TOSHIBA



รุ่น
ER-ND300C

สำหรับใช้ในครัวเรือนเท่านั้น

เตาไมโครเวฟโตชิบา พร้อมระบบอบไอน้ำความร้อนสูง
คู่มือการใช้งานและคู่มือการทำอาหาร

- ขอขอบคุณที่กรุณามอบความไว้วางใจในการเลือกซื้อเตาไมโครเวฟโตชิบา พร้อมระบบอบไอน้ำความร้อนสูง
- เพื่อการใช้งานผลิตภัณฑ์นี้ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย
  กรุณาอ่านคู่มือการใช้งานอย่างละเอียดและทำความเข้าใจคำแนะนำทั้งหมดที่อยู่ในคู่มือก่อนเริ่มใช้งานผลิตภัณฑ์
- หลังจากอ่านแล้ว ควรเก็บคู่มือไว้ใกล้ตัวเสมอ
- กรุณาตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้รับใบรับประกันสำหรับผลิตภัณฑ์นี้จากตัวแทนจำหน่ายแล้ว

ก่อนเริ่มใช้งาน ให้แน่ใจว่าได้ทำตามขั้นตอนต่อไปนี้!

ขั้นตอนที่ 1 อ่าน **“ข้อควรระวังเกี่ยวกับความปลอดภัย”** (หน้า 2~8)

＊ โปรดปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด



ขั้นตอนที่ 2 **“ระบบสายดิน”** (หน้า 4)

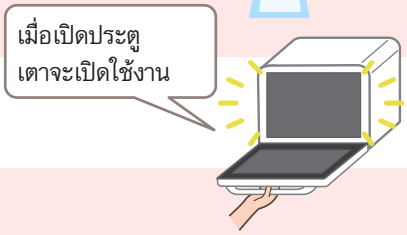
＊ กรุณาติดตั้งระบบสายดินเพื่อป้องกันอุบัติเหตุทางไฟฟ้า



ขั้นตอนที่ 3 เสียบ **ปลั๊กไฟ**

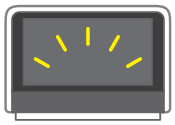


ขั้นตอนที่ 4 **เปิด/ปิด** ประตู (หน้า 8)



ขั้นตอนที่ 5 **การอบเครื่องเปล่า** (หน้า 16)

＊ ในขณะที่เตายังร้อน โปรดทิ้งให้เย็นก่อนใช้งาน



เมื่อทำตามขั้นตอน 1 ~ 5 เสร็จแล้ว

เริ่มการใช้งาน!

โปรดอ่านหน้า 18~19 ก่อนการใช้งาน

การอุ่น **ข้าวสวยและกับข้าว** ..... หน้า 20~22·30

การละลายน้ำแข็ง **จากเนื้อสัตว์และปลา** ..... หน้า 24·25

การอุ่น **นมสด** ..... หน้า 24·26

ทำ **ผักต้ม** ..... หน้า 27·29

การอบ **อาหารกรอบ** ..... หน้า 27·30

การอุ่น **เหล้าสาเก** ..... หน้า 27·32

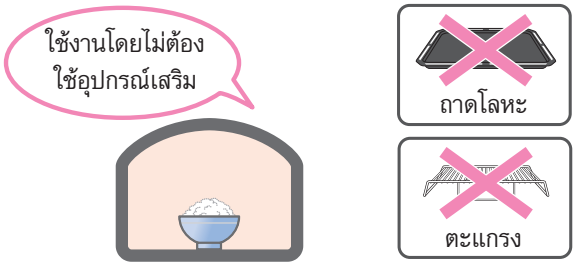
＊รายชื่ออาหารข้างต้นสำหรับการใช้งานปกติ นอกเหนือจากอาหารดังกล่าวข้างต้น ให้ดูที่ "สารบัญ" ทางด้านขวามือ

เมื่ออุ่นอาหารด้วยระบบไมโครเวฟ

■ห้ามใช้ถาดโลหะและตะแกรง

โปรดวางอาหารโดยตรงที่พื้นล่างของเตาอบ

• เครื่องหมาย จะปรากฏขึ้นบนจอแสดงผล



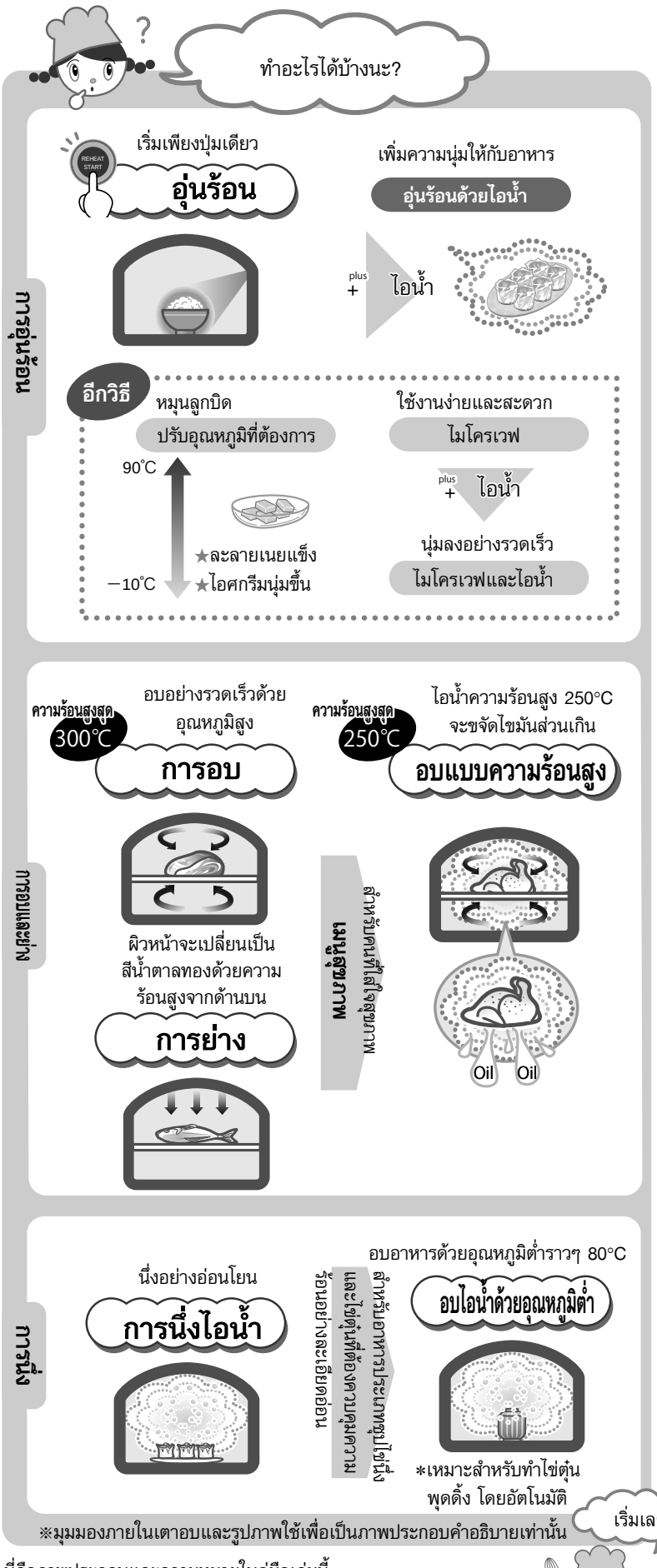
เมื่อใช้งานกับตัวทำความร้อน (อบหรืออย่าง)

กรุณาเคลื่อนย้ายสัตว์เลี้ยงออกจากห้องก่อนการใช้งาน

● โปรดย้ายสัตว์หรือสิ่งอื่นที่ไวต่อควันและกลิ่นออกไปที่ห้องอื่น (เช่น นก) และเปิดพัดลมระบายอากาศหรือเปิดหน้าต่าง

● โดยเฉพาะเวลาใช้ครั้งแรก เมื่อน้ำมันในเตาเผาไหม้หมดโดยการอบเตาเปล่าแล้วอาจจะมีการปล่อยควันและกลิ่นออกมา





สารบัญ

การเตรียมก่อนการใช้งานและข้อมูลสำคัญ

ข้อควรระวังเกี่ยวกับความปลอดภัย	2~8
ส่วนประกอบและหน้าที่การใช้งาน	8~11
กลไกการให้ความร้อน	12, 13
ภาชนะบรรจุที่ควรใช้และไม่ควรใช้	14, 15
การอบเตาเปล่า / การกำจัดกลิ่น	16
คู่มือแนะนำวิธีการ “อุ่น”	17
คำแนะนำในการให้ความร้อนด้วยไมโครเวฟ	18, 19

วิธีการทำอาหาร

การทำอาหาร | แบบอัตโนมัติ

การอุ่นข้าวสวยและกับข้าว	20
เคล็ดลับในการใช้ “การอุ่นร้อน” อย่างคล่องแคล่ว	21, 22
การทำอาหารแบบไร้น้ำมัน / ผสมผสาน	23
การละลายน้ำแข็งจากเนื้อสัตว์และปลา การอุ่นนมสด	24
เคล็ดลับการใช้ “ละลายอาหารแช่แข็ง 3 ประเภท” “อุ่นนมสด” อย่างคล่องแคล่ว	25, 26
การทำอาหารด้วยเมนูปุ่มลูกบิด	27, 28
เคล็ดลับการใช้เมนูปุ่มลูกบิดอย่างคล่องแคล่ว	29~33

การทำอาหาร | แบบกำหนดเอง

การให้ความร้อน / อุ่นสตู	34,35
การปรับอุณหภูมิตามต้องการ	36, 37
การทำอาหารด้วยการอบ	38, 39
การหมักแป้งให้ฟู	40
การทำอาหารด้วยการย่าง	41
การทำอาหารด้วยไอน้ำ (ไอน้ำ / ไมโครเวฟพร้อมไอน้ำ	42, 43
การอบแบบใช้ไอน้ำความร้อนสูง	44, 45
ตารางเวลาสำหรับการทำอาหารแบบกำหนดเอง	46

