางบนถาดสี่เหลี่ยม และนำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** หมักแป้งให้ฟู

※ ควรหมักแป้งครั้งแรกเมื่อด้านในแป้งเย็นตัวลงแล้ว

ชั้นล่าง → หมัก ▶ 30°C ยืนยัน ▶ 40 - 50 นาที เริ่ม ▶ เริ่มหมักแป้ง

2. หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้วไล่อากาศออกจากแป้ง (อ้างอิงหน้า 153 **ขั้นตอนที่ 4 ของวิธีการทำขนมปังกลม**)

3 ขึ้นรูป

1. **พักแป้ง**

ตัดแป้งที่ได้ในข้อ **2** ออกเป็น 2 ส่วนเท่าๆ กัน ปั้นเป็นก้อนกลม คลุมด้วยผ้าแห้ง ผ้าเปียก แล้วคลุมด้วยพลาสติกห่ออาหารตามลำดับ พักทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที

2. ใช้ไม้นวดแป้ง แผ่แป้งในข้อ 2 ออกเป็นรูปวงรีในแนวนอนและพับสองทบ จัดใส่**ถาดสี่เหลี่ยม** คลุมด้วยผ้าแห้งและผ้าหมาด

4 ขึ้นรูป

นำถาดตามข้อ 3 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นหมักแป้งให้ฟู

ชั้นล่าง → หมัก ▶ 30°C ยืนยัน ▶ 30 - 40 นาที เริ่ม ▶ เริ่มหมักแป้ง

ควรระมัดระวัง

ดูอุณหภูมิให้แน่ใจก่อนกดปุ่ม START
หากเผลอตั้งอุณหภูมิสูงกว่า 100°C อาจทำให้กระดาษรองอบหรือวัสดุที่เป็นผ้าขาวบางไหม้ได้

5

เมื่อหมักแป้งเสร็จแล้ว คลุมด้วยพลาสติกห่ออาหารเพื่อไม่ให้แป้งแห้งก่อนที่จะอบ

6 อบ - ตกแต่งหน้าขนม

1. **อุ่นเตา**

อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → อบลมร้อน (อุ่นเตา) ▶ 180°C เริ่ม ▶ เริ่มอุ่นเตา

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)

2. คนส่วนผสม **C** เข้ากันดีเพื่อทำเป็นหน้าขนมปังทาไข่แดงตามด้วยโรยท็อปปิ้งลงบนแป้งให้ทั่ว

3. **อบ**

เมื่ออุ่นเตาเสร็จแล้วนำถาดตามข้อ **2** เข้าวาง **ชั้นล่างของไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง → 17 - 22 นาที เริ่ม ▶ เริ่มให้ความร้อน

4. เสร็จแล้วทาเนยเหลวให้ทั่วก้อนขนมปัง รอจนกระทั่งขนมปังเย็นลงแล้วโรยน้ำตาลไอซิ่งลงไป

บริออช

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/แม่พิมพ์โละหรับขนมปังบริออช x 9 ชิ้น

A	แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว)	190 กรัม
A	ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)	4 กรัม
A	เกลือ	2 กรัม
A	น้ำตาล	20 กรัม
A	ไข่ไก่	1 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
	นมสด	50 กรัม
	เนย (ชนิดจืด)	90 กรัม
	〈ไข่เคลือบหน้าขนมปัง〉	
	ไข่แดง	1 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
	น้ำ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1 เตรียมแป้ง

1. ใส่ส่วนผสม **A** ลงในชาม ผสมจนกว่านมจะซึมเข้าไปในแป้งจนทั่ว เมื่อเข้ากันดีแล้ว ย้ายแป้งที่ได้มาวางบนโต๊ะที่โรยแป้ง (เตรียมต่างหาก) ไว้บางๆ ใช้น้ำหนักตัวนวดแป้งด้วยฝ่ามือ โยนแป้งลงบนกระดานเป็นระยะๆ

2. เมื่อแป้งเนียนดีแล้ว แบ่งเนยเป็น 3 ส่วน แล้วนวดให้เข้ากัน เมื่อผสมเนยจนเนียนนุ่มแล้ว ให้ลองจับแป้งยืดออก ถ้ายืดแป้งออกจนเป็นแผ่นฟิล์มบางๆ ได้ แสดงว่านวดได้ที่แล้ว (อุณหภูมิขณะนวดควรอยู่ที่ประมาณ 30°C อ้างอิงหน้า 152 **ขั้นตอนที่ 1 - 7 ของวิธีการทำขนมปังกลม**)

2 หมักขั้นต้น - พักแป้ง

1. **หมักขั้นต้น**
   ปั้นแป้งในข้อ 1 เป็นก้อนกลมเพื่อให้ผิวเนียนเรียบ วางลงในชามที่ทาเนย (ไม่รวมอยู่ในสูตร) เคลือบไว้โดยคว่ำด้านรอยต่อไว้ด้านล่าง คลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร หมักแป้งให้ฟูที่อุณหภูมิห้อง (25°C)

2. หลังจากหมักเสร็จแล้ว นำใส่ถังที่รองด้วยพลาสติกห่ออาหาร กดให้แบน แล้วใส่ถุงพลาสติก หุ้มด้วยพลาสติกห่ออาหารอีกรอบ หมักไว้ในตู้เย็นอย่างน้อย 6 ชั่วโมง หรือหมักข้ามคืน

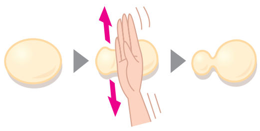
3. หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้วไล่อากาศออกจากแป้ง (อ้างอิงหน้า 153 **ขั้นตอนที่ 4 ของวิธีการทำขนมปังกลม**)

4. **พักแป้ง**
   ตัดแป้งที่ได้ในข้อ **3** ออกเป็น 9 ส่วนเท่าๆ กัน ปั้นเป็นก้อนกลม คลุมด้วยผ้าแห้ง ผ้าเปียก และพลาสติกห่ออาหารตามลำดับ พักทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที

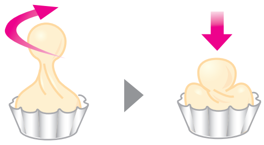
3 ขึ้นรูป

1. นำเนย (ไม่รวมอยู่ในสูตร) มาทาเคลือบแม่พิมพ์บริออช

2. ปั้นแป้งในข้อ 2 เป็นก้อนกลมอีกครั้ง หมุนแป้งประมาณ 1/4 - 1/3 ให้เป็นทรงคล้ายฟักบัตเตอร์นัท



3. ใส่แป้งวางลงในแม่พิมพ์โดยหันแป้งด้านเล็กขึ้นด้านบน บิดแป้งด้านบนให้เป็นเกลียวแล้วกดลงกับแป้งด้านล่าง



4. เรียงแป้งที่ได้จากข้อ **3** ลงบนถาดสี่เหลี่ยม คลุมด้วยผ้าแห้งและผ้าหมาดตามลำดับ

4 ขึ้นรูป

นำถาดตามข้อ 3 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วหมักแป้งให้ฟู

ชั้นล่าง: หมัก ▶ 30°C ▶ ยืนยัน ▶ 40 - 50 นาที ▶ เริ่ม → เริ่มหมักแป้ง

ควรระมัดระวัง

ดูอุณหภูมิให้แน่ใจก่อนกดปุ่ม START
หากเผลอตั้งอุณหภูมิสูงกว่า 100°C อาจทำให้กระดาษรองอบหรือวัสดุที่เป็นผ้าขาวบางไหม้ได้

5

เมื่อหมักแป้งเสร็จแล้ว คลุมด้วยพลาสติกห่ออาหารเพื่อไม่ให้แป้งแห้งก่อนที่จะอบ

6 อบ

1. **อุ่นเตา**
   อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม: อบลมร้อน (อุ่นเตา) ▶ 200°C ▶ เริ่ม → เริ่มอุ่นเตา

   (เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)

2. ใช้แปรงทาไข่เคลือบหน้าขนมปังระหว่างรออุ่นเตา

3. **อบ**
   หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำถาดในข้อ **2** เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ชั้นล่าง: 9 - 16 นาที ▶ อบลมร้อน (1 times) ▶ 190°C ▶ เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

● หากอุณหภูมิห้องร้อนหรืออุณหภูมิของแป้งสูงขึ้น ควรนำแป้งพักไว้ในตู้เย็นเพื่อให้อุณหภูมิลดลง พร้อมกับเตรียมส่วนผสมอย่างอื่นขณะรอ

ในภาษาโปรตุเกสหมายถึง "ขนมปังชีส" ทำจากแป้งสำปะหลัง กรอบนอก นุ่มใน

เปา เดอ เกโจ

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 16 ชิ้น

แป้งมันสำปะหลัง	200 กรัม
A นมสด	110 กรัม
A น้ำเปล่า	110 กรัม
A น้ำมันพืช	40 กรัม
A เกลือ	เล็กน้อย
ไข่ไก่	1 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
ชีสผง	100 กรัม

● หากนวดแป้งไม่ได้ที่ในขั้นตอนที่ 1 - 3 แป้งจะร่วน

วิธีการทำอาหาร

1 เตรียมแป้ง

1. ใส่ส่วนผสม **A** ในภาชนะทนความร้อน นำเข้าวางตรงกลางไมโครเวฟโดยไม่ต้องคลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร ให้ความร้อนจนกว่าส่วนผสมจะเดือด

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ 3 นาที 30 วินาที - 3 นาที 30 วินาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

2. ใส่ส่วนผสม **1** ในชามที่ใส่แป้งมันสำปะหลังเอาไว้ ใช้พายกวนส่วนผสมอย่างรวดเร็ว คลุมชามด้วยผ้าหมาด นำไปนึ่ง 2-3 นาทีด้วยอุณหภูมิอุ่นๆ

3. ใส่ไข่ที่ตีให้เข้ากันลงไปทีละนิดในข้อ **2** ใช้ไม้พายคน จากนั้นเพิ่มชีสลงไปผสมให้เข้ากัน เมื่อส่วนผสมเริ่มเย็นลง นวดด้วยมือ ควรระมัดระวังไม่ให้ลวกมือ (ถ้าเนื้อแป้งเย็นเร็วจะทำให้ปั้นแป้งได้ยาก ควรนวดแป้งให้เร็ว)

2 อบ

1. อุ่นเตา

อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | อบลมร้อน (อุ่นเตา) ▶ 190°C | เริ่ม เริ่มอุ่นเตา

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)

2. แบ่งส่วนผสมในข้อ 1 ออกเป็น 16 ส่วนเท่าๆ กันและปั้นเป็นก้อนกลม เรียงลงบนถาดสี่เหลี่ยม

3. อบ

เมื่ออุ่นเตาเสร็จแล้วนำถาดตามข้อ **2** เข้าวาง **ชั้นล่างของไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง | 18 - 25 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

แป้งนาน

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ชิ้น

แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว)	150 กรัม
ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)	2 กรัม
น้ำตาล	12 กรัม
เกลือ	2 กรัม
นมสด	80 กรัม
น้ำเปล่า	50 กรัม
เนยละลาย	ปริมาณพอเหมาะ

เมื่อนวดแป้ง ควรนวดให้นุ่มและเหนียวกว่าแป้งที่ใช้ทำขนมปัง เช่น แป้งบัตเตอร์โรล

วิธีการทำอาหาร

1 เตรียมแป้ง

1. ใส่แป้งขนมปัง ยีสต์แห้ง น้ำตาล เกลือ นมสด และน้ำเปล่าลงในชาม นวดให้เข้ากันประมาณ 5-10 นาที

2. ปั้นแป้งในข้อ **1** เป็นก้อนกลมให้ผิวเรียบเนียน ใส่ลงในชามที่ทาน้ำมันพืช (ไม่รวมอยู่ในสูตร) เคลือบไว้แล้ว แล้วห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร หมักทิ้งไว้ประมาณ 30 นาทีในอุณหภูมิห้อง

3. หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้ว ตัดแป้งเป็น 2 ส่วน ปั้นเป็นก้อน วางแป้งขนมปังไว้ด้านบน (ไม่รวมอยู่ในสูตร) คลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร แล้วพักทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที

2 อุ่นเตา

อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | อบลมร้อน (อุ่นเตา) ▶ 300°C | เริ่ม เริ่มอุ่นเตา

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 20 นาที)

3 ขึ้นรูป

กดส่วนผสมในข้อ 1 ให้ยืดออกเป็นรูปสามเหลี่ยม

4 อบ

1. วางส่วนผสมข้อ 3 ลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม**

2. เมื่ออุ่นเตาเสร็จแล้ว นำถาดในข้อ **1** เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง | 3 - 8 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

- ควรตรวจสอบให้ดี เมื่อเวลาผ่านไปเกิน 10 นาทีหลังจากที่สัญญาณเตือนว่าอุ่นเตาเสร็จแล้วดังขึ้น การตั้งค่าจะถูกยกเลิก

3. เสร็จแล้ว ทาเนยเหลวบนแป้งที่ได้ตามชอบ

พิซซ่าอบกรอบ

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับพิซซ่าเส้นผ่าศูนย์กลาง 23 ซม. 1 ชิ้น (1 ถาด)

〈**แป้งพิซซ่า**〉

A
- แป้งขนมปัง แป้งเค้ก (ร่อนแล้ว)....................................อย่างละ 20 กรัม
- ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)........................1/3 (1 กรัม) ช้อนชา
- น้ำตาล เกลือ...........................อย่างละ 1 ช้อนชา
- น้ำมันมะกอก.........ไม่เกิน 1/2 ช้อนโต๊ะ (5 กรัม)

นมสด (อุณหภูมิห้อง)...20 กรัม

〈หน้าพิซซ่า〉
- ใบเบซิล..5 ใบ
- ชีสธรรมชาติ (สำหรับทำพิซซ่า) ....35 กรัม

〈ซอสมะเขือเทศ〉

B
- ซอสมะเขือเทศเข้มข้น.............................25 กรัม
- ออริกาโน เกลือ กระเทียม (ขูด) ....อย่างละเล็กน้อย

ตั้งค่าเอง	Convection (อุ่นเตา) 350°C 1 ถาด เวลา 3 - 5 นาที, 2 ถาด เวลา 4 - 6 นาที

- หากทำ 2 ถาด ก็ใช้ระบบอัตโนมัติได้ด้วยเช่นกัน เพิ่มเครื่องปรุงเป็น 2 เท่า

วิธีการทำอาหาร

1 เตรียมแป้ง

1. ใส่ส่วนผสม **A** ลงในชาม ค่อยๆ เทนมใส่และคอยดูไม่ให้แป้งเหนียว ผสมให้เข้ากันจนแป้งจับตัวเป็นก้อน จากนั้นวางแป้งลงบนโต๊ะและนวดจนแป้งเนียนเป็นเนื้อเดียว

2. ปั้นแป้งให้เป็นก้อนกลม ใส่ลงในชามทนความร้อนที่ทาน้ำมันสลัดเคลือบไว้และคลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร

2 หมักขั้นต้น

1. **หมักขั้นต้น**

นำแป้งในข้อ 1 มาวางบน**ถาดสี่เหลี่ยม** แล้วนำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วหมักแป้งให้ฟู

ชั้นล่าง → หมัก ▶ 40°C → ยืนยัน → 25 - 35 นาที → เริ่ม → เริ่มหมักแป้ง

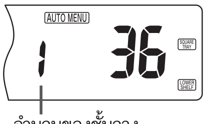
2. หลังจากหมักแป้งเสร็จ ปั้นเป็นก้อนกลมและห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร จากนั้นวางพักไว้ประมาณ 10 นาที
※ หากทำ 2 ถาด ให้ตัดแป้งออกเป็น 2 ส่วนเท่าๆ กันแล้วปั้นเป็นก้อนกลม

3 อุ่นเตา

นำเฉพาะถาดสี่เหลี่ยม เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วอุ่นเตา

ชั้นล่าง → 36-1 Tomato & Cheese Pizza → เริ่ม → ลดลง 2 → เริ่มอุ่นเตา

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 20 นาที)



จำนวนของชั้นวาง

(หมายเลขชั้นวางและหน้าอ้างอิงจะแสดงสลับกัน จนกว่าจะเริ่มอบ)

※กรณีที่ใช้ชั้นวางทั้งสองชั้น ให้นำถาดใส่ทั้งชั้นบนและชั้นล่าง แล้วเลือก [36-2 Tomato & Cheese Pizza] (จำนวนของชั้นวางคือ 2) [Decrease 2]

4

ใช้แปรงทาน้ำมันมะกอก (ไม่รวมอยู่ในสูตร) ลงบนฟอยล์อะลูมิเนียมที่มีขนาดเท่ากับถาดสี่เหลี่ยมยืดแป้งจากข้อ 2 ด้วยไม้นวดแป้งออกเป็นแผ่นกลมขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 23 ซม. แล้ววางบนฟอยล์อะลูมิเนียม ทาซอสมะเขือเทศที่ผสมกับ **B** ให้ทั่ว จากนั้นโรยหน้าด้วยชีส

5 อบ

1. **หลังจากอุ่นเตา** สวมถุงมือแล้วหยิบ**ถาดสี่เหลี่ยม**ออกจากไมโครเวฟ ย้ายแป้งข้อ 4 พร้อมกับฟอยล์อะลูมิเนียมที่อยู่บน**ถาดสี่เหลี่ยม**※
※ การย้ายแป้งออกจากถาดจะง่ายขึ้นยิ่งถ้าวางไว้บนกระดาน

> **ควรระมัดระวัง**
> เนื่องจากถาดสี่เหลี่ยมจะมีความร้อนสูงหลังจากการทำอาหาร โปรดระวัง!