คำแนะนำ

เสียงแจ้งเตือน สัญญาณแจ้งเตือนและคำแนะนำการใช้งาน	47
วิธีการทำความสะอาด	48~51
คำถามที่พบบ่อย	52
ถ้าอาหารไม่เป็นไปตามต้องการ	53~56
ความหมายของตัวบ่งชี้และสิ่งที่ต้องปฏิบัติ	57
ก่อนขอรับบริการซ่อมแซม	58, 59
รายละเอียดจำเพาะ	ปกหลัง
*สูตรอาหารรวบรวมไว้ที่หน้า 60~151	

ข้อควรระวังเกี่ยวกับความปลอดภัย

ปฏิบัติตามเพื่อความปลอดภัย

● มีการอธิบายเนื้อหาสำคัญเพื่อป้องกันบุคคลบาดเจ็บหรือหลีกเลี่ยงความเสียหายต่อทรัพย์สินและเพื่อให้ใช้ผลิตภัณฑ์ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

■ กล่าวถึงระดับของอาการบาดเจ็บและความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นได้ ในกรณีที่ใช้ผลิตภัณฑ์โดยไม่ปฏิบัติตามข้อควรระวังเกี่ยวกับความปลอดภัย

⚠ อันตราย	การกระทำที่มีความเสี่ยงสูงซึ่งก่อให้เกิด "การบาดเจ็บสาหัส" หรือ "ถึงแก่ชีวิต"
⚠ คำเตือน	การกระทำที่ก่อให้เกิด “การบาดเจ็บเล็กน้อย” หรือ “ความเสียหายต่อที่อยู่อาศัย/ทรัพย์สิน”
⚠ ข้อควรระวัง	การกระทำที่อาจมีความเสี่ยงก่อให้เกิด "การบาดเจ็บเล็กน้อย" หรือ "ความเสียหายต่อที่อยู่อาศัย/ทรัพย์สินของท่าน"

■ กล่าวถึง คำแนะนำที่ควรปฏิบัติตาม โดยจำแนกตามสัญลักษณ์

⃠	การกระทำที่ "ต้องห้าม" ที่ห้ามทำโดยเด็ดขาด
●	การกระทำที่ท่าน “ควรปฏิบัติตามคำแนะนำ”
△	การกระทำที่ท่าน “ควรให้ความสนใจ”

ข้อแนะนำเกี่ยวกับความปลอดภัยที่สำคัญ

อ่านอย่างละเอียดและเก็บไว้อ้างอิงในอนาคต

เตาอบมีชิ้นส่วนไฟฟ้าแรงสูง

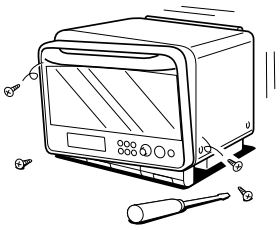
⚠ อันตราย



ห้ามถอดประกอบเครื่อง

ห้ามถอดประกอบ ซ่อมแซมเครื่องด้วยตัวเอง

อาจทำให้เกิดไฟไหม้ ไฟฟ้าดูดและการบาดเจ็บ ฉะนั้นเมื่อเกิดอาการผิดปกติควรรีบแจ้งศูนย์บริการและทำการซ่อมโดยช่างผู้เชี่ยวชาญของโตชิบา

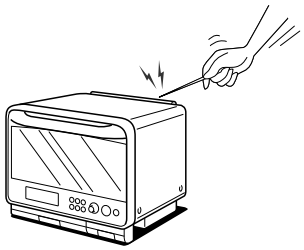




ข้อห้าม

ห้ามสอดนิ้ว สิ่งแปลกปลอมจากภายนอกหรือวัสดุประเภทโลหะ เช่น เข็มหรือลวดตามช่องระบายอากาศหรือช่องดูดอากาศของเครื่องหรือช่องอื่นๆ

อาจก่อให้เกิดไฟฟ้าช็อต/การบาดเจ็บหากมีสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในตัวเครื่อง กรุณาถอดเต้าเสียบไฟออกและติดต่อศูนย์บริการหรือตัวแทนจำหน่าย



การจัดการกับปลั๊กไฟ / สายไฟ / เต้าเสียบไฟฟ้า

⚠ คำเตือน



แหล่งจ่ายไฟฟ้าตามที่ระบุไว้

ให้ต่อเครื่องใช้ไฟฟ้ากับแหล่งจ่ายไฟตามที่ระบุไว้ที่ผลิตภัณฑ์

การใช้แหล่งกำเนิดไฟฟ้าร่วมกับอุปกรณ์อื่นๆ โดยการพ่วง อาจทำให้เกิดไฟช็อตและเป็นอันตราย



ข้อห้าม

ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์ เมื่อพบว่าสายไฟหรือเต้าเสียบชำรุดหรือเสียหายหรือตัวเต้าเสียบไม่แน่น

หากสายไฟหรือเต้าเสียบชำรุด ต้องให้บุคลากรที่ชำนาญงานตรวจสอบ และซ่อมแซมเท่านั้น ไม่เช่นนั้นอาจทำให้เกิดไฟดูด ไฟฟ้าช็อต และอัคคีภัยได้



เสียบปลั๊กให้แน่นและถูกต้อง

เพราะอาจก่อให้เกิดไฟฟ้าช็อตและ/หรือไฟไหม้ เนื่องจากเกิดความร้อน

การจัดการกับปลั๊กไฟ / สายไฟ / เต้าเสียบ (ต่อ)

⚠ คำเตือน

ข้อห้าม

ห้ามม้วนสายไฟจนแน่นตึงเกินไป ไม่ดึง ไม่บิด ไม่มัด ไม่นำของหนักมาทับและไม่หนีบเต้าเสียบไฟหรือสายไฟ

สายไฟอาจชำรุดและก่อให้เกิดไฟช็อตหรืออัคคีภัย

ข้อห้าม

กรุณาอย่านำสายไฟฟ้าหรือเต้าเสียบไฟไปใกล้ช่องระบายหรือบริเวณที่มีอุณหภูมิสอง

อาจทำให้เกิดอัคคีภัยหรือไฟฟ้าช็อต

ถอดปลั๊กไฟ

กรุณาดึงเต้าเสียบออกเมื่อไม่ได้ใช้เครื่องเป็นเวลานาน

มิฉะนั้น อาจทำให้เกิดไฟรั่วหรือไฟไหม้ในกรณีที่เสื่อมประสิทธิภาพของฉนวน

ข้อห้าม

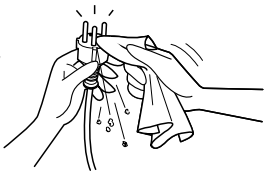
ห้ามใช้งานอุปกรณ์ไฟฟ้าเมื่อประตูเกิดการเสียหาย

ควรมีการตรวจสภาพของเตาไมโครเวฟอย่างสม่ำเสมอ หากประตูหรือวัสดุกั้นรั่วของประตูชำรุด ต้องไม่ใช้เตาไมโครเวฟจนกว่าจะได้รับการซ่อมให้เรียบร้อยจากบุคลากรที่ชำนาญงาน กรุณานำส่งซ่อมที่ศูนย์บริการ

กรุณาเช็ดฝุ่น

เช็ดฝุ่นผงที่ติดอยู่กับตัวเต้าเสียบและขาเต้าเสียบด้วยผ้าที่แห้ง

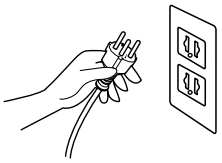
หากมีฝุ่นเกาะหนาที่เต้าเสียบ อาจทำให้ฉนวนเสื่อมสภาพเนื่องจากความชื้นและอาจทำให้เกิดอัคคีภัย ให้เช็ดออกด้วยผ้าที่แห้ง



จับเต้าเสียบแล้วดึง

เมื่อถอดเต้าเสียบออกจากเต้ารับ กรุณาจับที่ตัวเต้าเสียบแล้วดึง

หากจับที่สายไฟแล้วดึง สายไฟอาจชำรุดเสียหายและก่อให้เกิดไฟช็อตหรืออัคคีภัย



คลื่นไมโครเวฟ

อันตรายที่เกิดจากการซ่อม

การดำเนินการบำรุงรักษาใดๆ หรือการซ่อมที่ต้องมีการถอดที่ปิดที่มีหน้าที่ป้องกันการรั่วไหลของไมโครเวฟโดยตรง เป็นเรื่องอันตรายต่อทุกคน นอกจากบุคลากรที่ชำนาญงาน

การติดตั้งผลิตภัณฑ์

⚠ คำเตือน

นำวัสดุห่อหุ้มออก

ก่อนการใช้งาน กรุณานำวัสดุห่อหุ้มออกให้หมด

หากไม่นำออกให้หมด วัสดุอาจเสียงต่อการติดไฟซึ่งง่ายต่อการเกิดอัคคีภัย

เก็บหีบห่อถุงพลาสติกไว้ให้ห่างจากมือเด็กหรือกำจัดทิ้งลงถังขยะ

หากเด็กนำมาครอบศีรษะ อาจอุดปากหรือจมูกทำให้หายใจไม่ออก

ข้อห้าม

ห้ามวางของหรือวัสดุที่ติดไฟง่าย รวมไปถึงวัสดุที่ไม่ทนต่อความร้อนวางบนหรือใกล้ตัวเครื่อง เก็บให้ห่างจากกระป๋องสเปรย์

เพราะอาจทำให้เกิดอัคคีภัย
มีความเสี่ยงที่กระป๋องสเปรย์อาจติดไฟหรือระเบิดได้
อย่าวางตัวเครื่องไว้บนเสื่อ พรม ผ้าปูโต๊ะ หรือวัสดุคล้ายกัน หรือวางใกล้ผ้าม่าน อย่าวางตัวเครื่องใกล้เฟอร์นิเจอร์หรือผนังที่ไม่ทนร้อน มิฉะนั้น เฟอร์นิเจอร์หรือผนังอาจเสียรูปได้

ข้อควรระวังเกี่ยวกับความปลอดภัย

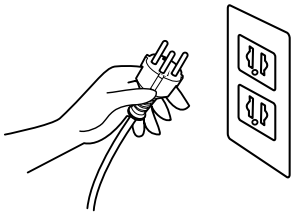
การติดตั้งผลิตภัณฑ์ (ต่อ)

⚠ คำเตือน

กรุณา
ต่อสายดิน

กรุณาใช้งานกับเต้ารับที่มีช่องต่อสายดิน

เพื่อความปลอดภัย กรุณาใช้งานกับเต้ารับที่มีช่องต่อสายดินเพื่อป้องกันการเกิดไฟฟ้าช็อต



- กรุณาตรวจสอบเครื่องเตาอบไมโครเวฟอย่างสม่ำเสมอ ถ้าประตูหรืออุปกรณ์ป้องกันต่างๆ เกิดการชำรุดหรือเสียหาย ห้ามดำเนินการใดกับเครื่องใช้ไฟฟ้า กรุณาส่งซ่อมที่ศูนย์บริการเท่านั้น
- ห้ามทำการซ่อมแซ่มหรือแก้ไขในลักษณะที่เครื่องใช้ไฟฟ้าไม่มีโครงป้อนกัน (ในสภาพเครื่องเปลือย) โดยปราศจากผู้เชี่ยวชาญ เพราะอาจจะเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายหรือบาดเจ็บ
- ถ้าเครื่องใช้ไฟฟ้าใช้งานร่วมกับกระดาษหรือพลาสติก กรุณาเฝ้าสังเกตอย่างใกล้ชิด อาจเกิดอัคคีภัย

ข้อห้าม

ห้ามตั้งเครื่องใช้ไฟฟ้าใกล้แหล่งกำเนิดไฟ น้ำหรือช่องระบายอากาศ

อาจทำให้เกิดไฟไหม้ ไฟช็อตหรือกระแสไฟฟ้ารั่ว

⚠ ข้อควรระวัง

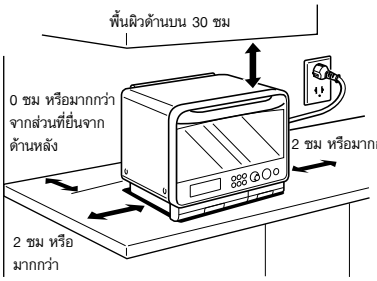
วางห่าง
จากผนัง

กรุณาวางเครื่องใช้ไฟฟ้าให้ห่างจากผนัง

อาจก่อให้เกิดไฟไหม้เนื่องจากความร้อนสูง
เนื่องจากมีช่องระบายอากาศที่ด้านหลังเตาอบด้านบน

- ติดตั้งเตาไมโครเวฟโดยรักษาระยะห่าง ไม่ต่ำกว่าที่ระบุไว้ตามตารางด้านขวา ในกรณีที่อยู่ใกล้กับผนัง ที่ไม่ทนความร้อน เครื่องใช้ เฟอร์นิเจอร์หรือเต้ารับไฟฟ้า เตาไมโครเวฟอาจทำให้เกิดร่องรอยบนผนัง ขึ้นอยู่กับวัสดุของผนัง นอกจากนี้ ต้องติดตั้งโดยให้ช่องระบายความร้อนอยู่ห่างจากเต้ารับไฟฟ้า และติดตั้งเตาไมโครเวฟโดยเว้นระยะห่างไม่ต่ำกว่าที่ระบุไว้ตามตารางด้านขวา เพื่อไม่ให้มีการสัมผัสโดยตรง ในกรณีที่มีปัญหาเรื่องความสกปรก
- ในกรณีที่ด้านหลังเป็นกระจกแก้ว ควรรักษาช่องว่างให้มากกว่า 20 ซม. เพราะอาจจะแตกได้ เนื่องจากความแตกต่างของอุณหภูมิที่เปลี่ยน (แม้ว่าจะมีช่องว่างกระจกแก้วก็อาจแตกเนื่องจากแตกต่างของอุณหภูมิที่เกิดขึ้นได้)

(เป็นไปตามมาตรฐานของกฎหมายป้องกันอัคคีภัย ชนิดติดตั้งในตัว)



ตำแหน่ง	ระยะห่าง (ซม.)	
ด้านบน	30	30
ด้านซ้าย	2	0
ด้านขวา	2	4
ด้านหน้า	เปิด	เปิด
ด้านหลัง	0	0
ด้านล่าง	0	0

※เว้นพื้นที่ว่างไว้ 2 ซม. ทั้งสองด้านหรือเว้นด้านขวาไว้ 4 ซม. หากไม่ได้เว้นพื้นที่ว่างเอาไว้ทางซ้ายมือ

- หากเตาจะทำให้ผนังสกปรกหรือกังวลว่าอาจจะมีผลจากไอน้ำที่ปล่อยออกมาจากระบบระบายอากาศ ให้ใช้อลูมิเนียมฟอยล์ห่อทับผนังไว้เพื่อกันไม่ให้ผนังสกปรกและลดผลกระทบจากไอน้ำ

วางไว้บน
พื้นที่ราบ

วางไว้บนพื้นที่ราบที่แข็งแรงเพียงพอ

หากวางเตาอบไว้บนโต๊ะที่ไม่แข็งแรงพอหรือบนพื้นลาดเอียง เตาอบอาจหล่นหรือล้มได้ อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บ
นอกจากนี้ หยดน้ำค้างที่เกาะอาจหยดลงพื้นได้
หากเตาหล่นหรือล้มเนื่องจากแผ่นดินไหว ให้หยุดใช้งานและติดต่อตัวแทนจำหน่ายที่คุณซื้อมาให้เข้าตรวจสอบ หากต้องการซื้ออุปกรณ์ติดตั้งเพื่อกันไม่ให้เตาหล่นหรือล้ม กรุณาสอบถามตัวแทนจำหน่าย

ขณะใช้งาน

⚠ คำเตือน

เมื่อเครื่องเสียหรือเกิดอาการผิดปกติ ควรหยุดใช้งานทันที

หยุดใช้เมื่อเครื่องอาการผิดปกติ

อาจเกิดควันไฟผิดปกติหรือไฟฟ้าช็อต
<อาการที่บ่งบอกถึงความผิดปกติ>
- เต้าเสียบหรือสายไฟร้อนผิดปกติ
- เสียงหรือกลิ่นผิดปกติระหว่างการใช้งาน
- เครื่องไม่มีการปิดอัตโนมัติหลังจากเลิกใช้งาน
- มีแสงวาบหรือควัน
- มีการสั่นหรือการบิดเบี้ยวที่ประตู
- คุณรู้สึกว่ามีกระแสไฟฟ้าช็อตเมื่อจับที่เตา

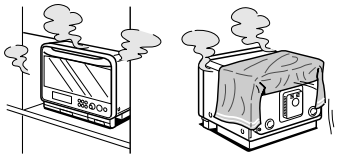
■ ถอดเต้าเสียบออกทันที แล้วติดต่อศูนย์บริการเพื่อตรวจสอบหรือซ่อมแซม

หากสังเกตว่ามีควันไฟเกิดขึ้น ให้ปิดสวิตช์หรือถอดเต้าเสียบออกและยังคงปิดประตูไว้ เพื่อปิดกั้นเปลวไฟ

ห้ามปิดหรือคลุมช่องระบายอากาศ

ข้อห้าม

อาจจะเกิดควันหรือไฟที่ผิดปกติ



อย่าถอดเต้าเสียบขณะเครื่องกำลังทำงาน

ข้อห้าม

อาจจะเกิดประกายไฟที่ทำให้เกิดไฟฟ้าช็อต

ห้ามปล่อยให้เด็กหรือผู้ใช้เตาอบไม่เป็นใช้งานเตาอบเพียงลำพัง และห้ามใช้เตาอบใกล้กับเด็กเล็ก

ข้อห้าม

อนุญาตให้เด็กใช้งานเตาไมโครเวฟโดยลำพังไม่มีการควบคุมดูแลได้ เฉพาะเมื่อได้ให้คำแนะนำ ที่เพียงพอต่อเด็กให้สามารถใช้งานเตาไมโครเวฟ ได้อย่างปลอดภัย และเด็กเข้าใจอันตรายที่เกิดขึ้น หากใช้งานไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะตอนอุ่นเตาหรือหลังจากการอุ่นอาหาร ห้ามไม่ให้เด็กเล็กคลาดสายตาเด็ดขาด เนื่องจากอาจไฟฟ้าช็อต ได้รับบาดเจ็บหรือโดนความร้อนลวก เมื่อเตาอบทำงานในโหมดผสมผสาน เด็กควรใช้งานเฉพาะเมื่ออยู่ภายใต้การดูแลของผู้ใหญ่เท่านั้น เนื่องจากมีอุณหภูมิสูง

ห้ามใช้งานเตาอบนอกเหนือจากการทำอาหาร

ข้อห้าม

หากใช้งานผิดไปจากปกติ อาจทำให้โดนความร้อนลวก บาดเจ็บ เตาอบเสียหายหรือไฟไหม้ ห้ามใช้อบวัตถุอื่นๆ เช่น เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ขวดน้ำร้อนที่จำหน่ายเพื่อนำไปอบในไมโครเวฟ ขวดนม (กระเป๋าฆ่าเชื้อโรค) แผ่นให้ความร้อนหรือทำความอุ่นให้กับแถบอาบน้ำ

ห้ามวางวัตถุใดๆ บนตัวเครื่อง รวมถึงการคลุมด้วยผ้า

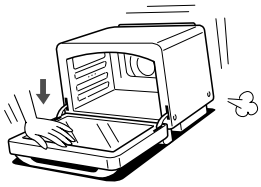
ข้อห้าม

อุปกรณ์อาจเกิดความร้อนสะสมอาจจะก่อให้เกิดอัคคีภัย รวมไปถึงอุปกรณ์ของเตาอบ เช่น ถาดของเตาอบ ในระหว่างการใช้งาน เตาอบจะมีความร้อน ควรระมัดระวังไม่ให้สัมผัสกับชิ้นส่วนให้ความร้อนภายในเตาอบในระยะการทำอาหารและเตาอบ ชิ้นส่วนที่เข้าถึงได้อาจเกิดความร้อนในระหว่างการใช้งาน ดูแลให้เด็กเล็กอยู่ห่างจากเตา