2. นำถาดตามข้อ **1** เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาอยู่ที่ประมาณ 4 นาที)

※ หากอบเต็มเตา 2 ชั้น ให้ใช้ชั้นล่างและชั้นบนของเตาไมโครเวฟ (ระยะเวลาการอบมาตรฐานแบบใช้ทั้งชั้นบนและชั้นล่างอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)
- การตั้งค่าจะถูกยกเลิก เมื่อเวลาผ่านไป 10 นาทีหลังจากที่เสียงเตือนดังขึ้นหลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว

6

เสร็จแล้วให้แต่งหน้าพิซซ่าด้วยใบเบซิล
หากจะอบเพิ่ม ให้ใช้เพิ่มเวลาการอบหรืออบแบบตั้งค่าเอง (ไม่อุ่นเตา) 250°C และคอยดูพิซซ่าเป็นระยะๆ

พิซซ่ามอสซาเรลล่าชีสมะเขือเทศ

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับพิซซ่าเส้นผ่าศูนย์กลาง 23 ซม. 1 ชิ้น (1 ถาด)

〈แป้งพิซซ่า〉

A
- แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว) .... 25 กรัม
- แป้งเค้ก (ร่อนแล้ว) .... 25 กรัม
- ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก) .... 1/2 ช้อนชา (1.5 กรัม)
- น้ำตาล .... 1 หยิบมือ
- เกลือ .... 1/4ช้อนชา (1.5 กรัม)
- น้ำมันมะกอก .... 1/2 ช้อนชา (6 กรัม)

นมสด (อุณหภูมิห้อง) .... 25 กรัม

〈ไส้พาย〉
- ใบเบซิล .... 5 ใบ
- มอสซาเรลล่าชีส (หั่นเป็นชิ้นประมาณ 1 ซม.) .... 70 กรัม

〈ซอสมะเขือเทศ〉

B
- ซอสมะเขือเทศเข้มข้น .... 30 กรัม
- ออริกาโน เกลือ กระเทียม (ขูด) .... อย่างละเล็กน้อย

ตั้งค่าเอง	Convection (อุ่นเตา) 350°C 1 ถาด เวลา 3 - 6 นาที, 2 ถาด เวลา 4 - 7 นาที

- หากทำ 2 ถาด ก็ใช้ระบบอัตโนมัติได้ด้วยเช่นกัน เพิ่มเครื่องปรุงเป็น 2 เท่า

วิธีการทำอาหาร

1 (เตรียมแป้ง)

1. ใส่ส่วนผสม **A** ลงในชาม ค่อยๆ เทนมใส่และคอยดูไม่ให้แป้งเหนียว ผสมให้เข้ากันจนแป้งจับตัวเป็นก้อน จากนั้นวางแป้งลงบนโต๊ะและนวดจนแป้งเนียนเป็นเนื้อเดียว
2. ปั้นแป้งให้เป็นก้อนกลม ใส่ลงในชามทนความร้อนที่ทาน้ำมันสลัดเคลือบไว้ และคลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร

2 (หมักขึ้นฟู)

นำส่วนผสมข้อ 1 วางบน**ถาดสี่เหลี่ยม** แล้วนำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วหมักแป้งให้ฟู

ชั้นล่าง | หมัก ▶ 40°C | ยืนยัน | 25 - 35 นาที | เริ่ม | เริ่มหมักแป้ง

3

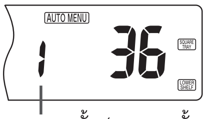
หลังจากหมักแป้งเสร็จ ปั้นเป็นก้อนกลมและห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร จากนั้นวางพักไว้ประมาณ 10 นาที

4 (อุ่นเตา)

นำเฉพาะ**ถาดสี่เหลี่ยม**เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วอุ่นเตา

ชั้นล่าง | 36-1 Tomato & Cheese Pizza | เริ่ม | เริ่มอุ่นเตา

(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 20 นาที)



หมายเลขชั้น (หมายเลขชั้นวางและหน้าอ้างอิงจะแสดงสลับกัน จนกว่าจะเริ่มอบ)

※ กรณีที่ใช้ชั้นวางทั้งสองชั้น ให้นำถาดใส่ทั้งชั้นบนและชั้นล่าง แล้วเลือก [36-2 Tomato & Cheese Pizza] (จำนวนของชั้นวางคือ 2)

5

ใช้แปรงทาน้ำมันมะกอก (ไม่รวมอยู่ในสูตร) ลงบนฟอยล์อะลูมิเนียมที่ตัดให้มีขนาดเท่ากับ**ถาดสี่เหลี่ยม** ยืดแป้งจากข้อ 3 ด้วยไม้นวดแป้งออกเป็นแผ่นกลมขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 23 ซม. แล้ววางบนฟอยล์อะลูมิเนียม ทาซอสมะเขือเทศที่ผสมกับ **B** ให้ทั่ว จากนั้นโรยหน้าด้วยชีส

6

หลังจาก**อุ่นเตาเสร็จ** สวมถุงมือกันความร้อน หยิบ**ถาดสี่เหลี่ยม**พร้อมกับฟอยล์อะลูมิเนียมออกมา แล้ววางส่วนผสมข้อ 5 ไว้บน**ถาดสี่เหลี่ยม**※

＊การย้ายแป้งออกจากถาดจะง่ายขึ้นยิ่งถ้าวางไว้บนกระดาน

ควรระมัดระวัง
โปรดระวังเนื่องจากถาดสี่เหลี่ยมจะมีความร้อนสูง

7 (อบ)

นำถาดตามข้อ 6 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 4 นาที 30 วินาที)

- ควรตรวจสอบให้ดี เมื่อเวลาผ่านไปเกิน 10 นาทีหลังจากที่สัญญาณเตือนว่าอุ่นเตาเสร็จแล้วดังขึ้น การตั้งค่าจะถูกยกเลิก

※ หากอบเต็มเตา 2 ชั้น ให้ใช้ชั้นล่างและชั้นบนของเตาไมโครเวฟ (ระยะเวลาการอบมาตรฐานแบบใช้ทั้งชั้นบนและชั้นล่างอยู่ที่ประมาณ 5 นาที 30 วินาที)

8

เมื่ออบเสร็จแล้ว ให้แต่งหน้าพิซซ่าด้วยใบเบซิล หากจะอบเพิ่ม ให้ใช้เพิ่มเวลาการอบหรืออบแบบตั้งค่าเอง (ไม่อุ่นเตา) 250°C และคอยดูพิซซ่าเป็นระยะๆ

การประยุกต์สูตรพิซซ่าชีสมะเขือเทศ

※ สำหรับแป้งพิซซ่าและซอสมะเขือเทศ ดูเครื่องปรุงได้จากสูตรการทำพิซซ่าชีสมะเขือเทศ และให้เครื่องปรุงที่ระบุไว้ทั้งหมด

พิซซ่าแฮมโปรสชุตโต้กับผักร็อกเก็ต

เครื่องปรุง/สำหรับพิซซ่าเส้นผ่าศูนย์กลาง 23 ซม. 1 ชิ้น
- แฮมโปรสชุตโต้ (แผ่น) .... 40 กรัม
- ผักร็อกเก็ต .... 3 - 4 ใบ
- น้ำมันมะกอก .... ปริมาณพอเหมาะ
- พริกไทย .... ปริมาณพอเหมาะ
- ชีสธรรมชาติ (พาร์เมซานชีส) .... 15 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1. เตรียมแป้งพิซซ่าโดยดูขั้นตอนที่ 1 - 3 ของการทำพิซซ่าชีสมะเขือเทศ ในขั้นตอนที่ 4 , เลือก [36-1 Tomato & Cheese Pizza] [Decrease 1] ทำตามขั้นตอนที่ 5 แล้วยืดแป้งออก ทาด้วยซอสมะเขือเทศ ให้ความร้อนตามขั้นตอนที่ 6 - 7 (ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 4 นาที 20 วินาที)
2. ราดน้ำมันมะกอกลงบนผักร็อกเก็ต เติมพริกไทยเล็กน้อย
3. หลังจากอบเสร็จแล้ว ใส่แฮมโปรสชุตโต้กับผักร็อกเก็ตที่ได้จากขั้นตอนที่ 2 จากนั้นโรยหน้าด้วยชีสขูดฝอย

- ลองใช้ผักเครสหรือผักโขมแทนผักร็อกเก็ตก็ได้

พิซซ่า (แป้งขนมปัง)

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับพิซซ่าเส้นผ่าศูนย์กลาง 23 ซม. 1 ชิ้น

〈แป้งพิซซ่า〉

- แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว) ....120 กรัม
- นมสด (อุณหภูมิห้อง) ....55 กรัม
- น้ำตาล..............................10 กรัม
- เกลือ..............................1/2ช้อนชา
- ไข่....................25 กรัม (1/2 ฟอง ขนาดมาตรฐาน)
- ยีสต์แห้ง (ชนิดผงสูตรไม่ต้องหมัก)..............2 กรัม

〈หน้าพิซซ่า〉

- พริกหยวก (หั่นละเอียด) ....1 ผลกลาง
- ต้นหอม (ซอย)..............................60 กรัม
- เบคอน (ซอย)..............................30 กรัม
- เห็ด (ซอย) ....25 กรัม
- ชีสธรรมชาติ (สำหรับทำพิซซ่า) ....100 กรัม
- มะกอก..............................ปริมาณพอเหมาะ

〈ซอสมะเขือเทศ〉

A
- ซอสมะเขือเทศเข้มข้น..............................60 กรัม
- ออริกาโน ทาบาสโก ....ปริมาณพอเหมาะ

วิธีการทำอาหาร

เตรียมแป้ง

1 1. ทำตามขั้นตอนการทำขนมปังขั้นถึงขั้นตอนการไล่อากาศออกจากแป้ง (ดูหน้า 152 - 153 **ขั้นตอนที่ 1 - 4 ของวิธีการทำขนมปังกลม**)

2. ปั้นแป้งเป็นก้อนกลมให้ผิวเรียบเนียน แล้วคลุมด้วยผ้าหมาด พักทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที

2 ยืดแป้งด้วยไม้นวดแป้งออกเป็นแผ่นกลมขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 23 ซม. คลุมด้วยผ้าชุบน้ำบิดหมาด หรือคลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร พักทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที

อุ่นเตา

3 อุ่นเตาเปล่าไว้ด้วยการอบลมร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → อบลมร้อน (อุ่นเตา) → 210°C → เริ่ม เริ่มอุ่นเตา

(ระยะเวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานจะอยู่ที่ประมาณ 7 นาที)

อบ

4 วางแป้งบนถาดสี่เหลี่ยม ทาซอสมะเขือเทศที่ได้จากส่วนผสม **A** คนให้เข้ากัน โรยท็อปปิ้งและชีส

5 หลังจาก**อุ่นเตาเสร็จแล้ว** นำถาดตามข้อ 4 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง → 7 - 12 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

- จะสะดวกยิ่งขึ้น หากใช้ซอสพิซซ่าที่หาซื้อได้จากร้านค้าทั่วไปแทนซอสมะเขือเทศ

การประยุกต์สูตรพิซซ่า (แป้งขนมปัง)

※ ดูขั้นตอนและการเตรียมเครื่องปรุงต่าง ๆ สำหรับทำแป้งพิซซ่าและซอสมะเขือเทศได้จากสูตรการทำแป้งพิซซ่า (แป้งขนมปัง)

พิซซ่าซีฟู้ด

เครื่องปรุง/สำหรับพิซซ่าเส้นผ่าศูนย์กลาง 23 ซม. 1 ชิ้น

ปลาหมึก	100 กรัม	หอมใหญ่	60 กรัม
กุ้ง	30 กรัม	พริกหยวก	1 ผลกลาง
ไวน์ขาว	1/4 ช้อนโต๊ะ	ชีสธรรมชาติ (สำหรับทำพิซซ่า)	75 กรัม
เกลือ/พริกไทย	เล็กน้อย		

วิธีการทำอาหาร

1 เตรียมแป้งพิซซ่าโดยดู **ขั้นตอนที่ 1 - 2 ของการทำพิซซ่า (แป้งขนมปัง)**

2 หั่นตัวปลาหมึกเป็นแว่นหนา 7 มม. ดึงส่วนหนวดปลาหมึกออกและหั่นเป็นชิ้นยาว 2-3 ซม. แกะเปลือกกุ้งและผ่าหลังดึงเส้นเลือดออก ซอยหอมใหญ่กับพริกหยวกเป็นแว่น

3 ใส่ส่วนผสมในข้อ **2** ในภาชนะทนความร้อน โรยเกลือและพริกไทยลงไป ราดไวน์ขาวแล้วคลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร

นำส่วนผสมข้อ **3** วางตรงกลางเตาไมโครเวฟ ให้ความร้อนโดยใช้ 〈**microwave 600W ประมาณ 3 นาที**〉 หลังจากอบเสร็จแล้ว ปล่อยไว้ให้เย็นและเทน้ำออก

3 อบพิซซ่าโดยทำตาม **ขั้นตอนที่ 3 - 5 ของการทำพิซซ่า (แป้งขนมปัง)**

พิซซ่าทูน่ากับข้าวโพดหวาน

เครื่องปรุง/สำหรับพิซซ่าเส้นผ่าศูนย์กลาง 23 ซม. 1 ชิ้น

ทูน่ากระป๋อง	40 กรัม	หอมใหญ่	60 กรัม
ข้าวโพดหวานบรรจุกระป๋อง (พร้อมซัง)	40 กรัม	ชีสธรรมชาติ (สำหรับทำพิซซ่า)	100 กรัม
มะเขือเทศ	60 กรัม		

วิธีการทำอาหาร

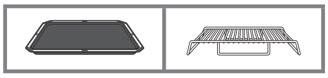
1 เตรียมแป้งพิซซ่าโดยดู**ขั้นตอนที่ 1 - 2 ของการทำพิซซ่า (แป้งขนมปัง)**

2 แกะเมล็ดมะเขือเทศออก ซอยบางๆ แล้วสะเด็ดน้ำออก สะเด็ดน้ำออกจากทูน่าและข้าวโพดหวาน ซอยหอมใหญ่บางๆ

3 อบพิซซ่าโดยทำตาม **ขั้นตอนที่ 3 - 5 ของการทำพิซซ่า (แป้งขนมปัง)**

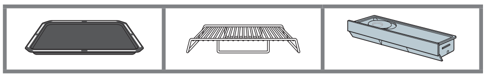
ขนมปังปิ้ง / ขนมปังปิ้ง (แช่แข็ง)

ย่าง



ขนมปังนึ่ง

ย่าง | นึ่งไอน้ำ



เครื่องปรุง
ขนมปังปอนด์...1 - 2 แผ่น

※ปิ้งได้ครั้งละ 1 หรือ 2 ชิ้น

ตั้งค่าเอง

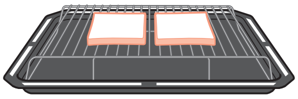
ย่าง
(1-2 แผ่น)
วาง**ตะแกรงย่างบนถาดสี่เหลี่ยม** วางขนมปังไว้ตรงกลางถาด นำเข้าไปวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** แล้วปิ้งประมาณ 3 นาที 30 วินาที - 4 นาที 30 วินาที หลังจากเสียงเตือนแล้ว ให้พลิกขนมปังอีกด้านทันที แล้วปิ้งต่อไปประมาณ 1 นาที - 2 นาที 30 วินาที

อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 250°C เวลา 2 - 7 นาที
(1-4 แผ่น) วางเฉพาะ**ถาดสี่เหลี่ยม** ไว้ที่**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วอุ่นเตา (ใช้เวลาในการอุ่นประมาณ 11 นาที)
หลังจากอุ่นเตาแล้ว ให้สวมถุงมือกันความร้อน แล้วนำถาดสี่เหลี่ยมออกมา วางขนมปังและวางถาดกลับเข้าไปที่**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

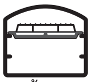
- การปิ้งขนมปังด้วยไอน้ำไม่สามารถทำได้ด้วยการตั้งค่าเอง
- หากปิ้งขนมปังที่แช่แข็งตามวิธีการที่อธิบายไว้ด้าน ด้านในของขนมปังจะกลายเป็นน้ำ หรือสีขนมปังอาจไม่สม่ำเสมอ

คำแนะนำในการทำอาหาร หลังจากเสียงเตือนดังขึ้นระหว่างทำงาน ให้พลิกขนมปังกลับอีกด้าน

1
〈**ตัวอย่าง: ขนมปัง x 2 แผ่น (ความหนาของขนมปัง: หั่นแบ่งเป็น 6 ชิ้น)**〉
วาง**ตะแกรงย่างบนถาดสี่เหลี่ยม** แล้ววางขนมปังไว้**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**
- สำหรับการใช้งาน "48 Steam Toast" ให้เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม



2
นำข้อ 1 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** แล้วปิ้งตามที่**เวลาและตามจำนวนแผ่นที่กำหนดไว้**

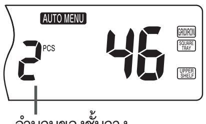


ชั้นบน

46-2 Toast → เริ่ม → **เริ่มให้ความร้อน**

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานสำหรับขนมปังทั้งสองขนาดอยู่ที่ประมาณ 5 นาที 30 วินาที)
- เวลาที่เหลือจะแสดงขึ้นหลังจากเริ่มทำงานในขั้นตอนที่ 3 แล้ว

※ สำหรับขนมปังที่แช่แข็งไว้ ให้ตั้งค่าเป็น"47 Toast (Frozen)"



※ หมุนปุ่มเพื่อเปลี่ยนจำนวนแผ่นขนมปังที่แสดง (1→2)

จำนวนของชั้นวาง
(หมายเลขชั้นวางและหน้าอ้างอิงจะแสดงสลับกัน จนกว่าจะเริ่มอบ)

- เลือกระดับสีของขนมปังได้ได้ตามความชอบ
  หมุนปุ่มภายใน 15 วินาที หลังจากเริ่มทำงาน
  - ระดับของ [Decrease] และ [Increase] มี 3 ระดับเท่ากัน

ขนมปังหนาต่างกัน ปรับให้มีระดับสีน้ำตาลตามคำแนะนำ
- เนื่องจากเตาไมโครเวฟจะมีตัวทำความร้อนติดตั้งอยู่ภายในเตาด้านบน การปิ้งขนมปังด้วยการตั้งค่าตามมาตรฐานจะทำให้ขนมปังแผ่นหนามีสีเข้ม ส่วนแผ่นบางจะมีสีอ่อนกว่า

ลดลง | มาตรฐาน | เพิ่มขึ้น
3 2 1 ▼ 1 2 3

ตัดแบ่งเป็น 6 ชิ้น
ตัดแบ่งเป็น 4 ชิ้น
ตัดแบ่งเป็น 8 ชิ้น

3
พลิกกลับ
หลังจากเสียงเตือนแล้ว ให้พลิกขนมปังอีกด้านทันทีแล้วกด **START** เพื่อเริ่มอบ (โปรดวางขนมปังไว้ **ตรงกลาง**)

! ควรระมัดระวัง
เนื่องจากถาดสี่เหลี่ยมและตะแกรงมีความร้อนค้างอยู่ ดังนั้น ควรสวมมือกันความร้อนทุกครั้งก่อนนำขนมปังออกมาจากเตา

4
หลังจากเสียงเตือน แสดงว่าปิ้งได้ที่แล้ว ให้นำขนมปังออกมาจากเตาทันที

※ ถ้าสีขนมปังขาวเกินไป ให้พลิกด้านที่ต้องการให้เป็นสีน้ำตาลขึ้น และอบต่อและตรวจดูเป็นระยะๆ โดยใช้เวลาปิ้งนานขึ้น หรือตั้งค่า "ปิ้ง" เอง (เวลาในการปิ้งไม่สามารถปรับเพิ่มได้ในขณะที่กำลังอบอยู่)

- เมื่อปิ้งขนมปังแผ่นหนา ขนมปังที่มีน้ำตาลปริมาณมากหรือมีไขมันสูง สีที่ได้อาจมีความเข้ม
- สีของผิวขนมปังอาจเปลี่ยนไป ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติของขนมปังนั้น ได้แก่ ประเภท ขนาด ส่วนผสมที่เป็นน้ำ อุณหภูมิของขนมปัง และระยะเวลาพลิกกลับด้านขนมปังด้วยเช่นกัน
- ขนมปังแช่แข็งอาจมีสีแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับประเภท ขนาด ความหนาของแผ่นขนมปัง รวมทั้งความเย็นที่แช่ขนมปังไว้ และขณะปิ้งไม่ได้วางขนมปังไว้ตรงกลางเตาไมโครเวฟ

※ "48 Steam Toast" ซึ่งเป็นการทำงานที่ใช้ไอน้ำ จะทำให้ขนมปังที่ปิ้งมีความกรอบนอกนุ่มใน

เวลาในการให้ความร้อนโดยประมาณ

การตั้งค่า	4-6 แผ่น	47 Toast (Frozen)	48 Steam Toast
ระยะเวลาในการให้ความร้อน	เวลาโดยประมาณ 5 นาที 30 วินาที	เวลาโดยประมาณ 7 นาที 40 วินาที	เวลาโดยประมาณ 6 นาที 30 วินาที
จนถึงเวลาพลิกกลับด้าน	ประมาณ 4 นาที	เวลาโดยประมาณ 5 นาที 20 วินาที	เวลาโดยประมาณ 4 นาที 30 วินาที

พายแอปเปิ้ล

อบลมร้อน

เครื่องปรุง / สำหรับ 1 ชิ้น ถาดพายชนิดโลหะ เส้นผ่าศูนย์กลาง 21 ซม.

〈เนื้อพาย〉

A [แป้งเค้ก ....145 กรัม
A [แป้งขนมปัง ....35 กรัม
- เนย....................145 กรัม
- น้ำเย็น....................75 มล.