อย่าจับหรือกระแทกฝาหรือด้านในเตาไมโครเวฟโดยแรง อย่าโหนหรือปีนป่ายโดยยึดจับฝา

ข้อห้าม

เนื่องจากฝาอาจบุบเบี้ยว จนก่อให้เกิดการรั่วไหลของคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าหรือการบาดเจ็บได้ นอกจากนี้ ถ้าคุณโหนหรือปีนป่ายโดยยึดจับฝา เตาไมโครเวฟอาจหมุนหรือหล่นลงมา ทำให้ได้รับบาดเจ็บได้



⚠ ข้อควรระวัง

ห้ามใช้งานเตาอบ ถ้ามีสิ่งแปลกปลอมกั้นขวางอยู่ระหว่างประตูและตัวเครื่อง

ข้อห้าม

คลื่นไฟฟ้าที่รั่วไหลออกมาอาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือไฟไหม้

ห้ามกระแทกของที่มีน้ำหนักมากที่ถาดโลหะ ประตูกระจกหรือพื้นเตาอบ

ข้อห้าม

อาจเกิดความเสียหายให้กับตัวเตาอบ อาจจะเกิดการบาดเจ็บ ฉะนั้นการเคลื่อนย้ายภาชนะหรือถ้วยชามเข้าไปในเตาอบควรทำด้วยความระมัดระวัง รอยขูดขีดบนกระจกอาจทำให้กระจกร้าวเมื่อมีการใช้งาน

ระวังอย่าให้นิ้วถูกหนีบเมื่อเปิดหรือปิดประตู

คำเตือน

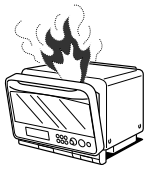
เป็นเหตุให้เกิดแผลไหม้ได้

ห้ามเปิดประตูเมื่อวัตถุข้างในเกิดประกายไฟ

ข้อห้าม

เพราะจะทำให้ไฟลุกลามยิ่งขึ้นและจะสร้างความเสียหายมากกว่าเดิม
- เกิดประกายไฟในเตาให้ทำตามคำแนะนำต่อไปนี้:

① กดปุ่ม “Cancel” ปิดประตูให้สนิท และหยุดการทำงาน
② ถอดเต้าเสียบออกอย่างระมัดระวัง
③ นำวัสดุไวไฟออกห่างจากตัวเตาและรอจนกระทั่งไฟดับ
④ ในกรณีที่ไฟยังไม่สามารถดับเอง ให้ใช้น้ำหรืออุปกรณ์ดับเพลิงช่วยในการดับไฟ



- หลังจากนั้นหยุดใช้งาน และติดต่อศูนย์บริการ

คนให้เข้ากันและตรวจสอบอุณหภูมิก่อน

อาหารเด็ก

กรุณาคนหรือเขย่าอาหารที่บรรจุในขวดบรรจุและภาชนะอาหารเด็กให้ทั่วและต้องตรวจสอบอุณหภูมิอาหารดังกล่าวก่อนบริโภคเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกลวก

ข้อควรระวังเกี่ยวกับความปลอดภัย

เมื่ออุ่นอาหารโดยการให้ความร้อนด้วยไมโครเวฟ

⚠ คำเตือน

ข้อห้าม

ห้ามอุ่นอาหารด้วยความร้อนที่สูงเกิน

ยิ่งใช้เวลาทำอาหารนาน จะทำให้เกิดควันหรือไฟไหม้

- สำหรับการควบคุมแบบการปรับด้วยตนเอง ให้ตั้งค่าเวลาที่เหมาะสมโดยอ้างอิงตามคำแนะนำ หน้า 46 และให้สังเกตการณ์อย่างใกล้ชิด
- โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ให้ระวังอาหารดังต่อไปนี้: อาหารปริมาณเล็กน้อยอาหารที่มีน้ำมัน (ขนมปังกับเนย อาหารทอด ฯลฯ) อาหารที่มีน้ำน้อย (ป๊อปคอร์น และอื่นๆ) ผักราก (มันฝรั่งหวาน แครอท ฯลฯ) อาหารที่ดูดซับความร้อน (ขนมปังถั่วแดงและอื่นๆ)
- ในกรณีอุ่นอัตโนมัติ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำเรื่องปริมาณ ภาชนะ และวิธีการห่อในคู่มือ

ข้อห้าม

ห้ามอุ่นอาหารที่มีปริมาณน้อยกว่า 100 กรัมด้วยการทำงานอัตโนมัติ

เนื่องจากจะทำให้ตรวจจับอุณหภูมิของอาหารได้ไม่ถูกต้อง อาหารจะร้อนจัดและอาจทำให้เกิดไฟไหม้

- ให้อุ่นอาหารด้วยตนเองและสังเกตุอาหารในเตาอบอย่างใกล้ชิด

ข้อห้าม

ห้ามอุ่นอาหารด้วยการใช้เซนเซอร์อินฟราเรดกับภาชนะที่มีฝาปิด

เนื่องจากจะไม่สามารถตรวจจับอุณหภูมิของอาหารได้ ส่งผลให้อาหารมีความร้อนจัดและอาจทำให้เกิดไฟไหม้หรือภาชนะเสียหาย

- เปิดฝาออกทุกครั้งก่อนอุ่นอาหาร

อาหารกระป๋อง ขวดโหล ถุง ซองบรรจุภัณฑ์และแพคสุญญากาศ ต้องเปลี่ยนภาชนะบรรจุก่อนทิ้งซองฉนอมความสดของอาหารที่มาพร้อมกับบรรจุภัณฑ์ (สารดูดซับออกซิเจน)

เพราะจะเป็นสาเหตุให้ไฟลุก ระเบิด ผลิตภัณฑ์ได้รับความเสียหาย เกิดบาดแผลจากความร้อนลวกได้

เมื่ออุ่นอาหารเด็กทารกและอาหารผู้ป่วย คนให้เข้ากันดีและตรวจดูอุณหภูมิหลังจากการอุ่นอาหาร

เนื่องจากอาหารอาจมีความร้อนจัด

นำสิ่งห่อหุ้มออก

ห้ามใช้งานกับของเหลวหรืออาหารอื่นที่บรรจุในภาชนะปิดผนึก เนื่องจากสิ่งเหล่านี้อาจเกิดระเบิดได้

ขณะปรุงอาหารที่บรรจุในภาชนะพลาสติกหรือกระดาษ ให้เฝ้าระวังที่เตาไมโครเวฟ เพราะอาจเกิดการจุดติดไฟ

ข้อห้าม

ห้ามใช้ความร้อนสูงอุ่นเครื่องดื่มหรืออาหารที่มีไขมัน

เพราะอาหารอาจเดือดพลุ่งทันทีหลังจากที่นำออกมาจากเตาอบและอาจทำให้โดนความร้อนลวก นอกจากนี้ การใส่อาหารที่เป็นผง เช่น ผงกาแฟสำเร็จรูป อาจทำให้ของเหลวเดือดได้ทันที การให้ความร้อนด้วยไมโครเวฟแก่เครื่องดื่ม ทำให้เกิดการเดือดพลุ่งของของเหลวที่ยังไม่เกิดขึ้นทันที ควรระมัดระวังในขณะหยิบยกภาชนะบรรจุ

- เครื่องดื่ม: ของเหลว เช่น กาแฟ นม นมถั่วเหลือง น้ำดื่ม โยเกิร์ต ซุป เช่น มิโสะ
- อาหารที่มีความมัน: ครีมสด เนย ฯลฯ
- อาหารที่มีความข้น: แกงกะหรี่ สตูว์ ฯลฯ
- ห้ามอุ่นเครื่องดื่มด้วยคำสั่ง “REHEAT” สำหรับนม ให้ใช้คำสั่ง “Milk” ใช้เมนู “20 Sake” สำหรับเหล้าญี่ปุ่น สำหรับเครื่องดื่มอื่นๆ เช่น กาแฟและน้ำดื่ม ให้ตั้งค่าเวลาที่เหมาะสมโดยอ้างอิงจากหน้า 46 โดยตั้งค่าเวลาและอุ่นด้วยตนเอง
- หากร้อนเกินไป ให้ปล่อยทิ้งไว้ในเตาอบนานกว่า 2 นาที และนำออกมาหลังจากที่เย็นลงแล้ว
- ใช้ภาชนะที่มีความเตี้ยและปากกว้าง
- ปฏิบัติตามคำแนะนำในคู่มือการใช้งานที่เกี่ยวกับปริมาณอาหาร ภาชนะ การวางอาหารในเตาอบ ฯลฯ
- คนเครื่องดื่มด้วยช้อนหรืออุปกรณ์อื่นๆ ให้ดีทั้งก่อนและหลังการทำความร้อน

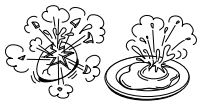


ข้อห้าม

ห้ามต้มไข่ดิบหรือไข่สุกที่มีเปลือกหุ้ม ในเตาไมโครเวฟ เพราะอาจเกิดการระเบิดได้ (ทั้งที่มีเปลือกและไม่มีเปลือก) ไข่ดาว

หากให้ความร้อนกับไข่ เพราะจะทำให้ไข่ระเบิดและทำให้เตาอบเสียหายและเป็นสาเหตุของการบาดเจ็บ ไข่อาจระเบิดได้ทันที หลังจากที่นำออกมาจากเตาอบ ห้ามอุ่นไข่ที่มีเปลือกและไข่ต้มสุกในเตาอบไมโครเวฟ เนื่องจากอาจเกิดระเบิดได้ แม้ว่าไมโครเวฟจะเสร็จสิ้นการให้ความร้อนแล้วก็ตาม

- กวนไข่ให้ดีก่อนนำไปอุ่น
- ห้ามอุ่นไข่ต้ม (ที่อยู่ในอาหารอื่น เช่น โอเด้ง จับฉ่าย)