〈ไส้พาย〉

- แอปเปิ้ล (แดง) ....4 ผล (800 กรัม)
- น้ำตาล....................100 - 120 กรัม
- น้ำมะนาว....................1/2 ลูก
- เหล้ารัม....................1 ช้อนโต๊ะ
- ผงอบเชย....................ปริมาณพอเหมาะ

〈หน้าพาย〉

- ไข่แดง....................1 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
- น้ำเปล่า....................1 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1 วิธีการทำไส้พาย

1. ปอกเปลือกแอปเปิ้ลออกแล้วหั่นเป็นชิ้นสามเหลี่ยมหนา 5 มม. ใส่ไว้ในภาชนะทนความร้อน เติมน้ำมะนาว โรยด้วยน้ำตาล ปิดฝาแล้ววางภาชนะ

2. นำข้อ **1** เข้าวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน ระหว่างให้ความร้อนเปิดคนให้เข้ากัน 2-3 ครั้งเพื่อให้สุกทั่วกัน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ ประมาณ 12 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

3. หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว พักไว้ 1~2 ชั่วโมง เทน้ำออก จากนั้นราดด้วยเหล้ารัม แล้วนำผงอบเชยใส่ตามลงไป

2 วิธีทำเนื้อพาย

1. ร่อนส่วนผสมข้อ **A** ใส่ในชาม และใส่เนยที่ตัดเป็นก้อนสี่เหลี่ยมขนาด 1 ซม. ลงไป จากนั้นใช้ใบมีดหรือเครื่องผสมพาย ผสมให้เข้ากัน จนกระทั่งเนื้อแป้งจับกันเป็นก้อนเท่ากับเมล็ดถั่วแดง

2. เทน้ำเย็นปริมาณ 3-4 ส่วน ลงในส่วนผสมข้อ **1** คนเพื่อไม่ให้เหนียว เมื่อน้ำซึมเข้ากับส่วนผสมแล้ว รวมเนื้อแป้งเป็นก้อนเดียวแล้วห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำไปแช่ในตู้เย็นประมาณ 30 นาที

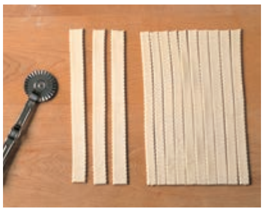
3. นำแป้งใน **2** มายืดออกให้เป็นแผ่นสี่เหลี่ยม แล้วพับทับกัน 3 ชั้น จากนั้นห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร วางพักไว้ในตู้เย็นประมาณ 20 นาที โดยให้ทำขั้นตอนนี้ซ้ำๆ กัน 5 ครั้ง

- เนื่องจากเนื้อแป้งต้องใช้ส่วนผสมของเนยอยู่มาก จึงมีความไวต่อความร้อน จัดเตรียมส่วนผสมในสถานที่ที่มีความเย็น ใช้ตู้เย็นเก็บรักษาเครื่องมือและส่วนผสมให้มีความเย็นและจัดเตรียมอย่างรวดเร็ว
- การพักแป้งต้องห่อด้วยพลาสติกห่อหุ้มอาหาร และวางบนถาดแบน นำเข้าแช่ในตู้เย็น การพักแป้งจะทำให้แป้งใช้ได้ง่ายยิ่งขึ้น
- เนื้อแป้งที่มีความหนาไม่สม่ำเสมอกัน เมื่อนำไปอบ แป้งจะพองตัวขรุขระ ให้พับแป้งซ้อนทับกัน 3 ชั้น ให้ขอบแป้งทับสม่ำเสมอกันให้พอดี จากนั้นใช้ที่นวดแป้ง กดแป้งเบาๆ ให้เรียบเสมอกัน
- สามารถเลือกใช้แผ่นพายสำเร็จรูปแช่แข็ง (400 กรัม) ที่มีจำหน่ายทั่วไปได้เพื่อความสะดวก

3 การขึ้นรูป

1. นำแป้งที่แช่เย็นไว้แบ่งออกเป็นสองส่วนเท่าๆ กัน ส่วนหนึ่งนำมากลึงออกเป็นแผ่นวงกลมขนาดใหญ่ หนาประมาณ 3 มม. และนำมาวางลงในถาดพาย โดยตัดเนื้อแป้งส่วนที่เลยออกจากขอบถาดประมาณ 5 มม. ใช้ส้อมจิ้มแป้งบริเวณก้นถาดให้เป็นรู แล้วนำแอปเปิ้ลที่เตรียมไว้ในข้อ 1 วางลงในถาดพาย

2. นำแป้งส่วนที่เหลือมากลึงให้ได้ขนาด 25 x 21 ซม. แล้วตัดเป็นเส้นจำนวน 10 เส้น ขนาดกว้าง 1.5 ซม. และจำนวน 3 เส้น ขนาดกว้าง 2 ซม.



3.1 นำเส้นแป้งขนาดกว้าง 1.5 ซม. ในข้อ **2** มาสานกันเป็นลักษณะตาข่าย แล้วนำเส้นแป้งขนาดกว้าง 2 ซม. มาวางเป็นเส้นรอบๆ ขอบถาดพาย แล้วตัดแป้งส่วนที่เกินทิ้ง จากนั้นทาหน้าแป้งด้วยไข่แดง แล้วแช่เย็นประมาณ 30 นาที

4 อุ่นเตา

อุ่นเตาเปล่า

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → อบลมร้อน (อุ่นเตา) ▶ 200°C → เริ่ม → เริ่มอุ่นเตา

(เวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)

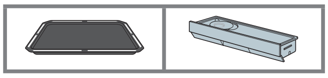
5 อบ

หลังจากอุ่นเตาแล้ว ทาไข่แดงบนเนื้อแป้งในข้อ 3 นำถาดพายมาวางบน**ถาดสี่เหลี่ยม** แล้วนำเข้าวางไว้ที่**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง → 29 - 34 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

สปันจ์เค้ก

อบลมร้อน | นึ่งไอน้ำ



เครื่องปรุง / สำหรับ 1 ชิ้น ขนาดแม่พิมพ์โลหะเส้นผ่าศูนย์กลาง 18 ซม.

แป้งเค้ก (ร่อนแล้ว)	90 กรัม
ไข่ขาว	3 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
ไข่แดง	3 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
น้ำตาลทราย (ร่อนแล้ว)	90 กรัม
นมสด	1 ช้อนโต๊ะ
แครอท (หั่นละเอียด)	15 กรัม
กลิ่นวานิลลา	เล็กน้อย

〈วิปครีม〉

ดับเบิ้ลครีม	300 มล.
น้ำตาลทราย	55 กรัม
บรั่นดี	1 ช้อนโต๊ะ
สตรอว์เบอร์รี	ปริมาณที่เหมาะสม

เตรียมก่อนปรุง

- ทาเนย (ไม่รวมอยู่ในสูตร)บางๆ เคลือบด้านในแม่พิมพ์เค้กทั้งด้านล่างและด้านข้าง และปูวางกระดาษรองอบ

ตั้งค่าเอง: อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 180°C เวลา 27 - 32 นาที

สูตรน้ำตาลน้อย → ดูหน้า 182

วิธีการทำอาหาร

* เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 เทไข่ขาวใส่ในชาม แล้วใช้ที่ตีไข่ค่อยๆ ตีเบาๆ ให้เกิดฟอง ใส่น้ำตาล 1/2 ของที่เตรียมไว้ ทยอยลงไป 2-3 ครั้ง และเติมลงไปในขณะที่กำลังตีฟอง ตีไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเกิดฟอง
- การใช้ที่ตีฟองแบบมือถือจะช่วยให้ตีฟองได้ง่ายขึ้น

เมอแรงค์

2 จากนั้นใส่ไข่แดง น้ำตาลที่เหลือ เนย และกลิ่นวานิลลาลงไปในชามอีกใบหนึ่ง ตีผสมให้เข้ากัน จนกระทั่งไข่แดงออกเป็นเนื้อสีนวล

ไข่แดงตี

3 นำส่วนผสมในข้อ 2 รวมกับส่วนผสมในข้อ 1 คนผสมให้เข้ากัน จนกระทั่งแป้งเหนียวข้น

4 ใส่เนยกับนมสดลงในภาชนะทนความร้อน นำเข้าวางตรงกลางไมโครเวฟโดยไม่ต้องคลุม ให้ความร้อนเพื่อละลายเนย

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W → 20 - 30 วินาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

5 ร่อนแป้งเค้กลงในส่วนผสมในข้อ 3 ให้ทั่วในครั้งเดียว

6 ใช้ไม้พายคนเนื้อแป้งเร็วๆ ให้เข้ากัน เพื่อไม่ให้เกิดฟองอากาศ

7 เทแป้งที่เหลืออยู่กับนมเนยที่อุ่นแล้วลงบนไม้พายแล้วคนเข้ากับส่วนผสม 6 เร็วๆ ไปในทิศทางเดียวกันจนกระทั่งเนยกับแป้งที่เหลือนั้นเข้ากันดีกับแป้งทั้งหมด

8 (อุ่นเตา) อุ่นเตาเปล่า

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → 41 Sponge Cake → เริ่ม → เริ่มอุ่นเตา

(เวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)

9 เทเนื้อแป้งลงในแม่พิมพ์ที่ความสูงประมาณ 5-10 ซม. 2~3 ครั้ง เพื่อกำจัดฟองอากาศ

10 (อบ) เมื่ออุ่นเตาเสร็จแล้ว วางข้อ 9 บน**ถาดสี่เหลี่ยม** นำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 30 นาที)

- เมื่อใช้ไม้ทิ่มเข้าไปและดึงออกมาแล้วเนื้อเค้กแห้ง แสดงว่าเค้กได้ที่แล้ว

11 หลังจากอบแล้ว ให้หย่อนแม่พิมพ์จากความสูง 20-30 ซม. ลงตรงๆ เพื่อไล่ฟองอากาศ พลิกคว่ำไว้ แล้ววางบนตะแกรง ค่อยๆ ดึงกระดาษรองอบออก แล้วพักไว้ให้เย็นตัวลง

12 แต่งหน้าเค้กข้อ 11 ด้วยวิปครีมและสตรอว์เบอร์รี่

- หากมีน้ำ น้ำมัน หรือคราบสกปรกติดอยู่บนอุปกรณ์ที่ใช้ เช่น ชาม ที่ตีไข่ เมอแรงค์อาจไม่ฟู หนืดง่าย หรือมีฟองอากาศได้ ควรตรวจสอบอุปกรณ์ดังกล่าวให้สะอาดและแห้งสนิท
- ถ้ามีไข่แดงติดมากับไข่ขาว ไม่ควรนำมาใช้แม้จะติดมาเพียงนิดเดียวก็ตาม เพราะเมอแรงค์อาจไม่ฟู

การตรวจสอบเนื้อเค้กที่อบแล้ว

ลักษณะที่ดีของเนื้อเค้กที่อบแล้ว

เนื้อของเค้กมีความละเอียดสม่ำเสมอกัน

เนื้อเค้กมีความยืดหยุ่นและขึ้นรูป

• หากลักษณะเนื้อเค้กที่อบแล้วไม่ดีพอ ให้ศึกษาตารางต่อไปนี้พร้อมทั้งวิธีการอบเค้กก่อนลงมือทำ

〈ภาพตัดขวาง〉

ลักษณะของเค้กที่อบเสร็จแล้ว <ภาพตัดขวาง>		สาเหตุ
เนื้อแป้งไม่ฟู ลักษณะเนื้อละเอียดแน่นเกินไป		● ตีไข่ให้เกิดฟองไม่เพียงพอ ● ใส่แป้งแล้วผสมนานเกินไป ● หลังจากผสมแป้งแล้ว ไม่นำเข้าเตาอบทันที
เนื้อเค้กมีลักษณะหยาบๆ และพบว่ายังมีแป้งดิบหลงเหลืออยู่		● ไม่มีการร่อนแป้งก่อนผสม ● ผสมแป้งไม่เข้ากัน
เนื้อเค้กแห้งร่วน ตรงกลางของเนื้อเค้กยุบลง		● ตีไข่เป็นฟองมากเกินไป ● ขณะที่เทเนื้อเค้กใส่แม่พิมพ์ ไม่เกลี่ยไล่ฟองอากาศออก ● หลังอบเสร็จแล้วไม่ไล่ฟองอากาศออก
ผิวหน้าของเนื้อเค้กมีลักษณะย่นอย่างเห็นได้ชัด		

※ ความฟูหรือลักษณะของเค้กที่อบแล้วอาจไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับการตีแป้ง วิธีการผสมแป้ง หรือวัสดุของแม่พิมพ์ แม้จะทำตามขั้นตอนต่างๆ อย่างถูกต้องแล้ว แต่เค้กที่อบแล้วก็ยังไม่ดีพอ ให้ลองปรับอุณหภูมิเพิ่มขึ้นหรือลดลงประมาณ 10 - 20°C

■ มาตรฐานของปริมาณส่วนผสมและเวลาในการอบเค้กขนาดต่างๆ

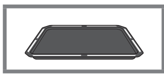
	12 ซม.	15 ซม.	21 ซม.
ไข่ขาว	1 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)	2 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)	4 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
ไข่แดง	1 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)	2 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)	4 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
น้ำตาล	30 กรัม	60 กรัม	120 กรัม
แป้งเค้ก	30 กรัม	60 กรัม	120 กรัม
นมสด	1 ช้อนชา	2 ช้อนชา	11/3 ช้อนโต๊ะ
เนย	5 กรัม	10 กรัม	20 กรัม
วิธีการให้ความร้อน	Convection (อุ่นเตา) 180°C		
มาตรฐานของเวลาในการให้ความร้อน	21 - 26 นาที	22 - 30 นาที	27 - 32 นาที

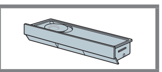
วิปครีม

เทดับเบิ้ลครีม น้ำตาลและบรั่นดีลงในชาม เทน้ำพร้อมน้ำแข็งให้อยู่ใต้ชามและตีจนส่วนผสมเข้ากันเป็นครีม หากครีมเป็นฟองมากเกินไปหรือฟองหายไปอุณหภูมิสูงขึ้น ให้จุ่มก้นชามลงในน้ำและน้ำแข็งที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า 10°C จากนั้นตีให้เกิดฟองอย่างรวดเร็ว ชามโลหะที่เย็นง่ายจะทำให้ตีฟองครีมได้ง่ายขึ้น

เค้กสปันจ์ช็อกโกแลต

อบลมร้อน | นึ่งไอน้ำ





เครื่องปรุง / สำหรับ 1 ชิ้น ขนาดแม่พิมพ์โลหะเส้นผ่าศูนย์กลาง 18 ซม.

- แป้งเค้ก......80 กรัม
- ผงโกโก้......10 กรัม
- ไข่ขาว......3 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
- ไข่แดง......3 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
- น้ำตาลทราย (ร่อนแล้ว)......90 กรัม
- นมสด......1 ช้อนโต๊ะ
- แครอท (หั่นละเอียด)......15 กรัม

ตั้งค่าเอง

อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 180°C

เวลา 27 - 32 นาที

วิธีการทำอาหาร

＊ เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 ทาเนย (ไม่รวมอยู่ในสูตร) บางๆ เคลือบด้านในแม่พิมพ์เค้กทั้งด้านล่างและด้านข้าง และปูวางกระดาษรองอบ ร่อนแป้งเค้กและผงโกโก้เข้าด้วยกัน

2 ทำตามขั้นตอนที่ 1 - 12 ของ**วิธีการทำสปันจ์เค้ก**

• ฟองอากาศอาจแตกได้ง่ายหากมีไขมันที่มาจากโกโก้ ดังนั้นควรผสมแป้งให้น้อยครั้งที่สุด

ขนมสูตรน้ำตาลน้อย

ดูวิธีการทำได้จากสูตรพื้นฐานของการทำขนมแต่ละชนิด
ขนมสูตรน้ำตาลน้อยจะหวานน้อยกว่าสูตรพื้นฐานที่มีรสชาติและรสสัมผัสต่างกัน

สปันจ์เค้ก • สูตรน้ำตาลน้อย

พลังงาน : ประมาณ **96** กิโลแคลอรี※1 (1/8 แผ่น) ● ประมาณ ลดลง **25%**※2
น้ำตาล : ประมาณ **10** กรัม※1 (1/8 แผ่น) ● ประมาณ ลดลง **50%**※2

เครื่องปรุง / สำหรับ 1 ชิ้น ขนาดแม่พิมพ์โลหะ เส้นผ่าศูนย์กลาง 18 ซม.

แป้งเค้ก	60 กรัม
แป้งอัลมอนด์	30 กรัม
ไข่ขาว	3 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
ไข่แดง	3 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
น้ำตาลทราย (ร่อนแล้ว)	30 กรัม
เต้าหู้อ่อน	30 กรัม
นมสด	10 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)
กลิ่นวานิลลา	เล็กน้อย

สูตรสปันจ์เค้กพื้นฐาน→หน้า 180

ใช้แป้งอัลมอนด์แทนแป้งเค้กบางส่วน ดังนั้นเค้กที่ได้อาจไม่ฟูเท่าสูตรพื้นฐาน

วิธีการทำอาหาร

① ร่อนแป้งเค้กกับแป้งอัลมอนด์เข้าด้วยกัน
② ใช้ไม้พายยางตีเต้าหู้อ่อนจนเหลว
③ ทำตามสูตรสปันจ์เค้กข้อ 1 จากนั้นทำเมอแรงค์ ค่อยๆ เติมน้ำตาลทราย (ทั้งหมด) โดยแบ่งใส่ 2-3 ครั้ง
④ ทำตามสูตรสปันจ์เค้กข้อ 2 ดูสูตรจากด้านบน ตีไข่แดง เติมส่วนผสมข้อ ② แล้วผสมให้เข้ากัน
⑤ ใส่ส่วนผสมข้อ ④ ลงในส่วนผสมข้อ ③, ทำตาม สูตรสปันจ์เค้กข้อ 3 แล้วตีให้เข้ากัน
⑥ ใส่ลงในส่วนผสมข้อ ⑤, ① เมื่อร่อนแล้ว จากนั้นทำตามสูตรสปันจ์เค้ก 6 คนเร็วๆ แล้วเติมนมสด ผสมให้เข้ากัน
⑦ เริ่มต้นด้วยสูตรสปันจ์เค้กข้อ 8 แล้วหมุนปุ่มภายใน 15 วินาที ตั้งค่าระดับความสุกเป็น [stronger 1] แล้วอุ่นเตา
⑧ ทำตามสูตรสปันจ์เค้กข้อ 9 - 12 แล้วให้ความร้อน (ระยะเวลาการให้ความร้อนประมาณ 31 นาที)

วิปครีม • สูตรน้ำตาลน้อย

พลังงาน : ประมาณ **117** กิโลแคลอรี※1 (1/8 ส่วนของปริมาณทั้งหมด) ● ประมาณ ลดลง **35%**※2
น้ำตาล : ประมาณ **4** กรัม※1 (1/8 ส่วนของปริมาณทั้งหมด) ● ประมาณ ลดลง **45%**※2

เครื่องปรุง / สำหรับ 1 ชิ้น ขนาดแม่พิมพ์โลหะ เส้นผ่าศูนย์กลาง 18 ซม.

วิปครีมที่ทำจากพืช	200 มล.
โยเกิร์ตรสธรรมชาติ	100 กรัม
น้ำตาลทราย	24 กรัม

วิปครีมทั่วไป→หน้า 181

วิธีการทำอาหาร

① วางตะกร้าลงในชาม จากนั้นปูกระดาษรองอบ
ใส่โยเกิร์ต แช่ในตู้เย็นนาน 3 ชั่วโมงเพื่อให้น้ำแห้ง
② เติมน้ำตาลทรายลงในวิปครีมแล้วตีให้ฟู
③ แบ่งส่วนผสมข้อ ① เป็น 2 ส่วน แล้วใส่ลงในข้อ ② ซึ่งตีเข้ากันจนเนียนแล้ว

เมื่อแช่แข็ง จะได้ไอศกรีมเพื่อสุขภาพ

มัฟฟิน • สูตรน้ำตาลน้อย

พลังงาน : ประมาณ **223** กิโลแคลอรี※1 (1) ● ประมาณ ลดลง **30%**※2
น้ำตาล : ประมาณ **19** กรัม※1 (1) ● ประมาณ ลดลง **45%**※2

เครื่องปรุง / สำหรับ 6 ชิ้น ขนาดแม่พิมพ์โลหะ สำหรับทำมัฟฟิน เส้นผ่าศูนย์กลาง 6 ซม.