เปิดฝา ปอกเปลือก

เปิดฝาหรือแกะวัสดุหุ้มภาชนะออกและกรีดหรือบากอาหารที่มีผิวหรือเปลือกหุ้ม (ปลาหมึก เกาลัด เม็ดแปะก๊วย ฯลฯ)

มิเช่นนั้นอาหารอาจระเบิด ส่งผลให้เตาอบได้รับความเสียหาย เกิดการบาดเจ็บหรือไฟไหม้ได้



ให้ใช้ภาชนะสำหรับการใช้งานในเตาไมโครเวฟเท่านั้น

⚠ ข้อควรระวัง

ข้อห้าม

ห้ามเปิดใช้งานเตาอบโดยที่ไม่มีอาหารอยู่ภายใน

เนื่องจากอาจทำให้เกิดประกายไฟ ตัวเตาหรือด้านในของเตาจะเกิดความร้อนสะสม ทำให้เกิดอุณหภูมิสูง และอาจทำให้โดนลวกได้ นอกจากนี้ การอุ่นอาหารนานเกินไปหรืออุ่นอาหารปริมาณน้อยจะทำให้ภายในเตาอบมีความร้อนสูงและอาจทำให้โดนลวกได้ ห้ามสัมผัสด้านในเตาอบทันทีหลังจากการอุ่นอาหาร

เมื่อนำอาหารออกมาจากเตา ภาชนะที่มีวัสดุห่อหุ้มควรดึงออกด้วยความระมัดระวัง

เพราะวัสดุห่อหุ้มนั้นอาจจะร้อนและความร้อนจากไอน้ำที่ระบายออกจากวัสดุห่อหุ้มขณะเปิดออก ซึ่งอาจจะลวกมือ



ข้อห้าม

ห้ามใช้ภาชนะ เช่น ถาดโลหะ ตะแกรงย่าง อลูมิเนียมฟอยล์ ภาชนะโลหะ เหล็กปิ้ง ด้ายโลหะ เทปอลูมิเนียม และวัตถุที่เคลือบผิวผสมโลหะ

เพราะอาจทำให้เกิดประกายไฟและพื้นเตาหรือประตูอาจเสียหายและทำให้เกิดการบาดเจ็บได้

เมื่ออุ่นอาหารด้วยระบบตัวทำความร้อนหรือระบบไอน้ำ

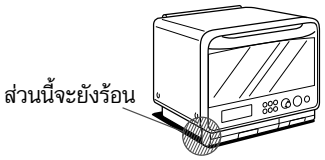
⚠ ข้อควรระวัง

ห้ามสัมผัส

ห้ามสัมผัสชิ้นส่วนที่มีความร้อน (ภายในเตาอบ ประตู ตัวเครื่อง ช่องระบาย กล่องใส่น้ำ) และห้ามนำถาดของเตาอบออกมาระหว่างหรือหลังจากการทำอาหาร

เนื่องจากอุปกรณ์ดังกล่าวจะร้อน อาจจะทำให้เกิดแผลพุพอง

- เทน้ำในถาดรองน้ำทิ้ง หลังจากที่เย็นลงแล้ว
- ห้ามวางถาดโลหะบนพื้นผิวที่ไม่ทนความร้อน หลังจากการทำอาหาร เนื่องจากจะทำให้เสียรูปและสีเปลี่ยน



ใช้ถุงมือกันความร้อนในการวางและนำอาหารและอุปกรณ์ออกจากเตาอบ

หากสัมผัสโดยตรง อาจทำให้โดนความร้อนลวกและบาดเจ็บได้

ข้อห้าม

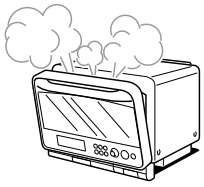
ห้ามใช้ถุงมือกันความร้อนที่ขาดหรือเปียกน้ำ

เมื่อถุงมือขาด เปียกน้ำหรือน้ำมัน อาจจะทำให้ได้รับความร้อน

ข้อห้าม

ระหว่างหรือเสร็จจากการอุ่นอาหาร ไม่ควรยื่นหน้าเข้าใกล้ตัวเตา

เนื่องจากความร้อนของไอ อาจทำให้เกิดแผลพุพอง ฉะนั้นขณะที่กำลังหรือเสร็จสิ้นการทำอาหาร ควรใช้ความระมัดระวังขณะเปิดประตูรวมไปถึงการนำอาหารออกมาจากเตา



เปลี่ยนน้ำทุกครั้งเมื่อใช้งานในการอุ่นด้วยไอน้ำ เมื่อใช้งานในระบบ ที่ใช้ไอน้ำร่วมด้วยควรเปลี่ยนน้ำทุกครั้ง ในกล่องพักน้ำและเมื่อใช้งานเสร็จควรนำน้ำที่ระบายออกไป

ทิ้งทุกครั้งเพื่อป้องกันฝุ่นและเชื้อโรคสะสม

- ควรใช้น้ำสะอาดในการใช้งานทุกครั้ง และหลังจากใช้งานควรนำไปทิ้งทุกครั้งไม่ว่าจะเหลือมากหรือน้อย
- เนื่องจากเตาไมโครเวฟจะร้อน จึงควรรอให้เตาไมโครเวฟเย็นลงก่อน ค่อยเทน้ำออกจากถาดรองน้ำและแล้วล้างน้ำให้สะอาด

เคลื่อนย้ายสัตว์ตัวเล็ก

ในระหว่างการทำความร้อนของตัวทำความร้อน ให้เคลื่อนย้ายสัตว์ตัวเล็ก เช่น นก ซึ่งไวต่อควันหรือกลิ่น ไปยังห้องอื่นแล้วเปิดพัดลมดูดอากาศหรือเปิดหน้าต่างเพื่อให้อากาศถ่ายเท

โดยเฉพาะในระหว่างการอบเป็นครั้งแรกเพื่อขจัดกลิ่นและน้ำมันในเตาอบ ซึ่งมีโอกาสก่อให้เกิดควันและกลิ่นตามมา



ข้อห้าม

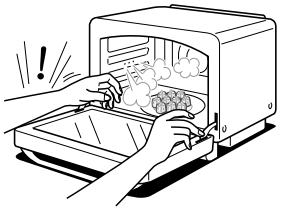
ห้ามใช้กล่องใส่น้ำ หากตลับแตกหรือเสียหาย

เพราะอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้
หากมีรอยร้าวหรือชำรุด ห้ามใช้เตาอบและให้ปรึกษาตัวแทนจำหน่าย

ระวังไอน้ำ

โปรดระวังไอน้ำที่ยังเหลืออยู่ในระหว่างหรือหลังจากการอบไอน้ำ

การเปิดหรือสอดมือเข้าไปในเตาอบทันทีอาจทำให้โดนความร้อนลวกและบาดเจ็บ
โปรดระวังหากมีการเปิดเตาอบในระหว่างการทำอาหาร เพราะอาจมีไอน้ำรั่วไหลออกมา



ข้อห้าม

ระหว่างหรือเสร็จจากการอุ่นอาหารด้วยไอน้ำ ไม่ควรนำมือไปสัมผัสท่อสำหรับฉีดพ่นไอน้ำด้านข้างภายในเตา

เพราะความร้อนจากท่ออาจทำให้มือเป็นแผลพุพอง

ห้ามใช้น้ำเย็น

ห้ามเทน้ำเย็นจัดลงบนถาดโลหะหรือภายในตัวเตา รวมไปถึงกระจก ประตู ขณะหรือหลังจากใช้งานไอน้ำ

การเปลี่ยนอุณหภูมิโดยฉับพลันอาจทำให้วัสดุเสียรูปหรือแตกหัก นอกจากนี้ ไอน้ำที่ก่อตัวหรือพุ่งออกมาอาจทำให้โดนความร้อนลวกได้

ข้อควรระวังเกี่ยวกับความปลอดภัย

การดูแลรักษาและทำความสะอาด

⚠ คำเตือน


ถอดปลั๊ก

ถอดเต้าเสียบทุกครั้งเมื่อมีการดูแลรักษาหรือทำความสะอาด

มิฉะนั้นอาจจะเกิดไฟฟ้าช็อต อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ


ระวังมือเปียก

ห้ามสัมผัสเต้าเสียบด้วยมือที่เปียก

อาจจะเกิดไฟฟ้าช็อต


ถอดปลั๊ก รอให้เตาเย็นลง

กรุณาถอดเต้าเสียบแล้วรอให้เครื่องอุณหภูมิลดลง ก่อนที่จะทำความสะอาด

มิฉะนั้นอาจจะเกิดไฟฟ้าช็อตและเกิดอาการบาดเจ็บ

- ห้ามใช้น้ำยาทำความสะอาดที่มีฤทธิ์กัดกร่อนรุนแรง หรือโลหะแหลมคมในการทำความสะอาดกระจกประตูเตาอบเนื่องจากผิวกระจกอาจเกิดรอยขีดข่วนและทำให้กระจกแตกได้
- ไม่ควรใช้เครื่องทำความสะอาดอบไอน้ำ
- ไม่ควรทำความสะอาดเครื่องใช้ไฟฟ้าด้วยเครื่องอบไอน้ำ

⚠ ข้อควรระวัง


ห้ามทำ

ห้ามใช้งานเมื่อมีเศษอาหารหรือน้ำซุปตกค้างอยู่ในเตา ควรจะเช็ดออกก่อน

อาจเกิดการเผาไหม้ของเศษอาหารที่ตกค้าง
อาจจะทำให้เกิดกลิ่นและควัน และอาจเกิดสนิมตกค้าง

- เมื่อมีอาหารตกค้าง ควรรอให้เครื่องเย็นตัวก่อน แล้วจึงนำผ้ามาเช็ดออก
- ควรทำความสะอาดเตาไมโครเวฟอย่างสม่ำเสมอและขจัดเศษอาหารที่ติดค้างอยู่ออก
- การรักษาความสะอาดที่ไม่ดีพอ อาจทำให้เกิดการเสื่อมของพื้นผิวซึ่งเป็นผลเสียต่ออายุการใช้งานของเตาไมโครเวฟและเป็นผลให้เกิดสภาพที่เสี่ยงอันตรายได้



สำหรับการทำความสะอาดด้วยระบบไอน้ำ ควรปิดประตูให้สนิท

อาจจะมีไอน้ำเล็ดลอดมาคล้ายกับในกรณีอุ่นอาหารด้วยไอน้ำ ควรจะปิดประตูให้สนิท

คำแนะนำ

- เมื่อมีการอุ่นอาหารที่มีโอกาสเกิดควันระหว่างการทำอาหาร เช่น การอุ่นปลา หรือย่างปลา อาจทำให้ผนังห้องสกปรกฉะนั้นควรจัดวางเครื่องในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก เพื่อป้องกันควันและกลิ่นสะสม

ควรติดตั้งเตาไมโครเวฟห่างจากโทรทัศน์ วิทยุและอุปกรณ์ไร้สาย (wireless LAN) อย่างน้อย 4 เมตร

เพื่อหลีกเลี่ยงการรบกวนของภาพและเสียงของโทรทัศน์หรือวิทยุ เนื่องจากการรบกวนทางคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ควรจะติดตั้งในสถานที่ที่มีการรบกวนทางด้านสัญญาณน้อยที่สุด

กรุณาจัดวางตัวเครื่องให้ห่างจากแหล่งความร้อนและไอน้ำ

วางตัวเครื่องให้ห่างแหล่งกำเนิดความร้อนหรือไอน้ำ เช่น หม้อหุงข้าว กาต้มน้ำ เตาแก๊ส เพราะอาจทำให้เครื่องชำรุดเสียหาย

โปรดระมัดระวังเมื่อเคลื่อนย้ายเครื่อง

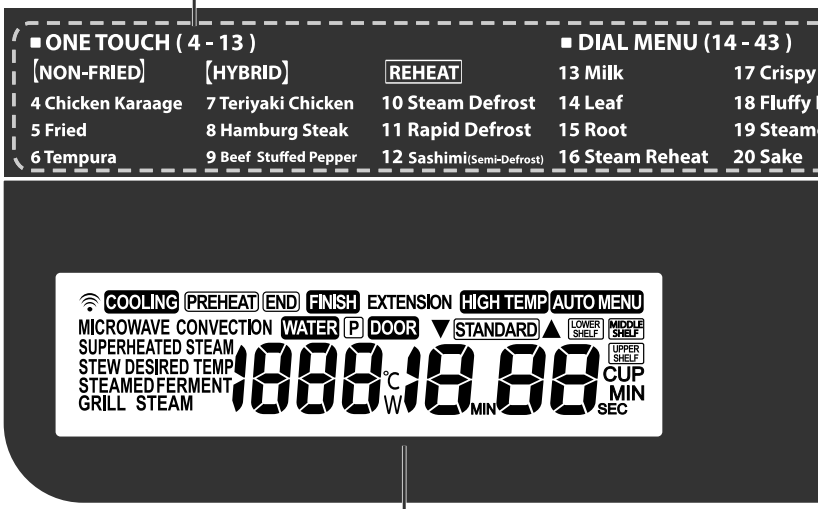
จับมือจับและส่วนล่างด้านหลังเตาไมโครเวฟให้มั่น ก่อนเคลื่อนย้าย

ส่วนประกอบและหน้าที่การใช้งาน

ลักษณะการใช้งาน

เมนูอัตโนมัติ*

เพียงแค่กดเลือกเมนู เมนูอัตโนมัติไม่จำเป็นต้องตั้งค่าอุณหภูมิหรือเวลาอบอาหาร



หน้าจอแสดงผล

แสดงข้อมูล เช่น โหมดอัตโนมัติ เวลา อุณหภูมิ

จะปรากฏ เมื่อเลือกอบไมโครเวฟ (รวมถึงอุ่นไมโครเวฟซึ่งเป็นหนึ่งในขั้นตอนการทำอาหาร) และจะกะพริบระหว่างขั้นตอนการทำอาหาร

การประหยัดพลังงาน

ปิดเครื่องอัตโนมัติ

ปิดเครื่องอัตโนมัติ เมื่อไม่มีการใช้งานเป็นเวลานาน

■ หากไม่เปิด/ปิดฝาเตาไมโครเวฟภายใน 5 นาที ในขณะที่หน้าจอแสดง "0" เครื่องจะปิดโดยอัตโนมัติ
ในกรณีที่หน้าจอแสดงข้อความ "HIGH TEMP." หรือ "อุณหภูมิสูง" เครื่องจะไม่ปิด

เครื่องจะเปิดเมื่อมีการเปิดฝาเตาไมโครเวฟ

หน้าจอจะแสดง "0"
(เครื่องจะไม่เปิดทำงานด้วยการเสียบปลั๊กเพียงอย่างเดียว)

✻ เมนูอัตโนมัติมีทั้งการใช้ “ปุ่มสัมผัส (4-13)” และ “ลูกบิด (14-43)” โดยที่หมายเลขกำหนดเมนูจะแสดงที่หน้าจอแสดงผล ซึ่งขั้นตอนการทำงานของเตาอบไมโครเวฟนั้น จะถูกกำหนดไปตามเมนูที่ถูกเลือก

ไฟแสดงสถานะ

การแจ้งเตือนสำหรับแต่ละการใช้งานจะกะพริบขึ้น

ไม่ต้องใช้พลาสติกห่ออาหาร: จะกะพริบขึ้นเมื่อไม่จำเป็นต้องใช้พลาสติกห่ออาหารแต่ยังสามารถใช้พลาสติกห่ออาหารเพื่อการอุ่นอาหารแช่แข็งหรืออาหารที่มีความข้น

เติมน้ำ 0: จะกะพริบขึ้นเมื่อไม่มีน้ำเหลืออยู่ในระหว่างการทำอาหารที่ใช้ไอน้ำ

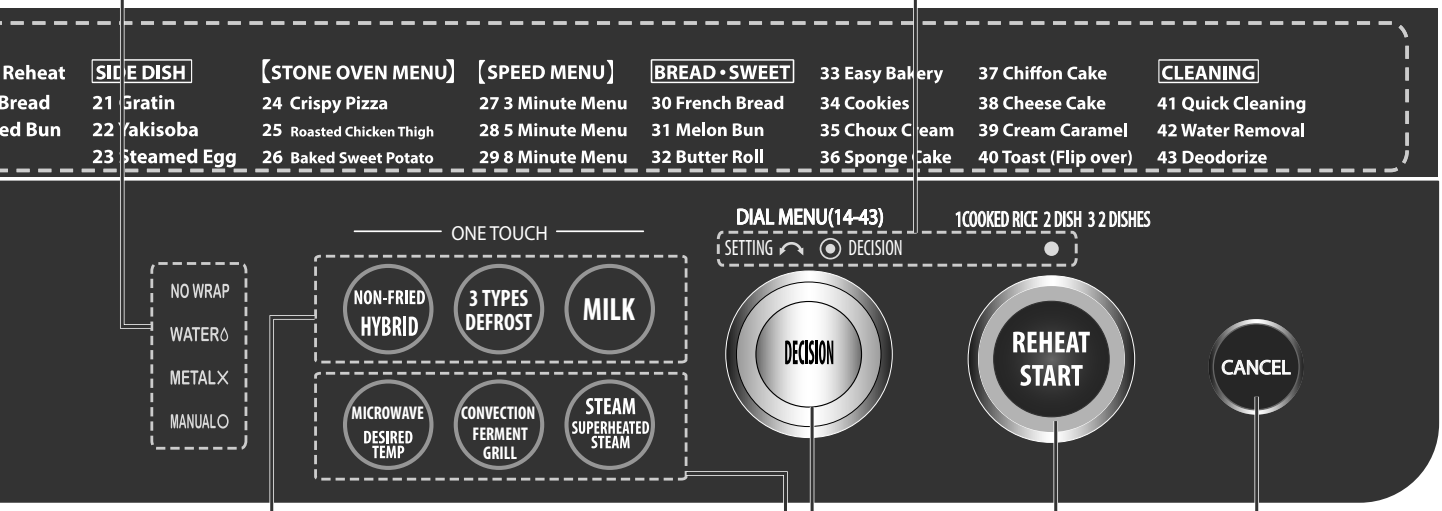
ห้ามภาชนะโลหะ ✕: จะกะพริบเตือนห้ามใช้วัตถุที่มีโลหะในระหว่างการทำความร้อนด้วยไมโครเวฟ

การทำความร้อนด้วยไมโครเวฟแบบกำหนดเอง OK O: จะกะพริบเมื่อสามารให้ความร้อนด้วยไมโครเวฟแบบกำหนดเองได้ (600W, 500W, 200W, 100W, 900W, ตุ๋นเปื่อย) ถึงแม้ว่าเตาจะเย็นลงแล้วหลังจากการทำอาหารก็ตาม

สัญญลักษณ์แจ้งเตือน

การทำงานครั้งต่อไปจะแจ้งเตือนด้วยไฟกะพริบ

- ⦿ : เลือกหรือตั้งค่าด้วยการหมุนปุ่มลูกบิด
- ⌒ : กดเพื่อยืนยัน
- ● : กดเพื่ออุ่นอาหาร/เริ่ม



ปุ่ม “เมนูสัมผัส”

เมนูอัตโนมัติที่ไม่ต้องตั้งค่าเวลาหรืออุณหภูมิ (หน้า 23-26)

- เมนูจะเปลี่ยนทุกครั้งที่กด

ทอดไร้น้ำมัน/ไฮบริด (แบบผสม):

ไก่คาราอาเกะ → ทอด → เทมปุระ → ไก่เทอริยากิ → สเต็กแอมเบิร์ก → พริกหยวกยัดไส้เนื้อ

การละลายอาหารแช่แข็ง 3 ประเภท: ละลายน้ำแข็งด้วยไอน้ำ → ละลายน้ำแข็งอย่างรวดเร็ว → ชาชิมิ (กึ่งละลายน้ำแข็ง)