A	แป้งเค้ก	70 กรัม
A	แป้งอัลมอนด์	110 กรัม
A	ผงฟู	1 ช้อนชา
	โยเกิร์ตรสธรรมชาติ	100 กรัม
	น้ำตาลทราย	45 กรัม
	ไข่ไก่	2 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
	นมสด	30 กรัม

มัฟฟินสูตรพื้นฐาน→หน้า 189

มัฟฟินสูตรแคลอรีต่ำจะใช้โยเกิร์ตแทนเนยสด

วิธีการทำอาหาร

① ใส่โยเกิร์ตกับน้ำตาลทรายลงในชาม ตีให้เข้ากันแล้วใส่ไข่ที่ตีไว้แล้ว จากนั้นค่อยๆ ใส่นมสดทีละน้อยพร้อมกับผสมให้เข้ากัน
② ร่อนส่วนผสม A ลงในข้อ ① แล้วผสมให้เข้ากัน หยอดลงในแม่พิมพ์เท่าๆ กัน แล้ววางเรียงบนถาดสี่เหลี่ยม
③ ทำตามขั้นตอนที่ 3 ของวิธีการทำมัฟฟินแล้วอุ่นเตา
④ ทำตามขั้นตอนที่ 4 ของวิธีการทำมัฟฟินแล้วให้ความร้อน (ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 18 - 25 นาที)

บราวนี่ • สูตรน้ำตาลน้อย

พลังงาน : ประมาณ **99** กิโลแคลอรี※1 (1/16 แผ่น) ● ลดลงประมาณ **40%**※2
น้ำตาล : ประมาณ **6** กรัม※1 (1/16 แผ่น) ● ประมาณ ลดลง **55%**※2

เครื่องปรุง/สำหรับ 1 ชิ้น ขนาดแม่พิมพ์สี่เหลี่ยมจัตุรัส 18 ซม. (ไม่มีฐาน)

	น้ำตาลทราย	55 กรัม
	เต้าหู้อ่อน	200 กรัม
	ไข่ไก่	2 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
A	แป้งเค้ก	20 กรัม
A	แป้งอัลมอนด์	80 กรัม
A	ผงโกโก้ (สูตรไม่มีน้ำตาล)	15 กรัม
A	ผงฟู	2 กรัม (1/2 ช้อนชา)
B	วอลนัท	40 กรัม
B	อัลมอนด์	40 กรัม

บราวนี่สูตรพื้นฐาน→หน้า 195

บราวนี่สูตรแคลอรี่ต่ำทำมาจากเต้าหู้อ่อน

วิธีการทำอาหาร

① หั่นส่วนผสม B เป็นชิ้นขนาด 7 - 8 ซม.
② ใส่เต้าหู้ลงในชาม คนจนก้อนเต้าหู้กลายเป็นชิ้นละเอียด เติมน้ำตาลทรายและผสมให้เข้ากัน
③ เติมไข่ที่ตีไว้แล้วลงในข้อ ② ผสมให้เข้ากัน!
④ ร่อนส่วนผสม A ลงในข้อ ③ แล้วใช้ไม้พายคนให้เข้ากัน จากนั้นใส่ส่วนผสมข้อ 1 แล้วผสมให้เข้ากัน
⑤ ทำตามขั้นตอนที่ 6 ของวิธีการทำบราวนี่แล้วอุ่นเตา
⑥ ทำตามขั้นตอนที่ 7 - 8 ของวิธีการทำบราวนี่แล้วให้ความร้อน
(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 23 - 30 นาที)

※1: ค่าที่แสดงเป็นค่าตามตารางแสดงส่วนประกอบมาตรฐานของอาหารญี่ปุ่น (แก้ไขครั้งที่ 7) ซึ่งประกาศโดยกระทรวงการศึกษา วัฒนธรรม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศญี่ปุ่น (น้ำตาลคือคาร์โบไฮเดรตที่แยกเส้นใยอาหารออก)
※2: เมื่อเปรียบเทียบกับสูตรพื้นฐานของคู่มือทำอาหาร ใช้เป็นแนวทางเท่านั้น

เค้กผลไม้

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 1 ชิ้น แม่พิมพ์เค้กปอนด์โลหะ ขนาด 8 × 17 × 6 ซม.

แป้งเค้ก	100 กรัม
ผงฟู	1 ช้อนชา
เนย (อุณหภูมิห้อง)	90 กรัม
น้ำตาลทราย	70 กรัม
ไข่ไก่	2 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
A ลูกเกด	50 กรัม
A เชอรี่แช่อิ่ม	20 กรัม
A ผิวส้ม	15 กรัม
บรั่นดี	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1 ปูกระดาษรองอบลงบนแม่พิมพ์ ร่อนแป้งเค้กและผงฟูผสมกัน

2 หั่นส่วนผสม **A** และแช่ลงในบรั่นดี

3 นำเนยที่อ่อนตัวแล้วและน้ำตาลใส่ลงในชาม ตีให้เข้ากัน จนกระทั่งเป็นสีขาวนวล จากนั้นค่อยๆ เทไข่ไก่ที่ตีเข้ากันแล้ว เทลงไปทีละน้อย แล้วคนผสมให้เข้ากัน

4 เติมส่วนผสมข้อ 2 (ส่วนผสม **A** ที่เตรียมไว้ก่อนแล้ว) เข้ากับข้อ 3 แล้วใช้ไม้พายคนเบาๆ

5 เติมแป้งเค้กกับผงฟูที่ร่อนแล้วในข้อ 1 ลงในข้อ 4 คนผสมให้เข้ากัน

6 (อุ่นเตา) อุ่นเตาเปล่า

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → อบลมร้อน (อุ่นเตา) ▶ 180°C → เริ่ม → เริ่มอุ่นเตา

(เวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)

7 นำแป้งในขั้นตอนที่ 5 ใส่ลงในแม่พิมพ์ โดยทำให้แป้งส่วนตรงกลางยุบลงเป็นแนวยาว

8 (อบ) เมื่ออุ่นเตาเสร็จแล้ว นำข้อ 7 วางบน**ถาดสี่เหลี่ยม** แล้วนำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง → 35 - 45 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

9 หลังจากอบเสร็จ วางไว้บนตะแกรง นำกระดาษรองอบออกและปล่อยให้เค้กเย็นลง

การประยุกต์สูตรเค้กผลไม้

★ ดูส่วนผสมสูตรพื้นฐาน / วิธีการทำ จากสูตร "เค้กผลไม้" (ไม่ต้องทำตามขั้นตอนที่ 2)

ชากับวอลนัท

- ในขั้นตอนที่ 4 ให้เติมใบชา (5 กรัม) กับวอลนัทบดหยาบ (50 กรัม) แทนส่วนผสม **A**

แครอท

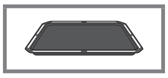
- ในขั้นตอนที่ 4 ใส่แครอทขูด (70 กรัม) แทนส่วนผสม **A**

รากบัว

- ในขั้นตอนที่ 4 ใส่รากบัวหั่นหยาบ (100 กรัม) แทนส่วนผสม **A**

ชิฟฟ่อนเค้ก

อบลมร้อน



เครื่องปรุง / สำหรับ 1 ชิ้น ขนาดแม่พิมพ์อะลูมิเนียมสำหรับทำชิฟฟ่อนเค้ก เส้นผ่าศูนย์กลาง 20 ซม.

แป้งเค้ก (ร่อนแล้ว)	150 กรัม
ไข่แดง	5 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
ไข่ขาว	7 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
น้ำตาลทราย (ร่อนแล้ว)	130 กรัม
น้ำเปล่า	100 มล.
น้ำมันพืช	80 กรัม
กลิ่นวานิลลา	เล็กน้อย

ตั้งค่าเอง

Convection (อุ่นเตา) 170°C
เวลา 47 - 57 นาที

วิธีการทำอาหาร

1 ใส่ไข่แดงและน้ำตาลปริมาณ 1/3 ลงในชาม ตีส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันจนกระทั่งเนื้อไข่ฟูเป็นสีเหลืองนวล

ไข่แดงตี

2 ค่อยๆ ใส่น้ำมันพืชลงไปผสมกับส่วนผสมข้อ 1 ทีละน้อยพร้อมกับตีส่วนผสมให้เข้ากัน เพื่อไม่ให้ส่วนผสมที่ได้แยกชั้น ค่อยๆ เติมน้ำลง แล้วคนส่วนผสมให้เข้ากัน แล้วตามด้วยกลิ่นวานิลลา

3 ใส่แป้งเค้กลงในส่วนผสมข้อ 2 ใช้ไม้ตีไข่ผสมให้แป้งเข้ากัน

4 ใส่ไข่ขาวลงในชามอีกใบ ใช้ที่ตีไข่แบบมือถือตีส่วนผสมเบาๆ ให้เกิดฟอง จากนั้นนำน้ำตาลที่เหลือลงไปผสม 2-3 ครั้ง
ตีส่วนผสมจนเนื้อเข้ากันดี โดยเมื่อคว่ำชามลงแล้วเนื้อครีมไม่ไหลลงมา

เมอแรงค์

5 ใส่เมอแรงค์ปริมาณ 1/3 ลงในส่วนผสมในข้อ 3 แล้วตีให้เข้ากันด้วยที่ตีไข่ เติมเมอแรงค์ที่เหลือปริมาณ 1/2 ลงไป จากนั้นคนส่วนผสมให้เข้ากัน ใส่เมอแรงค์ที่เหลือลงไป คนให้เข้ากันโดยตีขึ้นลงไปเรื่อยๆ และระวังไม่ให้เกิดฟอง

- เมื่อเมอแรงค์แห้ง ให้ตีเมอแรงค์ซ้ำแล้วจึงใส่ลงไป

6 เทเนื้อเค้กในข้อ 5 ลงบนแม่พิมพ์ชิฟฟ่อนเค้กที่สะอาด จากนั้นเคาะแม่พิมพ์เบาๆ 2-3 ครั้ง เพื่อไล่ฟองอากาศ

7 อุ่นเตา

อุ่นเตาเปล่า

(เวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 4 นาที)

8 อบ

เมื่ออุ่นเตาเสร็จแล้ว วางข้อ 6 ลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** นำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 52 นาที)

9 หลังจากอบเสร็จแล้ว ให้พลิกกลับแม่พิมพ์ลงทันที เพื่อไม่ให้เค้กยุบตัวลง โดยวางคว่ำบนท่อหลอดแก้วที่มีความสูงที่พอเหมาะ แล้วพักไว้ให้เย็น

10 เมื่อเค้กเย็นลงแล้ว สอดมีดเข้าไปตรงขอบระหว่างเค้กและแม่พิมพ์ จากนั้นหมุนเลาะขอบด้านในของพิมพ์ เพื่อแกะเค้กออกจากพิมพ์ และใช้มีดตัดเค้กด้านในรอบๆกรวยเป็นวงกลม แล้วนำเค้กออกจากแม่พิมพ์

- หากใช้อุปกรณ์ เช่น ชาม ที่ตีไข่ หรือแม่พิมพ์ ที่มีคราบน้ำมันหรือน้ำติดอยู่ เมอแรงค์หรือไข่แดงที่ตีให้ขึ้นฟองแล้วอาจจะยุบได้ ดังนั้นให้ใช้อุปกรณ์ที่ล้างสะอาดและเช็ดแห้งดีแล้ว
- ถ้ามีไข่แดงติดมากับไข่ขาว ไม่ควรนำมาใช้แม้จะติดมาเพียงนิดเดียวก็ตาม เพราะเมอแรงค์อาจไม่ฟู
- หากใช้แม่พิมพ์ที่มีส่วนผสมของฟลูออรีนหรือแม่พิมพ์ซิลิโคน แป้งอาจไม่เกาะแม่พิมพ์และอาจจะอบเค้กได้ไม่สม่ำเสมอ จึงควรให้ใช้แม่พิมพ์อะลูมิเนียม
- ถ้าใช้แม่พิมพ์ที่ไม่ใช่แม่พิมพ์อะลูมิเนียม (แต่เป็นฟลูออรีน กระดาษ ซิลิโคน) ควรอบโดยตั้งค่าเอง และขณะอบควรหมั่นสังเกตเค้กที่อบเป็นระยะ
- หากหน้าเค้กมีสีน้ำตาลเข้มเกินไปหลังจากอบเสร็จแล้ว ครั้งต่อไปให้ใช้ฟอยล์อะลูมิเนียมคลุมหน้าเค้กไว้เมื่ออบได้สักระยะหนึ่งแล้ว

การตรวจสอบเนื้อเค้กที่อบแล้ว

ในคู่มือการทำอาหารเล่มนี้จะไม่ใช้สารผสมอาหาร (เช่น ผงฟู) การทำให้เนื้อเค้กฟูจะใช้ไข่ขาวตีให้เกิดฟองตามสูตรการทำขนมเมอแรงค์

• ถ้าเมอแรงค์ไม่ฟู ควรทำตามสูตรอย่างเคร่งครัด หรือตีไข่ขาวให้ถูกต้องตามตารางต่อไปนี้

ลักษณะของเค้กที่อบเสร็จแล้ว		สาเหตุ / วิธีการแก้ไข
เค้กไม่ฟูเท่าที่ควร		● ตีไข่ขาวเกิดฟองไม่พอ → ใช้ไข่ที่พักไว้เย็นแล้ว คนผสมจนเนื้อครีมเหนียวเข้ากันดี เมื่อคว่ำชามแล้วเนื้อครีมไม่ไหลออกมา
ข้างในเนื้อเค้กมีฟองอากาศขนาดใหญ่		● ขณะที่เทแป้งลงในแม่พิมพ์ อากาศเข้าไปในเนื้อแป้ง →เทแป้งใส่แม่พิมพ์รวดเดียว โดยการเทสูงๆ ● หลังจากเทเนื้อแป้งในแม่พิมพ์แล้ว เคาะก้นถาดเพื่อไล่ฟองอากาศด้วยการเคาะแรงๆ →เคาะก้นถาดเบาๆ เพื่อไล่ฟองอากาศ ● ขณะที่ผสมเนื้อไข่ขาวกับไข่แดงให้เข้ากัน มีฟองอากาศเข้าไป
ส่วนล่างของเค้กมีฟองอากาศขนาดใหญ่		
ด้านบนของเค้กที่อบแล้วเนื้อแป้งแน่นเกินไป		● ลักษณะที่เกิดขึ้นเรียกว่า เนื้อแป้งแน่นซึ่งเป็นลักษณะธรรมดาที่เกิดขึ้น เนื่องจากฟองอากาศที่ขยายใหญ่ขึ้นนั้นยุบตัวลงพร้อมๆ กับอุณหภูมิที่ลดต่ำลง
เนื้อเค้กหด		● เมื่ออบเสร็จ ให้นำออกจากแม่พิมพ์ทันทีเมื่อเค้กเย็นตัวลงแล้ว

※ ความฟูหรือลักษณะของเค้กที่อบแล้วอาจไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับการตีแป้ง วิธีการผสมแป้ง หรือวัสดุของแม่พิมพ์ แม้จะทำตามขั้นตอนต่างๆ อย่างถูกต้องแล้ว แต่เค้กที่อบแล้วก็ยังไม่ดีพอ ให้ลองปรับอุณหภูมิเพิ่มขึ้นหรือลดลงประมาณ 10 - 20°C

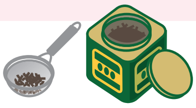
■ มาตรฐานของปริมาณส่วนผสมและเวลาในการอบเค้กขนาดต่างๆ

	แม่พิมพ์ที่มีฐานอะลูมิเนียม17ซม.
แป้งเค้ก	80 กรัม
ไข่แดง	3 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
ไข่ขาว	4 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
น้ำตาล	80 กรัม
น้ำเปล่า	50 มล.
น้ำมันพืช	40 มล.
กลิ่นวานิลลา	เล็กน้อย
วิธีการให้ความร้อน	Convection (อุ่นเตา) 170°C
มาตรฐานของเวลาในการให้ความร้อน	40 - 50 นาที

การประยุกต์สูตรเค้กชิฟฟ่อน

★ดูส่วนผสมสูตรพื้นฐาน / วิธีการทำ จากสูตร “ชิฟฟ่อนเค้ก”

ชาดำ

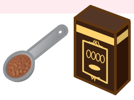


เครื่องปรุง / สำหรับ 1 ชิ้น ขนาดแม่พิมพ์อะลูมิเนียมสำหรับทำชิฟฟ่อนเค้ก เส้นผ่าศูนย์กลาง 20 ซม.

เครื่องปรุงสำหรับชิฟฟ่อนเค้ก (ยกเว้นกลิ่นวานิลลา) .... สำหรับ 1 ชิ้น
ใบชา .... 10 กรัม

● ผสมใบชากับแป้งเค้กที่ร่อนแล้ว

ช็อกโกแลต



เครื่องปรุง / สำหรับ 1 ชิ้น ขนาดแม่พิมพ์อะลูมิเนียมสำหรับทำชิฟฟ่อนเค้ก เส้นผ่าศูนย์กลาง 20 ซม.

เครื่องปรุงสำหรับชิฟฟ่อนเค้ก (ยกเว้นกลิ่นวานิลลา) .... สำหรับ 1 ชิ้น
ผงโกโก้ .... 15 กรัม

● ร่อนแป้งเค้กและผงโกโก้เข้าด้วยกัน เนื่องจากฟองอากาศเกิดขึ้นได้ง่าย ดังนั้นควรคนผสมแป้งให้น้อยครั้งที่สุด

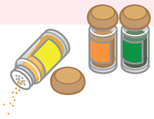
ชาเขียว

เครื่องปรุง / สำหรับ 1 ชิ้น ขนาดแม่พิมพ์อะลูมิเนียมสำหรับทำชิฟฟ่อนเค้ก เส้นผ่าศูนย์กลาง 20 ซม.

เครื่องปรุงสำหรับชิฟฟ่อนเค้ก (ยกเว้นกลิ่นวานิลลา) .... สำหรับ 1 ชิ้น
ผงชาเขียว .... 1 ช้อนชา

● ร่อนแป้งเค้กกับผงชาเขียวเข้าด้วยกัน

เครื่องเทศ



เครื่องปรุง / สำหรับ 1 ชิ้น ขนาดแม่พิมพ์อะลูมิเนียมสำหรับทำชิฟฟ่อนเค้ก เส้นผ่าศูนย์กลาง 20 ซม.

แป้งเค้ก .... 150 กรัม
ไข่แดง .... 5 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
ไข่ขาว .... 7 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
น้ำตาลทราย (ร่อนแล้ว) .... 120 กรัม
น้ำเปล่า .... 100 มล.
น้ำมันพืช .... 80 กรัม
ขิง .... 1 ช้อนชา
ผงอบเชย .... 1 ช้อนโต๊ะ
ลูกจันทน์ .... 1/2 ช้อนชา
กานพลู .... 1/2 ช้อนชา

● ร่อนร่อนแป้งเค้กและเครื่องเทศเข้าด้วยกัน

กาแฟ

เครื่องปรุง / สำหรับ 1 ชิ้น ขนาดแม่พิมพ์อะลูมิเนียมสำหรับทำชิฟฟ่อนเค้ก เส้นผ่าศูนย์กลาง 20 ซม.

แป้งเค้ก .... 150 กรัม
ไข่แดง .... 5 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
ไข่ขาว .... 7 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
น้ำตาลทราย (ร่อนแล้ว) .... 130 กรัม
[กาแฟสำเร็จรูป .... 10 กรัม
น้ำอุ่น .... 30 มล.]
น้ำเปล่า .... 70 มล.
น้ำมันพืช oil .... 80 มล.

● คนกาแฟสำเร็จรูปกับน้ำอุ่นให้ละลายแล้วเติมน้ำ ใช้แทนน้ำเปล่าในขั้นตอนที่ 2

เค้กโรล

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 1 แถว

แป้งเค้ก (ร่อนแล้ว)..........75 กรัม
ไข่ไก่ (อุณหภูมิห้อง)..........4 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
น้ำตาลทราย (ร่อนแล้ว)..........75 กรัม
นมสด 1 ช้อนโต๊ะ
เนยสด (ตัดเป็นชิ้นเล็ก)..........12 กรัม
〈วิปครีม〉
A
- ดับเบิ้ลครีม..........100 มล.
- น้ำตาลทราย..........10 กรัม
- กลิ่นวานิลลา..........เล็กน้อย

พีชสีทอง (กระป๋อง)
(หั่นตามยาวเท่าๆ กัน 7 ชิ้น)..........3 ชิ้น
ผลกีวี (หั่นตามยาวเท่าๆ กัน 8 ชิ้น)..........2 ชิ้น

วิธีการทำอาหาร

1 ปูกระดาษรองอบที่มีขนาดพอดีกับความลึกและความกว้างยาวของ **ถาดสี่เหลี่ยม** (เมื่อแป้งขึ้นฟู แป้งจะมีขนาดใหญ่ขึ้นจนล้นเกินขอบถาดออกมาประมาณ 1 ซม.)