นมสด: 1 ถ้วย→2 ถ้วย→3 ถ้วย→4 ถ้วย

ปุ่มสำหรับปรับเองโดยผู้ใช้งาน

ปรับเวลาและอุณหภูมิเองโดยผู้ใช้งาน (หน้า 34-35)

ปุ่มยกเลิก

ใช้ปุ่มนี้เพื่อยกเลิกการทำงานหรือการตั้งค่า หรือหยุดการทำอาหาร

※เพื่อยืนยันในระหว่างการทำอาหาร เปิดประตูออกโดยไม่ต้องกดปุ่ม (การทำอาหารจะดำเนินต่อหากปิดประตูและกด Start)

ปุ่มร่วมสำหรับ “อุ่น”/”เริ่ม”

ใช้สำหรับเลือกเมนูอัตโนมัติหรือตั้งเวลาและอุณหภูมิ เมื่ออุ่นข้าวหรือกับข้าว (หน้า 20-22) **หรือเมื่อเริ่มทำอาหาร**

- กดปุ่มเพื่อเริ่มให้ความร้อนทันที
- ปุ่ม [reheat] จะไม่ทำงานหากทิ้งช่วงเกิน 1 นาที หลังจากเปิดหรือปิดฝาเตาไมโครเวฟ ([Door] จะปรากฏขึ้น)

ปุ่มสำหรับปรับเองโดยผู้ใช้งาน

ทำตามการตั้งค่าเมนูปุ่มลูกบิด เวลา อุณหภูมิ ฯลฯ

- หมุน: การตั้งเวลา อุณหภูมิและการปรับระดับความสุก ฯลฯ
- กด: ยืนยัน

●เมนูปุ่มลูกบิด: หมุนและเลือกเมนู (14-43)

●เวลา: หมุนไปทางขวาจะเพิ่มเวลา หมุนไปทางซ้ายจะลดเวลา โดยสามารถปรับเพิ่มลดได้ในระหว่างการทำอาหาร

●อุณหภูมิ: หมุนไปทางขวาจะเพิ่ม 10°C หมุนไปทางซ้ายจะลด 10°C
โดยสามารถปรับเพิ่มลดได้ในระหว่างการทำอาหาร ทั้งนี้สามารถปรับเพิ่มลดอุณหภูมิที่กำหนดได้ระหว่างการตั้งค่าเท่านั้น โดยหมุนไปทางขวาจะเพิ่ม 5°C และหมุนไปทางซ้ายจะลด 5°C

●ความสุก: สำหรับใช้กับเมนูอัตโนมัติ
หมุนไปทางขวาสำหรับ "มาก" และหมุนไปทางซ้ายสำหรับ "น้อย"

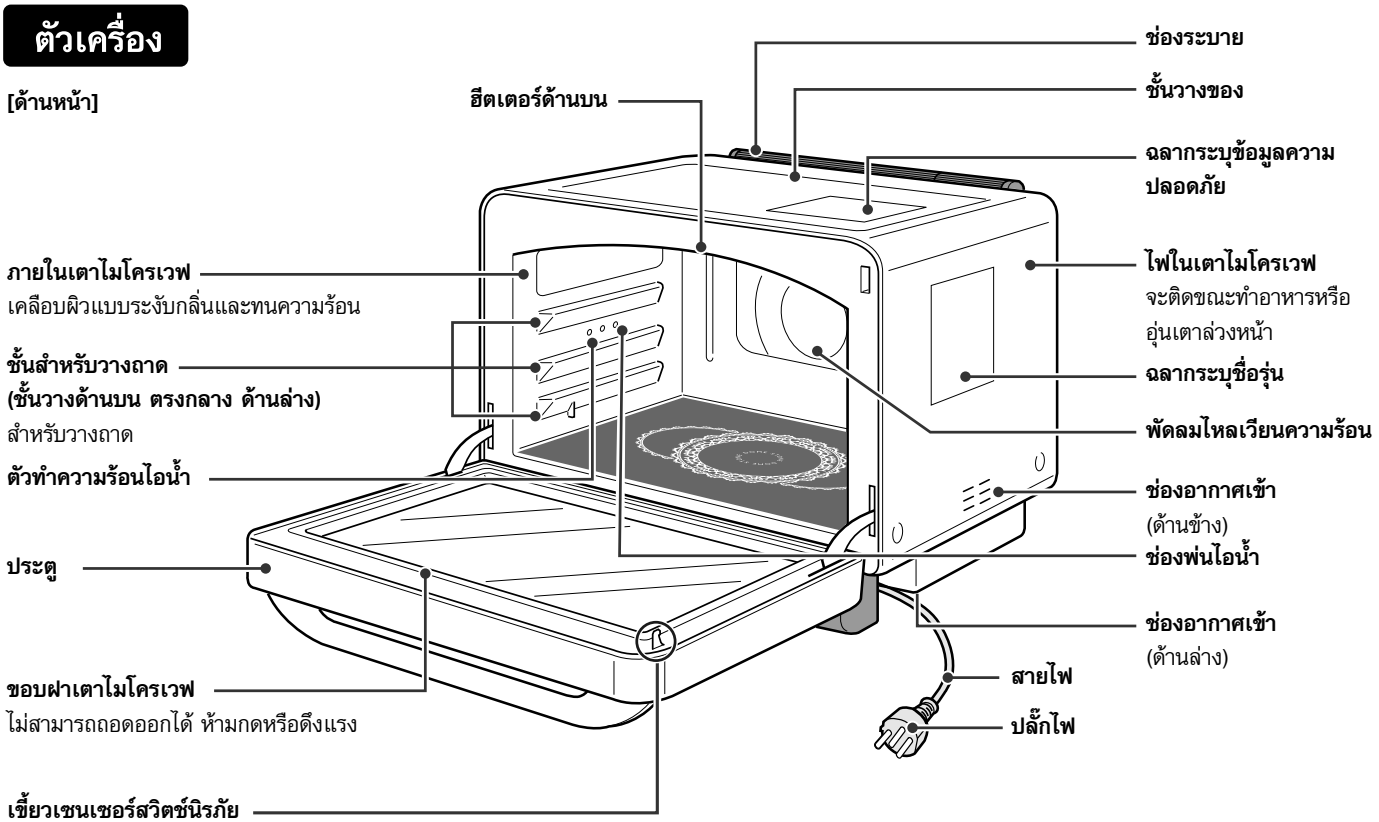
3	2	1	มาตรฐาน	1	2	3
เพิ่ม			↔			ลด

สำหรับการอุ่น (ข้าว กับข้าว) สาเก ผักต้ม (พืชหัว) และการอุ่นร้อนด้วยไอน้ำ หมุนไปทางขวาเพื่อปรับความสุกเป็นระดับ 4

※ใช้ตัวเลือกนี้สำหรับปริมาณที่มากกว่าปกติ (สำหรับ 3-4 คน)

ส่วนประกอบและหน้าที่การใช้งาน (ต่อ)

ตัวเครื่อง



※ตัวทำความร้อนด้านบน, “พัดลมไหลเวียนความร้อน” และ “ตัวทำความร้อนไอน้ำ” ถูกติดตั้งซ่อนไว้ในผนังด้านในของเตาไมโครเวฟ

เช็ดคราบสกปรกด้านในเตาไมโครเวฟออกทันที

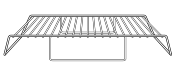
อุปกรณ์เสริม ใช้งานอุปกรณ์เสริมให้ถูกต้อง

ถาดโลหะ 2 ชิ้น



- **ใช้สำหรับนึ่ง อบ ย่าง หมักแป้ง ฯลฯ**
  ※สำหรับการอุ่นไมโครเวฟที่มีสัญลักษณ์ แสดงบนหน้าจอ หมายถึง ห้ามใช้ถาดโลหะเพราะจะทำให้เกิดประกายไฟ (ตัวอย่างเช่น การหมักแป้งในเมนู เบเกอรี่แบบง่ายๆ ฯลฯ)
  ※โปรดอย่าทำให้เย็นลงทันทีหลังจากการใช้งาน เพราะอาจทำให้เกิดความเสียหายหรือผิดรูป

ตะแกรง 1 ชิ้น



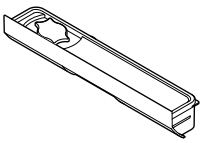
- **ใช้สำหรับนึ่ง อบ ย่าง อบกรอบ ฯลฯ**
  ※สำหรับการอุ่นไมโครเวฟที่มีสัญลักษณ์ แสดงบนหน้าจอ หมายถึง ห้ามใช้ถาดโลหะเพราะจะทำให้เกิดประกายไฟ

- ห้ามนำอุปกรณ์เสริมไปใช้กับเตาอบอื่นหรือวัตถุประสงค์อื่น นอกจากใช้กับเตาอบเครื่องนี้เท่านั้น

กล่องใส่น้ำและถาดรองน้ำ

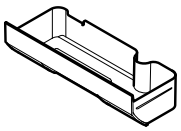
ดูรายละเอียดหน้า 11 สำหรับวิธีการประกอบเข้าเครื่องหรือวิธีการใช้อย่างถูกวิธี

กล่องใส่น้ำ 1 ชิ้น



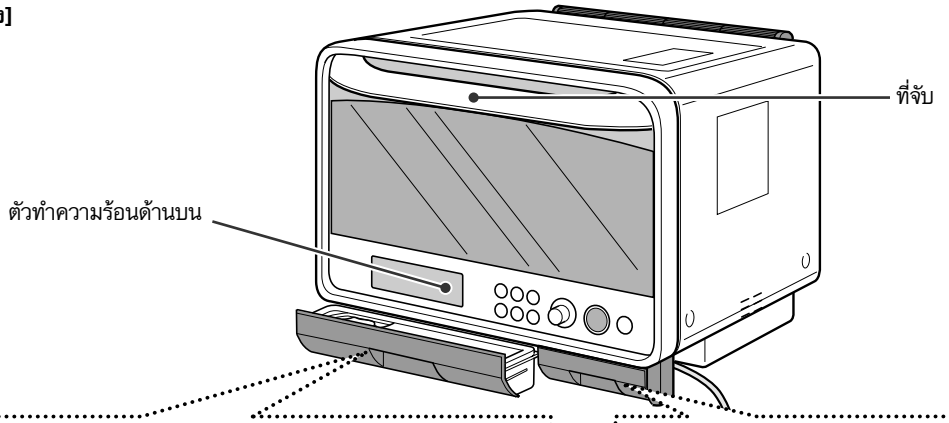
กล่องใส่น้ำสำหรับป้อนน้ำเข้าระบบการทำไอน้ำ ควรติดตั้งในเครื่องถึงแม้จะไม่ได้ใช้งานก็ตาม