2 ตอกไข่ไก่ใส่ชาม เติมน้ำตาล ใช้ที่ตีไข่ตีให้เข้ากัน แช่ชามลงในชามน้ำร้อน (อุณหภูมิน้ำร้อนประมาณ 60-70°C) เพื่อให้ไข่ที่ตีแล้วอุ่นขึ้น เมื่อไข่มีอุณหภูมิเท่ากับอุณหภูมิร่างกาย (35-40 °C) นำชามไข่ออกมา ตีไข่ให้เข้ากันจนกระทั่งกลายเป็นครีมเหนียวข้นจนสามารถเขียนตัวอักษรลงไปได้

3 ใส่นมสดกับเนยลงในภาชนะทนความร้อน นำเข้าวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องคลุม ให้ความร้อนเพื่อละลายเนย

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ 20 - 30 วินาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

4 อุ่นเตา อุ่นเตาเปล่า

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → อบลมร้อน (อุ่นเตา) ▶ 170°C → เริ่ม → เริ่มอุ่นเตา

(เวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 4 นาที)

5 นำแป้งเทใส่ในข้อ 2 โดยเทกระจายออกแล้วใช้ไม้พายคนไปเรื่อยๆ ให้เข้ากัน โดยตีแป้งขึ้นลงและระวังไม่ให้เกิดฟอง ใส่เนยเหลวโดยเทให้ไหลไปตามไม้พาย แล้วคนให้เข้ากันโดยใช้วิธีการคนเหมือนกับคนแป้ง

6 อบ เทแป้งลงในข้อ 1 เกลี่ยผิวหน้าของเนื้อแป้งให้เรียบ เคาะก้นถาดเบาๆ เพื่อไล่ฟองอากาศหลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง → 12 - 17 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

7 หลังจากอบแล้วให้ลอกกระดาษไขออก จากนั้นนำเค้กวางบนผ้าขาวบางชุบน้ำบิดหมาด พักไว้ให้เย็น

8 ทำวิปครีมโดยใช้ส่วนผสม **A** (ดูหน้า 181 **วิปครีม**)

9 ใช้มีดแบ่งแป้งในข้อ 7 ออกเป็น 3 ส่วน เพื่อให้ม้วนได้ง่าย จากนั้นทาวิปครีมลงบนเค้กให้ทั่ว วางผลไม้ลงบนหน้าเค้กด้านที่ใกล้ตัวแล้วม้วนโรล เมื่อม้วนเสร็จแล้ว ให้ห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร แล้วพักไว้สักครู่ในตู้เย็นให้เค้กคงรูป

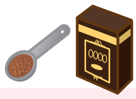
การประยุกต์สูตรเค้กโรล

★ ดูส่วนผสมสูตรพื้นฐาน / วิธีการทำ จากสูตร "เค้กโรล"

ชา
- เมื่อใส่แป้งเค้กในขั้นตอนที่ 5 แล้วให้ใส่ใบชา (5 กรัม) ให้ทั่ว

ชาเขียว
- ผสมแป้งเค้กกับผงชาเขียว (1 ช้อนชา) แล้วร่อนพร้อมกัน

โกโก้
- ใส่ผงโกโก้ (10 กรัม) ลงในแป้งเค้กแล้วร่อนพร้อมกัน เนื่องจากฟองอากาศเกิดขึ้นได้ง่าย ดังนั้นควรคนแป้งให้น้อยครั้งที่สุด



อบโดยใช้แป้งเค้กโรล

เค้กขอนไม้

เครื่องปรุง/สำหรับ 1 แถว

เค้กโรล (พร้อมแป้งรสโกโก้)..........สำหรับ 1 โรล
〈ครีมช็อกโกแลต〉
ดับเบิ้ลครีม..........300 มล.
ช็อกโกแลต (หั่นชิ้น)..........150 กรัม
เหล้ารัม..........1 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1 เตรียมแป้งรสโกโก้
2 ทำครีมช็อกโกแลต
เทครีมใส่ชาม ตีประมาณ 7 นาทีจนเนื้อครีมตั้ง
3 นำช็อกโกแลตใส่ชามอีกใบและละลายในน้ำร้อน
เมื่อช็อกโกแลตละลายแล้ว ให้ใส่ครีมข้อ **2** ลงไปประมาณ 1/3 และคนให้เข้ากัน
เมื่อเข้ากันดีแล้ว จึงเติมวิปครีมส่วนที่เหลือและเหล้ารัม
4 ทำเค้กโรลโดยใช้ครีมในข้อ **3** ประมาณ 1/3 นำไปแช่ตู้เย็นทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที
5 ตัดปลายเค้กข้อ **4** แบบเฉียงๆ และทำเป็นรูปตอไม้ ทาครีมบางๆ ลงบนชิ้นเค้กรูปตอไม้ที่ตัดเฉียง วางตกแต่งด้านบนเค้กโรล
6 ทาครีมเคลือบให้ทั่วเค้กโรลและใช้ส้อมกรีดให้เป็นลายเส้น
7 ตกแต่งเค้กด้วยของประดับที่หาซื้อได้ทั่วไปตามชอบ

เค้กทรงสี่เหลี่ยม

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับถาด ถาดทรงสูง 1 ใบ

- แป้งเค้ก (ร่อนแล้ว)....75 กรัม
- ไข่ไก่ (อุณหภูมิห้อง)....4 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
- น้ำตาลทราย (ร่อนแล้ว)....75 กรัม
- นมสด....1 ช้อนโต๊ะ
- เนยสด (ตัดเป็นชิ้นเล็ก)....12 กรัม

• วิปครีมกับผลไม้ตามชอบ

เตรียมก่อนปรุง

• ผสมในถาดทรงสูงพร้อมกับปูด้วยกระดาษรองอบ

วิธีการทำอาหาร

1 ทำตามขั้นตอนที่ 2 - 3 ของวิธีการทำเค้กโรล แล้วต่อด้วยการเตรียมแป้ง

2 (เตาอุ่น) อุ่นเตาเปล่า

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → อบลมร้อน (อุ่นเตา) ▶ 170°C → เริ่ม → เริ่มอุ่นเตา

(เวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 4 นาที)

3 เตรียมแป้งตามขั้นตอนที่ 5 ของวิธีการทำเค้กโรล แล้วเทส่วนผสมที่ได้ลงใน **ถาดทรงสูง** ที่ปูด้วยกระดาษรองอบ เกลี่ยหน้าเค้กให้เรียบ ใช้ฝ่ามือเคาะก้น **ถาดทรงสูง** เพื่อไล่ฟองอากาศ

4 (อบ) หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำถาดตามข้อ 3 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

ชั้นบน → 12 - 17 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

5 ทำตามขั้นตอนที่ 7 ของวิธีการทำเค้กโรล แล้วพักเนื้อเค้กให้เย็น ตัดเค้กขนาดตามชอบแล้วแต่งด้วยวิปครีมกับผลไม้

เฟรนช์โทสต์

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

- ขนมปังปอนด์ (แบ่งเป็น 4 แผ่น)....2 แผ่น

〈ซอสไข่〉

- ไข่ไก่....3 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
- นมสด....250 กรัม
- น้ำตาลทราย....3 ช้อนโต๊ะ
- กลิ่นวานิลลา....เล็กน้อย
- เนย....15 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1 ปูกระดาษรองอบลงบน**ถาดทรงสูง**

2 ใส่เนยลงในชามทนความร้อน นำเข้าวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ**โดยไม่ต้องคลุม ให้ความร้อนเพื่อละลายเนย

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ 20 - 30 วินาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

3 ตอกไข่ใส่ชาม ตีให้เข้ากันน้ำตาลทราย ตามด้วยนมสดแล้วตีให้เข้ากัน

4 ใส่เนยเหลวกับกลิ่นวานิลลาลงในข้อ 3 แล้วผสมให้เข้ากัน

5 ใส่ส่วนผสมข้อ 4 ลงใน**ถาดทรงสูง** แล้วจุ่มขนมปังด้านหนึ่งลงไป เมื่อผ่านไปประมาณ 1 นาที พลิกอีกด้านจุ่มลงไป แล้วแช่ทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที

6 (อบ) นำข้อ 5 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นบน → อบลมร้อน (ไม่อุ่นเตา) ▶ 230°C → ยืนยัน → 15 - 21 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

ของหวาน

สโกน

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 9 ชิ้น

A	แป้งเค้ก	200 กรัม
	ผงฟู	1 ช้อนโต๊ะ
	น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนโต๊ะ
	เกลือ	เล็กน้อย
	เนย	100 กรัม
	นมสด	1/2 ถ้วยตวง (มากกว่า 100 มล.)

เตรียมก่อนปรุง

- หั่นเนยเป็นลูกเต๋าขนาด 1 ซม. แล้วแช่ตู้เย็นทิ้งไว้

วิธีการทำอาหาร

1. ผสมส่วนผสม **A** ให้เข้ากันแล้วร่อนลงในชาม สับเนยให้ละเอียดด้วยที่สับเนย ใส่เพิ่มลงไปคนผสมให้เข้ากัน เมื่อเนื้อแป้งละเอียด นำไปแช่ไว้ในตู้เย็นประมาณ 30 นาที จากนั้นนำแป้งออกมา แล้วค่อยๆ เทนมสดลงไป พร้อมๆ กับใช้มือนวดผสมให้เข้ากัน

2. รวมเนื้อแป้งในข้อ 1 ให้เป็นก้อนเดียวกันและนวดบนกระดานที่โรยด้วยแป้ง (ไม่รวมอยู่ในสูตร) 4-5 ครั้ง กลิ้งแป้งออกเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าแล้วพับทับกัน 3 ชั้น ห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร จากนั้นนำเข้าแช่ในตู้แช่เย็นประมาณ 20 นาที

3. ให้ไม้นวดแป้งม้วนแป้งที่ได้ในข้อ 2 ให้เรียบเสมอกันและหนาประมาณ 2-2.5 ซม.

4. อุ่นเตา — อุ่นเตาเปล่า

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → อบลมร้อน (อุ่นเตา) ▶ 210°C → เริ่ม → เริ่มอุ่นเตา

   (เวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 7 นาที)

5. ใช้แม่พิมพ์ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 5-6 ซม. (หรือจะใช้ถ้วยก็ได้) กดลงบนแป้งในข้อ 3 เบาๆ หมุนตัดแป้งทั้งหมด 9 ชิ้น และจัดวางบนถาดสี่เหลี่ยม ใช้แปรงทานม (ไม่รวมอยู่ในสูตร) เคลือบลงบนแป้งเล็กน้อย

6. อบ — หลังจากการอุ่นเตาแล้ว นำส่วนผสมในข้อ 5 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ชั้นล่าง → 9 - 15 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

การประยุกต์สูตรสโกน

★ ดูส่วนผสมสูตรพื้นฐาน / วิธีทำ จากสูตร “สโกน”

งาดำ

- **ในขั้นตอนที่** 1 ใส่งาดำคั่ว (1 ช้อนโต๊ะ) ก่อนใส่นม

ถั่ว

- **ในขั้นตอนที่** 1 ใส่ถั่วที่ชอบ (50 กรัม) ก่อนใส่นม

มะเขือเทศ

เครื่องปรุง/สำหรับ 9 ชิ้น

แป้งเค้ก	200 กรัม
ผงฟู	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	เล็กน้อย
เนย	60 กรัม
มะเขือเทศตุ๋นสุกในน้ำใส (ทั้งผล)	70 กรัม (ไม่รวมน้ำ)
ไข่ไก่ 25 กรัม (ขนาดมาตร 1/2 ฟอง)	
ใบพาร์สลีย์แห้ง	2 กรัม
ชีสสำหรับพิซซ่า	50 กรัม

- หั่นเนยเป็นลูกเต๋าขนาด1 ซม. แล้วแช่ตู้เย็นทิ้งไว้
- ตีไข่แล้วคนให้เข้ากับมะเขือเทศหั่น → ใช้ไข่แทนนม (ซอสไข่)
- ในขั้นตอนที่ 1 ใส่ใบพาร์สลีย์กับชีส เสร็จแล้วใส่ลงในซอสไข่ที่เตรียมไว้

มัฟฟิน

อบลมร้อน

เครื่องปรุง / สำหรับ 6 ชิ้น ขนาดแม่พิมพ์โลหะสำหรับทำมัฟฟิน เส้นผ่าศูนย์กลาง 6 ซม.

A	แป้งเค้ก .... 180 กรัม	น้ำตาลทราย .... 80 กรัม
A	ผงฟู .... 1 ช้อนชา	ไข่ไก่ .... 2 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
	เนย (อุณหภูมิห้อง) .... 100 กรัม	นมสด .... 50 กรัม

สูตรน้ำตาลน้อย → ดูหน้า 206

วิธีการทำอาหาร

1. ใส่เนยและน้ำตาลลงในชาม ตีให้เข้ากันจนกลายเป็นสีขาว ค่อยๆ เทนมและไข่ตีละเอียดลงไปทีละน้อย ผสมให้เข้ากัน
2. ร่อนส่วนผสม **A** ลงในข้อ 1 แล้วใช้ไม้พายยางตีขึ้นลงจนละลาย หยอดลงในแม่พิมพ์เท่าๆ กัน แล้ววางเรียงบนถาดสี่เหลี่ยม
3. (อุ่นเตา) อุ่นเตาเปล่า

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → อบลมร้อน (อุ่นเตา) ▶ 180°C → เริ่ม เริ่มอุ่นเตา

   (เวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)
4. (อบ) หลังจากการอุ่นเตาแล้ว นำส่วนผสมในข้อ 2 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ชั้นล่าง → 17 - 24 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

การประยุกต์สูตรมัฟฟิน

★ ดูส่วนผสมสูตรพื้นฐาน / วิธีทำ จากสูตร "มัฟฟิน" (เติมใน ขั้นตอนที่ 2)

- ช็อกโกแลตชิพ...30 กรัม
- ชีสผ่านกระบวนการ (หั่นเป็นชิ้นขนาด 7-8 ซม.)...80 กรัม
- ถั่ว (บดหยาบๆ ขนาด 7~8 มม.)...50 กรัม

ชีสเค้กอบ

อบลมร้อน

เครื่องปรุง / สำหรับ 1 ชิ้น ขนาดแม่พิมพ์โลหะเส้นผ่าศูนย์กลาง 18 ซม.

- ครีมชีส (อุณหภูมิห้อง) .... 200 กรัม
- ไข่ไก่ .... 2 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
- น้ำตาลทราย .... 80 กรัม
- แป้งเค้ก .... 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาว .... 2 ช้อนโต๊ะ
- ดับเบิ้ลครีม .... 150 มล.

〈ท็อปปิ้ง〉

- A แยมแอปริคอท .... 1 ช้อนโต๊ะ
- A น้ำเปล่า .... 1/2 ช้อนโต๊ะ

- ใช้พิมพ์แบบถอดฐานได้ ถ้าถอดฐานไม่ได้ จะทำให้แกะเค้กออกจากแม่พิมพ์ลำบาก
- เมื่ออบเสร็จแล้ว รอให้เค้กเย็นลงก่อนแกะออกจากแม่พิมพ์ ถ้ารีบแกะออกจากพิมพ์ ทั้งที่ยังร้อนอยู่จะทำให้เค้กเสียรูป

วิธีการทำอาหาร

1. ใส่ส่วนผสม **A** ลงในภาชนะทนความร้อนและปิดด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ ประมาณ 30 วินาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน
2. ทาเนย (ไม่รวมอยู่ในสูตร) บางๆ เคลือบด้านในแม่พิมพ์เค้กทั้งด้านล่างและด้านข้าง และปูวางกระดาษรองอบ
3. ใส่ครีมชีสที่อ่อนตัวแล้วลงในชาม คนจนส่วนผสมเนียนเข้ากันเป็นเนื้อเดียว
4. ใส่น้ำตาล ไข่ไก่ แป้งเค้ก ดับเบิ้ลครีม และน้ำเลมอนลงในส่วนผสมข้อ 3 ตามลำดับ สลับกับการคนส่วนผสม
5. (อุ่นเตา) อุ่นเตาเปล่า

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → อบลมร้อน (อุ่นเตา) ▶ 170°C → เริ่ม เริ่มอุ่นเตา

   (เวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 4 นาที)
6. เทส่วนผสมข้อ 4 ลงในส่วนผสม 2 และปาดหน้าให้เรียบ
7. (อบ) หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว วางส่วนผสมในข้อ 6 ลงใน**ถาดสี่เหลี่ยม** นำเข้าวาง**บนล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ชั้นล่าง → 47 - 62 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน
8. เมื่ออบเสร็จแล้ว ปล่อยให้เค้กในแม่พิมพ์เย็นลง ทาส่วนผสมข้อ 1 เคลือบหน้าชีสเค้ก

ชีสเค้กสด

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง / สำหรับ 1 ชิ้น ขนาดแม่พิมพ์โลหะเส้นผ่าศูนย์กลาง 18 ซม.

ครีมชีส (อุณหภูมิห้อง)............200 กรัม
น้ำตาลทราย.................................50 กรัม
ดับเบิ้ลครีม (ตีนาน 7 นาที)....150 กรัม
โยเกิร์ตรสธรรมชาติ....................50 กรัม
น้ำมะนาว.................................2 ช้อนโต๊ะ

A
- บิสกิต ....100 กรัม
- เนยเหลว.............................70 กรัม

B
- เจลาติน................................5 กรัม
- น้ำเปล่า..........................2 ช้อนโต๊ะ

- ใช้พิมพ์แบบถอดฐานได้ ถ้าถอดฐานไม่ได้ จะทำให้แกะเค้กออกจากแม่พิมพ์ลำบาก

วิธีการทำอาหาร

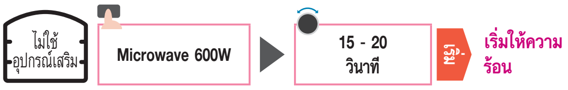
1 ทาเนย (ไม่รวมอยู่ในสูตร) บางๆ เคลือบด้านในแม่พิมพ์เค้กทั้งด้านล่างและด้านข้าง และปูวางกระดาษรองอบ

2 ทำฐานเค้กด้วยส่วนผสม **A** ใส่บิสกิตลงในถุงและทุบให้เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่เนย คนให้เข้ากันแล้วเทใส่แม่พิมพ์ข้อ 1 โดยกดลงให้ด้านล่างแน่น (กดลงแรงๆ)

3 ใส่ส่วนผสม **B** ลงในภาชนะทนความร้อนและเทเจลาตินให้ท่วมส่วนผสม

4 ใส่ครีมชีสที่อ่อนตัวแล้วลงในชาม คนจนส่วนผสมเนียนเข้ากันเป็นเนื้อเดียว

5 นำข้อ 3 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องคลุมพลาสติกห่ออาหาร แล้วให้ความร้อน



6 ใส่น้ำตาล โยเกิร์ต น้ำมะนาว ส่วนผสมข้อ 5 และดับเบิ้ลครีมลงในส่วนผสมข้อ 4 ตามลำดับและคนให้เข้ากัน

7 เทส่วนผสมจากข้อ 6 ลงในส่วนผสมข้อ 2 ปาดหน้าให้เรียบและนำไปแช่ตู้เย็น

คุกกี้แฟนซี

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 48 ชิ้น (1 ถาด)

- แป้งเค้ก..........230 กรัม
- เนย (อุณหภูมิห้อง)..........100 กรัม
- น้ำตาลทราย..........80 กรัม
- ไข่ไก่..........1 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
- กลิ่นวานิลลา..........เล็กน้อย

ตั้งค่าเอง

Convection (อุ่นเตา) 170°C
1 ถาด เวลา 10 - 15 นาที
2 ถาด เวลา 13 - 18 นาที

- จะตั้งค่าการทำงานเป็นอัตโนมัติไม่ได้ ถ้าอบโดยใช้ชั้นวางพร้อมกัน 2 ชั้น
  อบโดยตั้งค่าเอง
  เพิ่มเครื่องปรุงเป็น 2 เท่า

วิธีการทำอาหาร

1 ใส่เนยเหลวและน้ำตาลลงในชาม ตีให้เข้ากันจนกระทั่งมีสีขาวนวล

2 นำไข่ที่ตีเข้ากันแล้ว ค่อยๆเทลงในส่วนผสมข้อ 1 คนให้เข้ากัน จากนั้นเติมกลิ่นวานิลลาลงไปผสม

3 ร่อนแป้งเค้กลงในส่วนผสมในข้อ 2 ใช้ไม้พายค่อยๆ คนให้เข้ากันจนเนียนนุ่ม จากนั้นรวมแป้งให้เป็นก้อน

4 แบ่งใส่ถุงพลาสติกในปริมาณพอเหมาะ ใช้ไม้นวดแป้งแผ่แป้งออก ให้หนาประมาณ 5 มม. แล้วนำแป้งมาแช่พักไว้ในตู้เย็นประมาณ 30 นาที

5 วางเนื้อแป้งในข้อ 4 ลงบนกระดานที่โรยแป้งเอาไว้ (ไม่รวมอยู่ในสูตร) จากนั้นใช้แม่พิมพ์คุ้กกี้รูปต่างๆ (เส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ 3 ซม.) กดลงบนเนื้อแป้งให้เป็นรูปต่างๆ เรียงแป้งจำนวน 48 ชิ้นลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม**

6 อบ นำถาดตามข้อ 5 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

ชั้นล่าง | 39 Cookies | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 23 นาที)

7 หลังจากอบเสร็จแล้ว ให้นำออกมาวางพักไว้ให้เย็นบนตะแกรง

- คุกกี้ที่อบเสร็จแล้วอาจแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับขนาด รูปทรง และความหนาของเนื้อแป้ง ให้ลดอุณหภูมิและเพิ่มเวลาในการอบมากขึ้น จะการอบโดยรวมดีขึ้น

การประยุกต์สูตรคุกกี้แฟนซี

★ ดูส่วนผสมสูตรพื้นฐาน / วิธีการทำ จากสูตร "คุกกี้แฟนซี"

โกโก้

- ผสมผงโกโก (10 กรัม) กับแป้งเค้ก

ชา

- **ในวิธีการทำขั้นตอนที่** 3 ใส่ใบลา (10 กรัม) ลงไปด้วย

คุกกี้มะพร้าว

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 48 ชิ้น (1 ถาด)

A	แป้งเค้ก	150 กรัม
	ผงฟู	1 ช้อนชา
เนย (อุณหภูมิห้อง)		70 กรัม
ไข่ไก่		25 กรัม (ขนาดมาตรฐาน 1/2 ฟอง)
น้ำตาลทราย		70 กรัม
มะพร้าว		20 กรัม
กลิ่นวานิลลา		เล็กน้อย

ตั้งค่าเอง
Convection (อุ่นเตา) 170°C
1 ถาด เวลา 7 - 12 นาที
2 ถาด เวลา 11 - 17 นาที

- จะตั้งค่าการทำงานเป็นอัตโนมัติไม่ได้ ถ้าอบโดยใช้ชั้นวางพร้อมกัน 2 ชั้น
  อบโดยตั้งค่าเอง
  เพิ่มเครื่องปรุงเป็น 2 เท่า

วิธีการทำอาหาร

1. ใส่เนยที่อ่อนตัวแล้วและน้ำตาลลงในชาม ตีให้เข้ากันจนกระทั่งส่วนผสมเป็นสีขาวนวล
2. นำไข่ที่ตีเข้ากันแล้ว ค่อยๆเทลงในส่วนผสมข้อ 1 คนให้เข้ากัน จากนั้นเติมกลิ่นวานิลลาลงไปผสม
3. ผสมส่วนผสม **A** ให้เข้ากันแล้วร่อนพร้อมกันให้เรียบร้อย เทลงในส่วนผสมในข้อ 2 ใช้ไม้พายค่อยๆ คนให้เข้ากัน จากนั้นเติมมะพร้าวลงไป แล้วคนผสมอีกครั้ง
4. ใช้ช้อนตักข้อ 3 ใส่**ถาดสี่เหลี่ยม**จำนวน 48 ชิ้น โดยค่อยๆ เพิ่มปริมาณทีละนิดจนได้ขนาด
5. นำถาดตามข้อ 4 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน
   อบ | ชั้นล่าง | 39 Cookie | หมุน | ลดลง 1 | เริ่มให้ความร้อน
   (ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 21 นาที)
6. หลังจากอบเสร็จแล้ว ให้นำออกมาวางพักไว้ให้เย็นบนตะแกรง

การประยุกต์สูตรคุกกี้มะพร้าว

★ ดูส่วนผสมสูตรพื้นฐาน / วิธีการทำ จากสูตร "คุกกี้มะพร้าว"

ในวิธีการทำขั้นตอนที่ 3 ให้ใส่ช็อกโกแลตชิพ (35 กรัม) แทนมะพร้าว แล้วผสมให้เข้ากัน

กานาช

ไมโครเวฟ | **ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม**

เครื่องปรุง

ช็อกโกแลต (ช็อกโกแลตหวานหรือช็อกโกแลตดำ)	170 กรัม
ดับเบิ้ลครีม	100 กรัม
ผงโกโก้ (ชนิดไม่มีน้ำตาล)	ปริมาณพอเหมาะ

ตั้งค่าเอง
อุณหภูมิมาตรฐาน☐50°C

- ถ้าใช้ช็อกโกแลตนม ให้ใช้ช็อกโกแลต 250 กรัม
  เมื่อให้ความร้อนเสร็จแล้ว แช่เย็นทิ้งไว้นานกว่า 4 ชั่วโมง
  รสชาติที่ได้จะหวานกว่าช็อกโกแลตหวาน (สีดำ)

วิธีการทำอาหาร

1. หั่นช็อกโกแลตเป็นชิ้นเล็กๆ นำช็อคโกแลต ใส่ลงภาชนะทนความร้อนก้นตื้น ใส่ดับเบิ้ลครีมแล้วผสมให้เข้ากัน
2. นำข้อ 1 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องคลุมพลาสติกห่ออาหาร แล้วให้ความร้อน
   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | 43 Fresh Chocolate | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน
   (ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 1 นาที 30 วินาที)
3. เสร็จแล้วให้ใช้ที่ตีไข่คนเข้ากันให้ละลาย
4. เทส่วนผสมในขั้นตอนที่ 3 ใส่ภาชนะทรงแบนซึ่งปูด้วยแผ่นรองอบ แล้วนำไปแช่ในตู้เย็นนานกว่า 2 ชั่วโมง หากแข็งแล้วให้ตัดแบ่งขนาดพอดีคำ โรยผงโกโก้ให้ทั่วในแต่ละชิ้น

- ในวิธีทำขั้นตอนที่ 3 ช็อกโกแลตอาจจะยังแข็งอยู่ แต่จะค่อย ๆ ละลายเองขณะคน ในกรณีที่ช็อกโกแลตบางส่วนยังไม่ละลาย ให้นำไปอบด้วยโหมด Microwave 600W และคอยดูเป็นระยะ

ฟองดันท์ช็อกโกแลต

อบลมร้อน

เครื่องปรุง / สำหรับ 4 ชิ้น ขนาดแม่พิมพ์โลหะ เส้นผ่าศูนย์กลาง 6.5 ซม.

ช็อกโกแลตหวาน (บิเป็นชิ้น)..............................90 กรัม
ช็อกโกแลตนม (บิเป็นชิ้น)..................................20 กรัม
เนย (ชนิดจืด)...80 กรัม
(ตัดเป็นชิ้นเล็ก วางพักไว้ในอุณหภูมิห้อง)
ไข่ไก่...2 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
แป้งเค้ก...25 กรัม

- เมื่ออบเค้กเสร็จแล้ว ควรรับประทานทันที เพราะช็อกโกแลตจะเริ่มแข็งตัวเมื่อเวลาผ่านไป กรณีที่เค้กเย็นลงให้อบด้วย ให้อุ่นด้วย 〈microwave 600W ● ประมาณ 10 - 20 วินาที〉 เพื่อทำให้ไส้ช็อกโกแลตนุ่ม

วิธีการทำอาหาร

1 ทาเนย (ไม่รวมอยู่ในสูตร) บางๆ เคลือบด้านในแม่พิมพ์ แล้วโรยด้วยแป้งเค้ก (ไม่รวมอยู่ในสูตร) และปัดแป้งส่วนที่เหลือออก

2 ใส่ช็อกโกแลตสับ (ทั้ง 2 ชนิด) และเนยลงในภาชนะทนความร้อน แล้วนำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องคลุมพลาสติกห่ออาหาร ในระหว่างให้ความร้อน ควรนำออกมาคน 2-3 ครั้ง เมื่ออุ่นเสร็จแล้ว ให้คนจนกระทั่งช็อกโกแลตกับเนยละลายเข้ากันทั้งหมด

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ 1 - 2 นาที | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

3 เทไข่ที่ตีเข้ากันลงในส่วนผสมข้อ 2 คนให้เข้ากัน จากนั้นร่อนแป้งเค้กใส่ลงค่อยๆ ผสมให้เข้ากัน

4 อุ่นเตา
อุ่นเตาเปล่า

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | อบลมร้อน (อุ่นเตา) ▶ 220°C | เริ่ม | เริ่มอุ่นเตา

(เวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 8 นาที)

5 นำแป้งในข้อ 3 เทใส่ในแม่พิมพ์ให้ได้ปริมาณ 8/10 จากนั้นค่อยๆ เคาะถ้วยแม่พิมพ์ที่ใส่แป้งเบาๆ เพื่อไล่ฟองอากาศออก

6 อบ
หลังจากอุ่นเตาเสร็จ วางข้อ 5 บน**ถาดสี่เหลี่ยม** นำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วเริ่มให้ความร้อน

ชั้นล่าง | 8 - 10 นาที | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

7 เมื่ออบเสร็จ นำเค้กออกมาจากแม่พิมพ์ทันที ใส่จานแล้วนำไปเสิร์ฟ

กาโตว์ช็อกโกแลต

อบลมร้อน

เครื่องปรุง / สำหรับ 1 ชิ้น ขนาดแม่พิมพ์โลหะเส้นผ่าศูนย์กลาง 18 ซม.

A	ช็อกโกแลตหวาน (บิเป็นชิ้น)	100 กรัม
	ดับเบิ้ลครีม	50 กรัม
เนย (ชนิดจืด ตัดเป็นชิ้นเล็กแล้ว วางพักไว้ในอุณหภูมิห้อง)		60 กรัม
ไข่แดง		3 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
น้ำตาลทราย		50 กรัม
แป้งเค้ก		20 กรัม
ผงโกโก้		30 กรัม
〈เมอแรงค์〉		
	ไข่ขาว	3 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
	น้ำตาลทราย	60 กรัม
น้ำตาลไอซิ่ง		เล็กน้อย
ดับเบิ้ลครีม (ตีให้นุ่ม)		ปริมาณพอเหมาะ

วิธีการทำอาหาร

1 ทาเนย (ไม่รวมอยู่ในสูตร) บางๆ เคลือบด้านในแม่พิมพ์เค้กทั้งด้านล่างและด้านข้าง และปูวางกระดาษรองอบ

2 ใส่ **A** ลงในภาชนะทนความร้อน นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**โดยไม่ต้องคลุมพลาสติกห่ออาหาร แล้วให้ความร้อน ระหว่างให้ความร้อนนำออกมาคน 2-3 ครั้ง

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ ประมาณ 1 นาที 30 วินาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

3 เมื่อให้ความร้อนเสร็จแล้ว ใส่เนยลงในส่วนผสมข้อ 2 และคนให้เข้ากัน

4 ใส่ไข่แดงกับน้ำตาลลงในชามอีกใบ ตีให้เข้ากันจนกระทั่งส่วนผสมเป็นสีขาวนวล

5 ใส่ส่วนผสมข้อ 3 ลงในส่วนผสมข้อ 4 แล้วคนเข้ากันให้ดี ร่อนแป้งเค้กกับผงโกโก้ลงไปพร้อมกัน ใช้ไม้พายค่อยๆ คนให้เข้ากัน

6 ใส่ไข่ขาวและน้ำตาลประมาณ 1/3 ลงไปในชามอีกใบ แล้วตีผสมให้เกิดฟอง จากนั้นเติมน้ำตาลที่เหลือโดยแบ่งเป็น 2 รอบ ตีส่วนผสมที่ทำเมอแรงค์ให้ฟูจนเมื่อคว่ำชามแล้วครีมไม่หล่นลงมา

- แบ่งเติมน้ำตาลเป็น 3 ส่วน!
  ขณะที่ตี ส่วนผสมจะเริ่มแข็งตัว เมื่อส่วนผสมเริ่มมันวาว ให้เติมน้ำตาลส่วนที่เหลือและตีให้เข้ากัน

7 ใส่ส่วนผสมข้อ 6 ลงในส่วนผสมข้อ 5 สองครั้ง แล้วคนให้เข้ากันโดยไม่เกิดฟอง

8 (อุ่นเตา) อุ่นเตาเปล่า

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → อบลมร้อน (อุ่นเตา) ▶ 170°C → เริ่ม เริ่มอุ่นเตา

(เวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 4 นาที)

9 เทเนื้อแป้งในข้อ 7 เทใส่ในแม่พิมพ์เค้ก

10 (อบ) หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว วางส่วนผสมในข้อ 9 ลงใน**ถาดสี่เหลี่ยม** นำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง → 46 - 52 นาที → เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

11 เมื่ออบเสร็จ นำเค้กออกมาจากแม่พิมพ์ ลอกกระดาษรองอบออกและพักไว้ให้เย็น จากนั้นโรยหน้าด้วยน้ำตาลไอซิ่ง ตกแต่งให้สวยงามด้วยดับเบิ้ลครีมตามชอบ

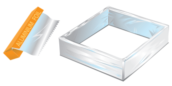
บราวนี่

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 1 ชิ้น ขนาดแม่พิมพ์สี่เหลี่ยมจัตุรัส 18 ซม. (ไม่มีฐาน)

A	ช็อกโกแลตหวาน	80 กรัม
	นมสด	2 ช้อนโต๊ะ
	น้ำตาลทราย	60 กรัม
	เนย (ชนิดจืดวางพักไว้ในอุณหภูมิห้อง)	100 กรัม
	ไข่ไก่	2 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
B	แป้งเค้ก	80 กรัม
	แป้งอัลมอนด์	20 กรัม
C	ช็อกโกแลตหวาน	40 กรัม
	วอลนัท	40 กรัม
	อัลมอนด์	40 กรัม

- ในกรณีที่ไม่มีแม่พิมพ์ สามารถนำฟอยล์อลูมิเนียมมาทำเป็นกรอบสูง 4 ซม. และใช้แทนแม่พิมพ์ได้



สูตรน้ำตาลน้อย → ดูหน้า 206

วิธีการทำอาหาร

1. หั่นส่วนผสม **C** เป็นรูปลูกเต๋าขนาด 7-8 มม.
2. สับช็อกโกแลตในส่วนผสม **A** ให้ละเอียด ใส่ลงในภาชนะทนความร้อน ใส่นมแล้วนำเข้าวางตรงกลางเตาไมโครเวฟ โดยไม่ต้องคลุมพลาสติกห่ออาหาร ให้ความร้อนเสร็จแล้วคนให้ละลาย

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ ประมาณ 40 วินาที | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน
3. ใส่เนยเหลวและน้ำตาลลงในชาม ตีให้เข้ากันจนกระทั่งมีสีขาวนวล
4. นำไข่ที่ตีเข้ากันแล้ว ค่อยๆเทลงในส่วนผสมข้อ 3 แล้วใส่ข้อ 2 คนให้เข้ากัน
5. ร่อนส่วนผสมข้อ 4 ลงใน **B** ใช้ไม้พายคนให้เข้ากันแล้วเติมข้อ 1 คนพอประมาณ
6. (อุ่นเตา) อุ่นเตาเปล่า

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | อบลมร้อน (อุ่นเตา) ▶ 170°C | เริ่ม | เริ่มอุ่นเตา

   (เวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 4 นาที)
7. ปูกระดาษรองอบบน**ถาดสี่เหลี่ยม** นำแม่พิมพ์วางลงบนถาด แล้วเทส่วนผสมข้อ 5 ลงไปแล้วปาดหน้าให้เรียบ
8. (อบ) หลังจากการอุ่นเตาแล้ว นำส่วนผสมในข้อ 7 เข้าวางเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ชั้นล่าง | 22 - 29 นาที | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

บราวนี่ (ถาดทรงสูง)

อบลมร้อน

ครื่องปรุง / สำหรับถาดทรงสูง 1 ใบ

A	ช็อกโกแลตหวาน	160 กรัม
	นมสด	4 ช้อนโต๊ะ
	น้ำตาลทราย	120 กรัม
	เนย (ชนิดจืดวางพักไว้ในอุณหภูมิห้อง)	200 กรัม
	ไข่ไก่	4 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
B	แป้งเค้ก	160 กรัม
	แป้งอัลมอนด์	40 กรัม
C	ช็อกโกแลตหวาน	80 กรัม
	วอลนัท	80 กรัม
	อัลมอนด์	80 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1. ทำตามขั้นตอนที่ 2 ของวิธีการทำบราวนี่ แล้วให้ความร้อนช็อกโกแลตกับนมสด

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ ประมาณ 1 นาที 20 วินาที | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน
2. ทำตามขั้นตอนที่ 1 3 5 ของวิธีการทำบราวนี่ ปูกระดาษรองอบลงบน**ถาดทรงสูง** เทส่วนผสมลงในถาดแล้วเกลี่ยให้หน้าเรียบเสมอกัน
3. อุ่นเตาเปล่า

   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | อบลมร้อน (อุ่นเตา) ▶ 170°C | เริ่ม | เริ่มอุ่นเตา

   (เวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 4 นาที)
4. หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำถาดตามข้อ 2 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

   ชั้นบน | 28 - 35 นาที | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

ชูครีม

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 12 ชิ้น (1 ถาด)

แป้งเค้ก (ร่อนแล้ว)..60 กรัม
เนย (ตัดเป็นชิ้นเล็ก 1 ซม.
วางพักไว้ในอุณหภูมิห้อง)..................................60 กรัม
น้ำเปล่า...95 มล.
ไข่ไก่ (ตีแล้ววางพักไว้ในอุณหภูมิห้อง).......2 - 3 ฟอง
(ขนาดมาตรฐาน)
〈วิปครีม〉
A
- ดับเบิ้ลครีม.............................. 1 ถ้วย (200 มล.)
- น้ำตาล...20 กรัม
- กลิ่นวานิลลา..เล็กน้อย

สตรอว์เบอร์รี กีวี ....ปริมาณพอเหมาะ

2 ชั้น: อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 180°C
เวลา 33 - 43 นาที

• ควรเพิ่มส่วนผสมเป็น 2 เท่า เมื่ออบโดยใช้ชั้นวาง 2 ชั้น

วิธีการทำอาหาร

1 ใส่น้ำ เนยและแป้งเค้ก (1 ช้อนชา) ลงในภาชนะใบใหญ่ทนความร้อน นำเข้าวางตรงกลางไมโครเวฟโดยไม่ต้องคลุมพลาสติกห่ออาหาร ให้ความร้อนจนเดือด

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ 2 นาที 30 วินาที - 3 นาที 30 วินาที | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

• เมื่ออบโดยใช้ชั้นวาง 2 ชั้น 〈**Microwave 600W • 4 นาที 30 วินาที - 5 นาที 30 วินาที**〉

2 เทแป้งเค้กที่เหลือลงใน 1 แบบรวดเดียว

3 คนส่วนผสมข้อ 2 ให้เข้ากันดี นำเข้าวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องคลุมพลาสติกห่ออาหาร ให้ความร้อน ระหว่างให้ความร้อน เปิดคนให้เข้ากัน 2-3 ครั้ง เพื่อให้สุกทั่วกัน เมื่อให้ความร้อนเสร็จแล้วคนให้เข้ากันทันที

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ 50 วินาที - 1 นาที 10 วินาที | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

• เมื่ออบโดยใช้ชั้นวาง 2 ชั้น 〈**Microwave 600W • 1 นาที 20 วินาที - 1 นาที 40 วินาที**〉

4 เทไข่ไก่ครึ่งหนึ่งลงไปในส่วนผสม 3 จากนั้นใช้ไม้พายนวดผสมไปเรื่อยๆ จนกระทั่งไข่เข้ากับส่วนผสม ค่อยๆ เทไข่ไก่ลงไปทีละน้อย คนให้เข้ากัน สังเกตได้จากเมื่อใช้ไม้พายตักขึ้นแล้ว เนื้อแป้งค่อยๆ ไหลลงอย่างช้าๆ (ไข่อาจค้างอยู่)

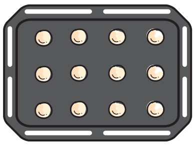
5 อุ่นเตาเปล่า

อุ่นเตา: ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | อบลมร้อน (อุ่นเตา) ▶ 180°C | เริ่ม | เริ่มอุ่นเตา

(เวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)

6 ตักเนื้อแป้งในข้อ 4 ใส่กรวยบีบที่มีหัวบีบ (แบบกลม: ขนาดช่อง 10-12 มม.)

7 บีบส่วนผสมลงบนถาดจำนวน 12 ชิ้น เท่าๆ กันลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** มือซ้ายจับหัวบีบ มือขวาบีบกรวยจนแป้งมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 5 ซม. ให้หยุดบีบ



※ หลังจากบีบได้ครบ 12 ชิ้นแล้วแต่ยังเหลือแป้งอยู่ ให้เปลี่ยนไปใช้หัวบีบขนาดเล็กลงกว่าเดิม แล้วบีบแป้งที่เหลือให้หมด

8 ใช้ส้อมจุ่มน้ำและกดลงบนเนื้อแป้งเบาๆ

9 หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว พรมน้ำที่ส่วนผสมในข้อ 8 นำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

อบ: ชั้นล่าง | 25 - 35 นาที | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

10 ใช้มีดตัดเนื้อแป้งที่อบแล้วเตรียมวิปครีมจากส่วนผสม **A** (อ้างอิงหน้า 181) สอดไส้วิปครีมในขนมและตกแต่งด้วยเนื้อสตรอว์เบอร์รีและเนื้อกีวีให้สวยงาม

การตรวจสอบเปลือกชูครีมที่อบแล้ว

ลักษณะที่ดีของเปลือกชูครีมที่อบเสร็จแล้ว
เปลือกชูครีมพองฟู รูปทรงสวยงาม
ด้านในเปลือกเป็นโพรง

〈ภาพตัดขวาง〉

- กรณีไม่มีกรวยบีบ สามารถใช้ช้อนในการตักแบ่งเนื้อแป้งวางเรียงบนถาดแทน
- อุ่นเนยให้ได้ที่จนกระทั่งเดือด (ดู**ขั้นตอนที่** 1 ใน "วิธีการทำอาหาร")
- ในการคนผสมแป้งเค้กหรือไข่ไก่ควรคนผสมอย่างรวดเร็ว

ลักษณะของเปลือกชูครีมที่อบเสร็จแล้ว	สาเหตุ
เนื้อแป้งแบนออก ด้านข้างไม่พองฟู	• ตวงส่วนผสมไม่ได้สัดส่วนที่ถูกต้อง • ใส่ไข่ไก่มากเกินไป • ตั้งระยะเวลาในการให้ความร้อนด้วยไมโครเวฟไม่ถูกต้อง • ไม่ได้อุ่นเนยจนเดือด • ไม่ได้ใส่แป้งเค้กลงในเนยขณะที่เนยยังเดือดอยู่ • คนผสมแป้งให้เข้ากันไม่ได้ที่ • แป้งชูครีมที่ใช้ผสมไว้แล้วมีความเย็น • ไข่ไก่มีความเย็น
เปลือกชูครีมมีขนาดเล็กและไม่ฟู	

ชูครีมช็อกโกแลต

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 12 ชิ้น (1 ถาด)

แป้งเค้ก	60 กรัม
ผงโกโก้	3 กรัม
(ร่อนด้วยกัน)	
เนย	60 กรัม
น้ำเปล่า	95 มล.
ไข่ไก่	2 - 3 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)

• หากทำ 2 ถาด ให้เพิ่มปริมาณเครื่องปรุงเป็น 2 เท่า

วิธีการทำอาหาร

1. ตัดเนยเป็นชิ้นขนาด 1 ซม. แล้วพักไว้ในอุณหภูมิห้อง ตีไข่ไก่เสร็จแล้วพักไว้ในอุณหภูมิห้อง
2. อบตามขั้นตอนที่ 1 - 9 **ของวิธีการทำชูครีม**

การประยุกต์สูตรชูครีม

★ ควรอบพร้อมกับคอยสังเกตเป็นระยะ

ทำเป็นชิ้นพอดีคำ โดยบีบแป้งชูครีมใส่เพียงเล็กน้อย
นำมาจัดวางเป็นรูปต้นไม้และตกแต่งให้สวยงาม

บีบเนื้อแป้งชูครีมให้เป็นทรงเรียวยาว ทำเป็นเอแคล์ ขนมโปรดของเด็กๆ
ราดท็อปปิ้งตามใจชอบ เช่น ไวท์ช็อกโกแลต

ชูครีม (สูตรเตาอบ)

อบลมร้อน | นึ่งไอน้ำ

สูตรเตาอบดีอย่างไร ... ชูครีมสูตรเตาอบจะสุกและมีสีน้ำตาลสวยกว่าชูครีมที่อบโดยไม่ใช้ไอน้ำ

เครื่องปรุง/สำหรับ 12 ชิ้น

- แป้งเค้ก (ร่อนแล้ว)........80 กรัม
- เนย (ตัดเป็นชิ้นเล็ก 1 ซม. วางพักไว้ในอุณหภูมิห้อง)........60 กรัม
- น้ำเปล่า........50 มล.
- นมสด........50 มล.
- ไข่ไก่ (ตีแล้ววางพักไว้ในอุณหภูมิห้อง)........125 กรัม (ขนาดมาตรฐาน 2 1/2 ฟอง)

ตั้งค่าเอง
อบลมร้อน (อุ่นเตาก่อน) 180°C
เวลา 25 - 35 นาที

＊เมื่อใช้งานด้วยการตั้งค่าเอง...
หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว พรมเปลือกชูครีมด้วยน้ำแล้วทำการอบ (ไม่ต้องใส่น้ำที่ช่องจ่ายน้ำ)

วิธีการทำอาหาร

＊ เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 ร่อนแป้งเค้ก ผสมน้ำ นมสด เนย และเติมแป้งเค้ก (1 ช้อนชา) ลงในชามใบใหญ่ทนความร้อน นำเข้า**วางตรงกลางไมโครเวฟ โดยไม่ต้องคลุมพลาสติกห่ออาหาร** ให้ความร้อนจนกระทั่งส่วนผสมเดือด

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ 4 นาที 30 วินาที - 5 นาที 30 วินาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

2 เทแป้งเค้กที่เหลือลงใน 1 แบบรวดเดียว

3 คนส่วนผสมข้อ 2 ให้เข้ากันดี นำเข้าวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องคลุมพลาสติกห่ออาหาร ให้ความร้อน ระหว่างให้ความร้อนเปิดคนให้เข้ากัน 2-3 ครั้ง เพื่อให้สุกสม่ำเสมอ เมื่อให้ความร้อนเสร็จแล้วคนให้เข้ากันทันที

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ 1 นาที 20 วินาที - 1 นาที 40 วินาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

4 เทไข่ไก่ครึ่งหนึ่งลงในส่วนผสมข้อ 3 แบ่งไข่ไก่ที่เหลือเป็น 2-3 ส่วน ใส่แล้วคนสลับกันจนหมด เมื่อใส่ไข่ไก่แต่ละครั้ง ใช้ไม้พายคนเร็วๆ ให้เข้ากันจนเนียน

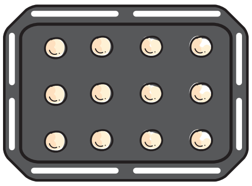
5 อุ่นเตา — อุ่นเตาเปล่า

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | 40 Choux Cream | เริ่ม เริ่มอุ่นเตา

(เวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 11 นาที)

6 ใส่ส่วนผสมข้อ 4 ลงในกรวยบีบที่มีหัวบีบ (แบบกลม: ขนาดช่อง 10 -12 มม.)

7 บีบส่วนผสมลงบนถาดจำนวน 12 ชิ้นเท่าๆ กันลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** โดยเว้นระยะห่างแต่ละชิ้น มือซ้ายจับหัวบีบ มือขวาบีบกรวยจนแป้งมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 5 ซม. ให้หยุดบีบ



※ หลังจากบีบได้ครบ 12 ชิ้นแล้วแต่ยังเหลือแป้งอยู่ ให้เปลี่ยนไปใช้หัวบีบขนาดเล็กลง แล้วบีบแป้งที่เหลือให้หมด

8 ใช้ส้อมจุ่มน้ำและกดลงบนเนื้อแป้งเบาๆ

9 อบ — หลังจากการอุ่นเตาแล้ว นำส่วนผสมในข้อ 8 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 24 นาที)

10 สอดไส้คัสตาร์ด (ดูหน้า 199) หรือวิปครีมในแป้งชูครีมที่อบเสร็จแล้วตามชอบ

ของหวาน

ครีมคัสตาร์ด

ไมโครเวฟ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง
แป้งเค้ก..........2 ช้อนโต๊ะ
แป้งข้าวโพด..........2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย..........100 กรัม
นมสด..........400 มล.
ไข่แดง..........2 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
กลิ่นวานิลลา..........เล็กน้อย

วิธีการทำอาหาร

1 เทแป้งเค้ก แป้งข้าวโพด น้ำตาลลงในชามทนความร้อน ผสมให้เขากันด้วยที่ตีไข่ ใส่นมสด คนให้เป็นเนื้อเดียวกัน ใส่ไข่แดง คนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน

2 นำส่วนผสมข้อ 1 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องคลุมพลาสติกห่ออาหาร ให้ความร้อนจนกระทั่งส่วนผสมข้นระหว่างให้ความร้อน นำออกมาคน 2-3 ครั้ง เพื่อให้สุกทั่วถึง

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ ประมาณ 5 นาที 30 วินาที | เริ่มให้ความร้อน

3 เมื่อให้ความร้อนเสร็จแล้ว เติมกลิ่นวานิลลาแล้วผสมให้เข้ากัน

4 เมื่อคลายความร้อนแล้ว คลุมครีมคัสตาร์ดที่ได้ด้วยพลาสติกห่ออาหาร แช่พักไว้ในตู้เย็น

การประยุกต์สูตรคัสตาร์ดครีม

★ ดูขั้นตอนพื้นฐานได้จาก “คัสตาร์ดครีม”

ครีมช็อกโกแลต

เครื่องปรุง
แป้งเค้ก..........11/2 ช้อนโต๊ะ
แป้งข้าวโพด..........11/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย..........80 กรัม
นมสด..........350 มล.
ไข่แดง..........11/2 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
กลิ่นวานิลลา..........เล็กน้อย
ช็อกโกแลตแท่ง..........80 กรัม

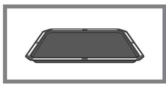
วิธีการทำอาหาร

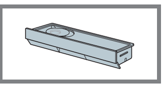
1 บดช็อกโกแลตแท่งให้เป็นชิ้นเล็กๆ

2 ทำตามขั้นตอนเดียวกับ**วิธีการทำคัสตาร์ดครีม** (ใส่ช็อกโกแลตแท่งบดในขั้นตอนที่ 1)

พุดดิ้งครีมคาราเมล

นึ่งไอน้ำ





เครื่องปรุง / สำหรับ 8 ชิ้น ขนาดแม่พิมพ์โลหะเส้นผ่าศูนย์กลาง 7.5 ซม.

ไข่ไก่..3 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
น้ำตาลทราย..80 กรัม
นมสด..400 มล.
กลิ่นวานิลลา..เล็กน้อย
〈ซอสคาราเมล〉
น้ำตาล..40 กรัม
น้ำเปล่า..1 ช้อนโต๊ะ
น้ำอุ่น..1 ช้อนโต๊ะ

เตรียมก่อนปรุง

- ทาเนย (ไม่รวมอยู่ในสูตร) เคลือบแม่พิมพ์ครีมคาราเมลบางๆ

ด้วยตนเอง นึ่งด้วยไอน้ำอุณหภูมิต่ำ 80°C
ประมาณ 21 - 25 นาที

วิธีการทำอาหาร

* เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 ทำซอสคาราเมล เทน้ำและน้ำตาลลงในหม้อขนาดเล็กและนำไปตั้งไฟ เมื่อได้สีคาราเมลตามต้องการแล้ว นำลงจากไฟ เติมน้ำร้อนและคนผสมเร็วๆ เทซอสคาราเมลใส่ลงในแม่พิมพ์ให้เท่าๆ กัน (ควรสวมถุงมือกันความร้อนขณะเติมน้ำร้อน เนื่องจากน้ำอาจกระเด็น)

2 ตอกไข่ใส่ชามขนาดใหญ่ เติมน้ำตาล คนให้เข้ากันโดยระวังอย่าให้ขึ้นฟอง

3 เทนมลงในภาชนะทนความร้อน โดยไม่ต้องปิด แล้วนำเข้าไปวางไว้**ตรงกลางไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ 3 - 4 นาที | เริ่ม **เริ่มให้ความร้อน**

4 ค่อยๆ เติมส่วนผสมในข้อ 3 เข้ากับข้อ 2 แล้วคนให้เข้ากัน กรองด้วยกระชอนหรือผ้าขาวบาง หากมีฟองขนาดใหญ่ให้ตักออกทันที จากนั้นเติมกลิ่นวานิลลาและเทส่วนผสมลงในแม่พิมพ์จากข้อ 1 แล้วปิดแม่พิมพ์แต่ละอันด้วยฟอยล์อะลูมิเนียม

5 เรียงส่วนผสมข้อ 4 ลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** นำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง | 45 Smooth Creme Caramel | เริ่ม **เริ่มให้ความร้อน**

(ระยะเวลาในการให้ความร้อนมาตรฐานจะใช้เวลาประมาณ 23 นาที)

ปรับความแข็งของครีมคาราเมลได้ตามชอบ โดยปรับตั้งค่าความสุกเป็น [Increase] [Decrease]

ปรับความสุก

ลดลง — มาตรฐาน — เพิ่มขึ้น
นุ่มขึ้น — แข็งขึ้น

บางครั้งน้ำในกล่องใส่น้ำอาจแห้งระหว่างทำอาหาร หากมีสัญลักษณ์เตือนแสดงขึ้น ให้เติมน้ำ

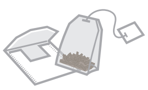
6 เมื่อให้ความร้อนเสร็จแล้ว รอให้ความร้อนคลายตัวจึงแช่พักไว้ในตู้เย็น

- อุณหภูมิเริ่มแรกตามมาตรฐานของไข่ไก่ควรอยู่ที่ประมาณ 30–40°C ความแข็งของพุดดิ้งอาจแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับอุณหภูมิแรกเริ่มของไข่ไก่
- พุดดิ้งยังจะนุ่มอยู่เมื่อแช่ไว้ในตู้เย็น แต่ขนมอาจเสียรูปทรงเมื่อแกะออกจากแม่พิมพ์

การประยุกต์สูตรพุดดิ้งครีมคาราเมล

★ดูส่วนผสมสูตรพื้นฐาน / วิธีการทำ จากสูตร "พุดดิ้งครีมคาราเมล"
★ไม่ควรเติมกลิ่นวานิลลาลงในพุดดิ้งชา ชาเขียว โกโก้ และกาแฟ
★ซอสคาราเมลตามชอบ

ชา

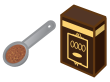


- หลังจากให้ความร้อนในขั้นตอนที่ 3 ทำชาโดยใส่ชาลงไป 4 ถุง

ชาเขียว

- ค่อยๆ ใส่ผงชาเขียว (2 ช้อนโต๊ะ) ลงในนมที่อุ่นตามขั้นตอนที่ 3 ทีละน้อย คนให้ละลาย

โกโก้



- ค่อยๆ เทผงโกโก้ชนิดไม่มีน้ำตาล (10 กรัม) ลงในนมที่อุ่นไว้แล้ว ตาม ขั้นตอนที่ 3 ทีละน้อย คนให้ละลาย

กาแฟ

- หลังจากให้ความร้อนในขั้นตอนที่ 3 ใส่กาแฟสำเร็จรูป (10 กรัม) คนให้ละลาย

พุดดิ้งครีม

เครื่องปรุง / สำหรับถ้วยพุดดิ้งขนาด 7.5 ซม. จำนวน 8 ชิ้น

ไข่แดง.............4 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
น้ำตาลทราย..............................60 กรัม
นมสด..............................300 มล.
ดับเบิ้ลครีม..............................200 มล.
กลิ่นวานิลลา..............................เล็กน้อย

วิธีการทำอาหาร

1 ตีไข่แดงในชามใบใหญ่ เติมน้ำตาล คนให้เข้ากันโดยระวังอย่าให้ขึ้นฟอง

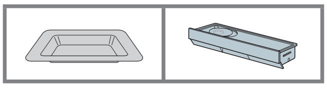
2 เทนมกับดับเบิ้ลครีมลงในภาชนะทนความร้อน นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องคลุมพลาสติกห่ออาหาร แล้วให้ความร้อนด้วย 〈**Microwave 600W • เวลา 3 - 4 นาที**〉 (อุณหภูมิของนมอยู่ที่ประมาณ 50 - 60°C)

3 **ทำตามขั้นตอนที่ 4 ของวิธีการทำพุดดิ้งครีมคาราเมล** เพื่อทำซอสครีมคาราเมล

4 นำข้อ 3 วางเรียงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** แล้วปิดด้วยฝาอะลูมิเนียม นำเข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อนด้วย 〈**Low temperature steaming • 90°C • ประมาณ 25 นาที**〉

พุดดิ้งครีมคาราเมล (ถาดทรงสูง)

นึ่งไอน้ำ



เครื่องปรุง/สำหรับถาดทรงสูง 1 ใบ

ไข่ไก่	6 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)	〈ซอสคาราเมล〉	
น้ำตาลทราย	160 กรัม	น้ำตาลทราย	40 กรัม
นมสด	800 มล.	น้ำเปล่า	1 ช้อนโต๊ะ
กลิ่นวานิลลา	เล็กน้อย	น้ำอุ่น	1 ช้อนโต๊ะ

เตรียมก่อนปรุง

- ทาเนยเล็กน้อย (ไม่รวมอยู่ในสูตร) เคลือบ**ถาดทรงสูง**

ตั้งค่าเอง นึ่งด้วยไอน้ำอุณหภูมิต่ำ 85°C ประมาณ 21 - 25 นาที

วิธีการทำอาหาร

＊ เติมน้ำลงใน**กล่องใส่น้ำ** แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 ดูรายละเอียดหน้า 224 ขั้นตอนที่ 1 ของ**วิธีการทำพุดดิ้งครีมและซอสคาราเมล** เสร็จแล้วเทใส่ถาดทรงสูง (ในขั้นตอนนี้หน้าพุดดิ้งจะยังไม่เนียน แต่ขณะให้ความร้อน หน้าพุดดิ้งจะซึมประสานกันจนเนียน)

2 ดูรายละเอียดหน้า 224 ขั้นตอนที่ 2 - 4 ของ**วิธีการทำพุดดิ้งครีมและซอสคาราเมล** เสร็จแล้วเทใส่ถาดทรงสูง 1 (ไม่ต้องปิดด้วยฟอยล์อะลูมิเนียม) ความร้อนจากไมโครเวฟที่ใช้ทำ**พุดดิ้งครีม** 3) Microwave 600W เวลา 7 - 8 นาที

3 นำข้อ 2 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นบน → 45 Cream Caramel → เริ่ม → เพิ่มขึ้น 2 → เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 23 นาที)

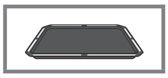
แม้ว่าอุปกรณ์เสริมและตำแหน่งที่แสดงไว้จะเป็น "ถาดสี่เหลี่ยม" และ "ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ" แต่ให้ใช้ "ถาดทรงสูง" และ "ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ"

> บางครั้งน้ำในกล่องใส่น้ำอาจแห้งระหว่างทำอาหาร
> หากมีสัญลักษณ์เตือนแสดงขึ้น ให้เติมน้ำ

4 เมื่อให้ความร้อนเสร็จแล้ว รอให้ความร้อนคลายตัวจึงแช่พักไว้ในตู้เย็น

บิสคอตตี้

อบลมร้อน



เครื่องปรุง/สำหรับ 30 ชิ้นโดยประมาณ

	ไข่ไก่	1 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
	น้ำตาลทราย	80 กรัม
A	แป้งข้าวเจ้า	30 กรัม
A	ผงฟู	1/2 ช้อนชา
A	ผงโกโก้	1 ช้อนชา
	กากถั่วเหลือง	170 กรัม
B	ถั่ว※ (ฝาน)	30 กรัม
B	ผลไม้แห้ง※ (ฝาน)	60 กรัม

※ ควรเลือกใช้ถั่วที่เนื้อไม่แข็ง เช่น วอลนัท หรืออัลมอนด์ฝาน สำหรับผลไม้แห้ง ควรเลือกใช้ลูกเกด เปลือกส้ม และองุ่นแห้ง เป็นต้น

- หากกากถั่วเหลืองมีน้ำมาก ให้นำเข้าอบไมโครเวฟให้น้ำระเหยออกไป

วิธีการทำอาหาร

1 ใส่ไข่ไก่กับน้ำตาลลงในชาม ตีให้เข้ากันจนข้นด้วยที่ตีไข่ ใส่ส่วนผสม **B** แล้วคนให้เข้ากัน

2 เติมส่วนผสม **A** ลงไปในข้อ 1 และคนให้เข้ากัน ใส่กากถั่วเหลืองคนให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียวจนมองไม่เห็นจุดสีขาว (หากผสมด้วยมือ ต้องคนจนเข้ากันดี)

3 **เตาอุ่น** อุ่นเตาเปล่า

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → อบลมร้อน (อุ่นเตา) → 160°C → เริ่ม → เริ่มอุ่นเตา

(เวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 4 นาที)

4 ปูกระดาษรองอบบน**ถาดสี่เหลี่ยม** นำส่วนผสมในข้อ 2 มาทำเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมผืนผ้าหนา 1.5 ซม. ยาว 15 x กว้าง 6 ซม. จำนวน 2 แผ่น

5 **อบ** หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำข้อ 4 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง → ประมาณ 15 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

6 เมื่อเย็นลงแล้ว ใช้มีดคมๆ หั่นเป็นแท่งหนาประมาณ 1 ซม. เรียงลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม**โดยหงายด้านที่เป็นรอยตัดขึ้น (หากแป้งยังร่วน ให้กดเป็นทรงแล้วนำไปอบ บิสคอตตี้จะเป็นแท่งเหมือนเดิม)

7 **อบ** นำข้อ 6 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วนำไปให้ความร้อนต่อไป

ชั้นล่าง → อบลมร้อน (ไม่อุ่นเตา) → 150°C → ยืนยัน → 38 - 43 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน

เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ 20 นาที (ระยะเวลาที่เหลือที่แสดงบนหน้าจอ เท่ากับ 18 - 23 นาที) ให้พลิกกลับด้านและกดปุ่ม start อีกครั้งเพื่ออบต่อ

โดนัททอด

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 6 ชิ้น และใช้แม่พิมพ์ซิลิโคน

* ควรใช้แม่พิมพ์ที่ทนความร้อนได้สูงกว่า 200°C

แป้งเค้ก (ร่อนแล้ว)..80 กรัม
ผงฟู ....1/2 ช้อนชา
เนย (อุณหภูมิห้อง)..80 กรัม
น้ำตาลทราย..50 กรัม
ไข่แดง...................................1 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
นมสด...50 กรัม
ไข่ขาว ....1 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
กลิ่นวานิลลา ....เล็กน้อย

วิธีการทำอาหาร

1 ใส่เนยเหลวกับน้ำตาลลงในชาม คนให้เข้ากันจนกลายเป็นครีม ใส่ไข่แดงลงไปแล้วคนให้เข้ากัน

2 ค่อยๆ เทนมลงในข้อ 1 ไปทีละน้อยและเติ่มกลิ่นวานิลลาลงไป

3 เทแป้งเค้กและผงฟูลงในข้อ 2 และคนให้เข้ากัน

4 ใส่ไข่ขาวที่ตีไว้แล้วลงในข้อ 3 ผสมให้เข้ากัน

5 เทข้อ 4 ลงในแม่พิมพ์ โดยเทเป็น 6 ส่วนเท่าๆ กัน เสร็จแล้ววางบน**ถาดสี่เหลี่ยม**

อุ่นเตา

6 อุ่นเตาเปล่า

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | อบลมร้อน (อุ่นเตา) ▶ 170°C | เริ่ม | เริ่มอุ่นเตา

(เวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 4 นาที)

อบ

7 หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำข้อ 5 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** แล้วให้ความร้อน

ชั้นล่าง | 17 - 24 นาที | เริ่ม | เริ่มให้ความร้อน

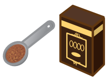
การประยุกต์สูตรโดนัททอด

★ ดูส่วนผสมสูตรพื้นฐาน / วิธีการทำ จากสูตร "โดนัททอด"

งาดำ

- ใช้แป้งเค้ก 70 กรัม
- **ในขั้นตอนที่** 4 ใส่งาดำลงไป (1 ช้อนโต๊ะ)

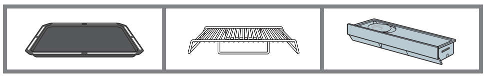
โกโก้



- ร่อนแป้งเค้ก (70 กรัม) และผงโกโก้ (10 กรัม) เข้าด้วยกัน
- **ในขั้นตอนที่** 4 ใส่ช็อกโกแลตชิพลงไป (20 กรัม)

เค้กนึ่ง

นึ่งไอน้ำ



เครื่องปรุง / สำหรับ 8 ชิ้น ขนาดถ้วยอะลูมิเนียม เส้นผ่าศูนย์กลาง 5 ซม.

ไข่ไก่	1 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
น้ำตาล	20 กรัม
แป้งแพนเค้ก	150 กรัม
นมสด	100 กรัม
กลิ่นวานิลลา	เล็กน้อย

วิธีการทำอาหาร * เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

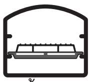
1 ตอกไข่ใส่ชาม เติมน้ำตาลลงไปผสม คนให้เข้ากัน

2 ใส่แป้งแพนเค้ก นม กลิ่นวานิลลา ลงในข้อ 1 คนไปเรื่อยๆ จนส่วนผสมกลายเป็นครีม

3 เทแป้งที่ได้จากข้อ 2 ลงในถ้วยอะลูมิเนียมให้สูงประมาณ 8/10 ถ้วย

4 วางตะแกรงลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** แล้วปูกระดาษรองอบบนตะแกรง จากนั้นเรียงข้อ 3 **ไว้บนสุด**

5 นำถาดตามข้อ 4 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน



ชั้นล่าง

นึ่ง ▶ 18 - 23 นาที เริ่ม **เริ่มให้ความร้อน**

การประยุกต์สูตรเค้กนึ่ง

★ ดูส่วนผสมสูตรพื้นฐาน / วิธีการทำจากสูตร "เค้กนึ่ง"

กาแฟ

- ละลายกาแฟสำเร็จรูป (10 กรัม) ในน้ำร้อน (2 ช้อนโต๊ะ) เทนมลงไปคนให้เข้าผสมส่วนผสมให้ได้ 100 กรัม

โกโก้

- คนผงโกโก้ (10 กรัม) กับแป้งทำแพนเค้ก

มันหวาน

- หั่นมันหวาน (70 กรัม) เป็นชิ้นขนาด 1 ซม. ใส่ลงในภาชนะทนความร้อนแล้วให้ความร้อนด้วย 〈**microwave 600W • เวลา 1 - 2 นาที**〉
- **เมื่อเตรียมแป้งตามขั้นตอนที่** 2 เสร็จแล้ว ใส่มันหวานลงไป (เหลือเผื่อไว้ตกแต่งในขั้นตอนสุดท้าย)
ในขั้นตอนที่ 3 วางมันหวานบนแป้ง

ฟักทอง

- หั่นฟักทอง (70 กรัม) เป็นชิ้นขนาด 1 ซม. ใส่ลงในภาชนะทนความร้อนแล้วให้ความร้อนด้วย 〈**microwave 600W • เวลา 1 - 2 นาที**〉
- **เมื่อเตรียมแป้งตามขั้นตอนที่** 2 เสร็จแล้ว ใส่ฟักทองลงไป (เหลือเผื่อไว้ตกแต่งในขั้นตอนสุดท้าย)
ในขั้นตอนที่ 3 นำฟักทองวางบนแป้ง

แยม (สตรอว์เบอร์รี แอปเปิ้ล กีวี บลูเบอร์รี่)

ไมโครเวฟ | ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง

A
- น้ำตาลทราย.................... 150 กรัม
- น้ำมะนาว........................2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันพืช..............................2 หยด

ผลไม้......น้ำหนักสุทธิอย่างละ 300 กรัม
สตรอว์เบอร์รี (ตัดขั้วทิ้ง)
แอปเปิ้ลแดง (ปอกเปลือกแล้วขูด)
กีวี (ปอกเปลือกแล้วหั่นเป็นเสี้ยวขนาด 5 มม.) บลูเบอร์รี่

วิธีการทำอาหาร

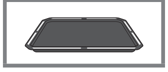
1. เตรียมผลไม้ต่าง ๆ โดยล้างให้สะอาดแล้วสะเด็ดน้ำให้แห้ง
2. ใส่ผลไม้ในข้อ 1 (1 ชนิด) และส่วนผสม **A** ลงในชามแก้วใบใหญ่ทนความร้อน คลุกเคล้าเบาๆ ให้เข้ากัน
3. นำข้อ 2 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องคลุมพลาสติกห่ออาหาร แล้วให้ความร้อน นำออกมาตักฟองทิ้งและคลุกเคล้า 2-3 ครั้งระหว่างให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ 17 - 19 นาที → เริ่มให้ความร้อน

● หากตัดขั้วสตรอว์เบอร์รี ทิ้งก่อนล้างน้ำ สตรอว์เบอร์รีอาจอมน้ำ ทำให้ใช้เวลาเคี่ยวแยมนานขึ้น

มันหวานอบ

อบลมร้อน



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่
มันหวาน (ชิ้นขนาด 3-5 ซม.) 4 ชิ้น (250 กรัมต่อชิ้น)

วิธีการทำอาหาร

1. ล้างมันหวานให้สะอาด สะเด็ดน้ำให้แห้ง ใช้ส้อมจิ้มหลายๆ ครั้ง แล้ววางเรียงบน**ถาดสี่เหลี่ยม**
2. นำถาดตามข้อ 1 เข้าวาง**ชั้นล่างของเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อน

อบ

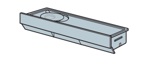
ชั้นล่าง → 44 Baked Sweet Potato → เริ่มให้ความร้อน

(ระยะเวลาการให้ความร้อนตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 45 นาที)

ตั้งค่าเอง: อบลมร้อน (ไม่ต้องอุ่นเตา) 350°C เวลา 43 - 48 นาที

มันหวานนึ่ง

ไมโครเวฟ | **นึ่งไอน้ำ** | ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม



เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่
มันหวาน (ชิ้นขนาด 3-5 ซม.) 2 ชิ้น (250 กรัมต่อชิ้น)

● ระดับความสุกอาจแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับขนาดหัวของมันหวาน

วิธีการทำอาหาร

＊ เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1. ล้างมันหวานให้สะอาดแล้วสะเด็ดน้ำออก ใช้ส้อมจิ้มผิวมันให้เป็นรูทั่วทั้งหัว และวางบนถาดทนความร้อน
2. นำมันหวานข้อ 1 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องคลุมพลาสติกห่ออาหาร แล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Steamed＊ Microwave ▶ ประมาณ 17 นาที → เริ่มให้ความร้อน

＊ เลือกโดยใช้ปุ่ม "Steamed ● superheated steam"

ตั้งค่าเอง: **สำหรับ 4 ที่**
Steam microwave ประมาณ 19 นาที
• หั่นมันหวานออกเป็น 4 ชิ้น

มันหวาน

อบลมร้อน

เครื่องปรุง/สำหรับ 8 ชิ้น

มันเทศ.......................สุทธิ 230 กรัม
เนย.......................15 กรัม
น้ำตาลทราย.......................25 กรัม
ไข่แดง.......................1 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
ดับเบิ้ลครีม (หรือนมสด)
.......................ปริมาณพอเหมาะ (0 - 40 กรัม)
กลิ่นวานิลลา.......................เล็กน้อย
A ⎡ไข่แดง.......................1 ฟอง (ขนาดมาตรฐาน)
⎣น้ำเปล่า.......................1 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1 ปอกเปลือกมันเทศ หั่นเป็นแว่นหนา 1 ซม. เรียงใส่ภาชนะทนความร้อนโดยไม่ให้ซ้อนกัน คลุมด้วยพลาสติกห่ออาหารและนำไปอบ โดยวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ**แล้วให้ความร้อนและคอยสังเกตเป็นระยะ

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Microwave 600W ▶ 4 - 5 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

เสร็จแล้วบดขณะที่ยังร้อนอยู่

2 ใส่เนย น้ำตาล ไข่แดงและกลิ่นวานิลลาลงในส่วนผสมข้อ 1 โดยใส่ส่วนผสมสลับกันคน

3 ใส่ดับเบิ้ลครีมลงในข้อ 2 จนกว่าส่วนผสมจะไม่แข็งหรือเหนียว

4 แบ่งส่วนผสมในข้อ 3 ออกเป็น 8 ส่วนเท่าๆ กันและปั้นเป็นรูปไข่ วางลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** และทาท็อปปิ้งด้วยส่วนผสม **A** เคลือบผิว

5 (อุ่นเตา) อุ่นเตาเปล่า

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | อบลมร้อน (อุ่นเตา) ▶ 200°C | เริ่ม เริ่มอุ่นเตา

(เวลาในการอุ่นเตาตามมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 5 นาที)

6 (อบ) หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำข้อ 4 เข้าวาง**ชั้นบนของเตาไมโครเวฟ**แล้วให้ความร้อน

ชั้นบน | 8 - 13 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

โยโมกิไดฟุกุไส้ถั่วแดงกวน

ไมโครเวฟ | นึ่งไอน้ำ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 10 ชิ้น

แป้งข้าวเหนียว.......................150 กรัม
แป้งข้าวเจ้า.......................50 กรัม
น้ำตาล.......................40 กรัม
น้ำ.......................170 มล.
แป้งโยโมกิ.......................5 กรัม
ถั่วแดงกวนแบบหยาบ.......................250-300 กรัม
แป้งถั่วเหลืองคั่ว.......................ปริมาณพอเหมาะ

วิธีการทำอาหาร

*เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1 แช่แป้งโยโมกิตามคำแนะนำข้างบรรจุภัณฑ์ เสร็จแล้วสะเด็ดน้ำ

2 แบ่งถั่วแดงกวนออกเป็น 10 ส่วนเท่าๆ กันแล้วปั้นเป็นก้อน

3 เทแป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า และน้ำเปล่า ใส่ชามแก้วทนความร้อนคนให้เข้ากัน ใส่น้ำตาลแล้วคนให้เข้ากัน

4 วางข้อ 3 **ในเตาไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องคลุมพลาสติกห่ออาหารแล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Steamed□ Microwave ▶ ประมาณ 3 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

* เลือกโดยใช้ปุ่ม "Steamed • superheated steam"

เมื่อให้ความร้อนเสร็จแล้ว จุ่มไม้พายในน้ำแล้วนำมาคนส่วนผสมให้เข้ากัน

5 ใส่ข้อ 1 ลงในข้อ 4 คนให้เข้ากัน ขณะคน ควรระวังไม่น้ำลวกมือ

6 วางข้อ 5 **ในเตาไมโครเวฟ**อีกครั้ง โดยไม่ต้องคลุมพลาสติกห่ออาหารแล้วให้ความร้อน

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม | Steam* Microwave ▶ ประมาณ 3 นาที | เริ่ม เริ่มให้ความร้อน

* เลือกโดยใช้ปุ่ม "Steamed • superheated steam"

7 เมื่อให้ความร้อนเสร็จแล้ว จุ่มไม้พายในน้ำแล้วนำมาคนส่วนผสมให้เข้ากัน นอกจากนี้ ขณะคน ควรระวังไม่ให้น้ำลวงมือ

8 แบ่งข้อ 7 ออกเป็น 10 ส่วนเท่าๆ กัน แผ่ให้เป็นรูปวงรี วางถั่วแดงกวนในข้อ 2 ลงไปแล้วพับครึ่ง โดยแป้งถั่วเหลืองคั่วตกแต่งให้สวยงาม

ไดฟุกุไส้สตรอว์เบอร์รี

ไมโครเวฟ | นึ่งไอน้ำ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 8 ชิ้น

- แป้งข้าวเจ้า.................70 กรัม
- น้ำเปล่า.................140 มล.
- น้ำตาล.................40 กรัม
- สตรอว์เบอร์รี.................ขนาดเล็ก 8 ผล
- ถั่วแดงกวนบดละเอียด.................120 กรัม
- แป้งข้าวโพด.................ปริมาณพอเหมาะ

วิธีการทำอาหาร *เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1. ล้างสตรอว์เบอร์รีให้สะอาด สะเด็ดน้ำและเด็ดขั้วออก แบ่งเนื้อถั่วแดงบดเป็น 8 ส่วนเท่าๆ กัน (ประมาณ 15 กรัมต่อก้อน) จากนั้นนำมาห่อผลสตรอว์เบอร์รี โดยห่อให้เหลือส่วนยอดแหลมไว้เล็กน้อย
2. เทแป้งข้าวเหนียวใส่ชามแก้วทนความร้อน เติมน้ำลงไปเล็กน้อย แล้วใช้ไม้พายคนผสมให้เข้ากัน จากนั้นเติมน้ำตาลลงไป คนผสมจนละลายเข้ากันดี
3. นำส่วนผสมข้อ 2 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องคลุม แล้วให้ความร้อน
   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ ประมาณ 3 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน
4. หลังจากให้ความร้อนแล้ว ใช้ไม้พายคนจนแป้งผสมกันดี
5. นำส่วนผสมข้อ 4 เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**อีกครั้ง โดยไม่ต้องคลุม แล้วให้ความร้อน
   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Steamed* Microwave ▶ ประมาณ 2 นาที 50 วินาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน
   *เลือกโดยใช้ปุ่ม "Steamed ● superheated steam"
6. เมื่อให้ความร้อนเสร็จแล้ว ค่อยๆ คนเนื้อแป้งให้เข้ากันจนมีความยืดหยุ่น จากนั้นนำแป้งออกมาวางบนถาดโลหะที่โรยด้วยแป้งมันแล้ว แบ่งออกเป็น 8 ส่วนเท่าๆ กัน
7. ห่อสตรอว์เบอร์รีในข้อ 1 ด้วยแป้งในข้อ 6 เมื่อห่อเสร็จให้กลึงแป้งด้านล่างให้เป็นทรงกลมเป็นอันเสร็จเรียบร้อย

ขนมโยกังไส้เกาลัดนึ่ง

ไมโครเวฟ | นึ่งไอน้ำ | ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง / สำหรับ 1 แท่ง

- ถั่วแดงกวนบดละเอียด.................250 กรัม
- แป้งเค้ก (ร่อนแล้ว).................20 กรัม
- แป้งข้าวโพด.................5 กรัม
- น้ำตาลทราย.................20 กรัม
- น้ำเปล่า.................3 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ.................เล็กน้อย
- เนื้อเกาลัดเชื่อม.................120~130 กรัม
- น้ำเชื่อมที่มาพร้อมกับเนื้อเกาลัด.................2 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร *เติมน้ำลงในกล่องใส่น้ำ แล้วติดตั้งเข้าตำแหน่งเดิม

1. หั่นเกาลัดเชื่อมเป็นชิ้นขนาดตามต้องการ
2. ใส่ถั่วแดงกวน แป้งเค้ก แป้งข้าวโพด น้ำตาล และเกลือ ลงในชามแก้วทนความร้อน ใช้ไม้พายคนส่วนผสมเข้ากันจนเนียน
3. เทน้ำเชื่อมเกาลัดและน้ำเปล่าลงในข้อ 2 คนให้เข้ากัน ใส่เกาลัดในข้อ 1 ลงไปแล้วคนให้เข้ากัน
4. นำข้อ 3 เข้าวาง**ในเตาไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องคลุม แล้วให้ความร้อน
   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Microwave 600W ▶ ประมาณ 3 นาที 30 วินาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน
5. หลังจากให้ความร้อนแล้ว ใช้ไม้พายคนจนแป้งผสมกันดี
6. นำข้อ 5 เข้าวาง**ในเตาไมโครเวฟ**อีกครั้งโดยไม่ต้องคลุม แล้วให้ความร้อน
   ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม → Steamed□ Microwave ▶ ประมาณ 5 นาที → เริ่ม → เริ่มให้ความร้อน
   *เลือกโดยใช้ปุ่ม "Steamed ● superheated steam"
7. เมื่อให้ความร้อนเสร็จแล้ว ใช้ไม้พายคนแป้งให้เข้ากัน จากนั้นนำเนื้อแป้งวางบนเสื่อห่อซูชิที่วางบนพลาสติกห่ออาหาร แล้วม้วนห่อให้แน่น