ถาดรองน้ำ 1 ชิ้น



สำหรับรองน้ำที่กลั่นตัวจากภายในเตาในระบบการทำอาหารแบบไอน้ำ เศษอาหาร หยดน้ำ ฯลฯ และควรติดตั้งแม้ไม่ได้ใช้งานในระบบไอน้ำ

[ด้านหลัง]

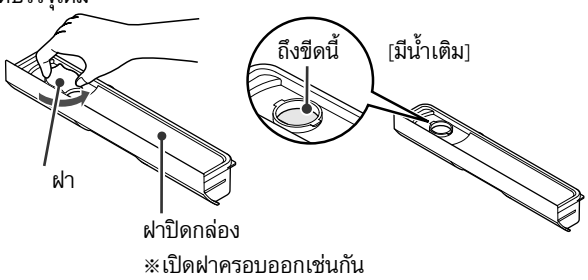


กล่องใส่น้ำ

กล่องใส่น้ำสำหรับป้อนน้ำเข้าระบบการทำไอน้ำ ควรติดตั้งในเครื่อง แม้จะไม่ได้ใช้งานในระบบไอน้ำก็ตาม ความจุของกล่องประมาณ 200 ซีซี สำหรับการทำไอน้ำได้ถึง 30 นาทีและการทำไอน้ำความร้อนสูงได้ 60 นาที

■ วิธีการเติมน้ำ

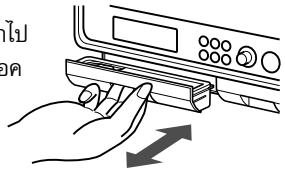
เมื่ออบอาหารโดยใช้ไอน้ำ ให้เปิดฝาและเติมน้ำดื่มเข้าไปจนถึงขีดบรรจุเต็ม



※เปิดฝาครอบออกเช่นกัน

■ การประกอบและการถอด

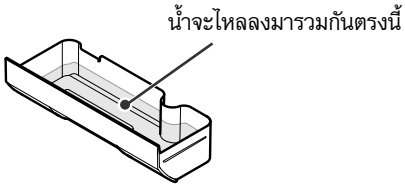
ดันกล่องใส่น้ำเข้าไปข้างในจนถึงตัวล็อค



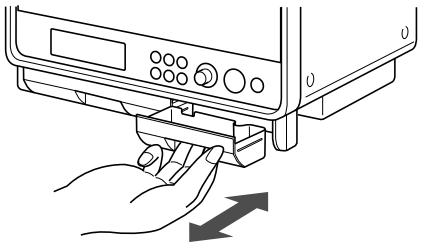
- แน่ใจว่าช่องสำหรับเติมน้ำและฝาปิดกล่องปิดสนิทแน่นดีแล้ว
- ให้อยู่ในแนวนอนเสมอในขณะใช้งาน เพราะหากเอียงจะทำให้น้ำหก
- เทน้ำทิ้งทุกครั้งหลังใช้ไอน้ำ
- ใช้ความระมัดระวังขณะประกอบ เพื่อไม่ให้นิ้วโดนหนีบ

ถาดรองน้ำ

ถาดรองน้ำสำหรับไอน้ำที่กลั่นตัวจากระบบการทำไอน้ำขณะทำอาหาร ควรติดตั้งในเครื่อง แม้จะไม่ได้ใช้งานในระบบไอน้ำก็ตาม



■ การประกอบและการถอด



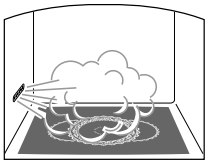
- ตรวจดูให้แน่ใจว่าประกอบถูกต้องก่อนเริ่มทำอาหาร
- เทน้ำทิ้งทุกครั้งหลังใช้ไอน้ำ
- เพราะเป็นที่เก็บน้ำที่ระบายออกมาจากเตาอบ ฉะนั้นน้ำจึงมีความร้อน ควรระมัดระวัง
- ใช้ความระมัดระวังขณะประกอบ เพื่อไม่ให้นิ้วโดนหนีบ

เมื่อใช้งานไอน้ำในโหมดไอน้ำ ให้อ่านหน้า 51 ซึ่งเกี่ยวกับการทำความสะอาด

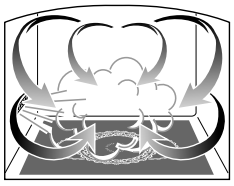
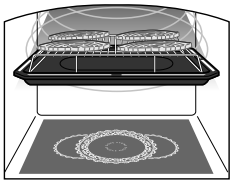
ข้อสังเกต

- สำหรับการใช้งานระบบไอน้ำเป็นครั้งแรกหรือหากไม่ได้ใช้งานเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดสิ่งสกปรกก่อตัว~ดูรายละเอียดจากคู่มือหน้า 50 สำหรับ "วิธีการทำความสะอาดด้วยระบบไอน้ำ"
- ทำความสะอาดกล่องใส่น้ำและถาดรองน้ำอย่างสม่ำเสมอ
- เติมน้ำในกล่องใส่น้ำทุกครั้งที่ใช้งาน
- ใช้น้ำสะอาดสำหรับระบบไอน้ำ ห้ามใช้น้ำแร่ น้ำบ่อหรือน้ำดื่มอัลคาไลน์ (น้ำด่าง) เพราะอาจทำให้ช่องระบายไอน้ำอุดตันได้ หากใช้เป็นระยะเวลานาน
- ก่อนการเดินเครื่อง ให้ตรวจสอบปริมาณน้ำในกล่องใส่น้ำทุกครั้ง รวมถึงตรวจสอบการติดตั้งกล่องใส่น้ำและถาดรองน้ำให้ถูกต้อง หากมีน้ำน้อยเกินไปหรือติดตั้งกล่องใส่น้ำในขณะเดินเครื่อง หน้าจอจะแสดงสัญลักษณ์ของความผิดปกติและจะทำให้การทำอาหารไม่ค่อยดี
- ห้ามเติมน้ำหรือของเหลวชนิดอื่นในกล่องใส่น้ำ นอกจากน้ำเปล่าเท่านั้น เพราะอาจทำให้กล่องใส่น้ำเสียหาย
- ให้แน่ใจว่าอุณหภูมิของน้ำต้องไม่ต่ำกว่า 5°C เนื่องจากน้ำอาจแข็งตัวและระบบไอน้ำจะไม่ทำงาน

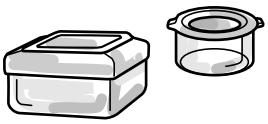
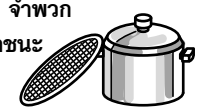
กลไกการให้ความร้อน

วิธีการให้ความร้อน		กลไกการให้ความร้อน	รายละเอียดการให้ความร้อน	อุปกรณ์เสริมที่ใช้งานได้ อุปกรณ์เสริมที่ห้ามใช้
การให้ความร้อนด้วยคลื่นไมโครเวฟ	ไมโครเวฟ	**ให้ความร้อนด้วยคลื่นไฟฟ้า** • คลื่นไมโครเวฟจะทำให้โมเลกุลน้ำภายในอาหารเสียดสีกัน และทำให้เกิดความร้อนทำให้อาหารได้รับความร้อนสม่ำเสมอกันทั้งภายในและภายนอก ■ คุณสมบัติของคลื่น  คลื่นถูกดูดกลืนโดยอาหารและความชื้นภายใน  คลื่นสามารถทะลุผ่านถ้วยชามดินเผาหรือถ้วยชามแบบเคลือบ  ภาชนะโลหะและถุงอลูมิเนียมจะสะท้อนรังสีไมโครเวฟ จึงไม่สามารถใช้ในการอุ่นอาหารได้	● เวลาในการทำอาหารควรมีความสมดุลย์ กันกับจำนวนอาหาร ถ้าจำนวนของอาหาร เพิ่มขึ้นสองเท่า เวลาควรจะเพิ่มขึ้นสองเท่าด้วย ● เวลาทำอาหารที่น้อยเกินไป จะทำให้ความชื้นถูกดูดกลืนทำให้อาหารแห้ง ให้ปรับเวลาให้เหมาะสม และสังเกตุการเปลี่ยนแปลงของอาหาร ● วางอาหารโดยตรงที่ตรงกลางตัวเตา	ห้ามใช้ ถาดโลหะและตะแกรง เพราะอาจทำให้ประกายไฟได้
	ปรับอุณหภูมิที่ต้องการ	ให้ความร้อน เป็นไปตาม อุณหภูมิที่ตั้งค่าไว้ ● อุณหภูมิของอาหาร จะถูกตรวจจับ ด้วยอินฟราเรดเซนเซอร์	● การให้ความร้อนที่สามารถควบคุมอุณหภูมิได้ จะมีขอบเขตจำกัดที่ -10 ถึง 90°C อาหารของเด็กอ่อนจะทำให้อุ่นโดยความเหนียวข้นของอาหาร ● ดูรายละเอียดหน้า 37 เพื่อตั้งค่า เตาอบให้มีอุณหภูมิที่ต้องการ ● ไม่มีการตั้งเวลาเพื่ออุ่นอาหารจนกว่าจะถึงอุณหภูมิที่กำหนดไว้	 ถาดโลหะ  ตะแกรง
	ไมโครเวฟและไอน้ำ	ใช้ไมโครเวฟและไอน้ำในการทำอาหาร		
การให้ความร้อนด้วยไอน้ำ	การนึ่งไอน้ำ	ให้ความร้อนด้วยไอน้ำ เตาอบและไมโครเวฟ	●ใช้ในการนึ่งอาหาร เช่น ไข่ตุ๋น 	 ถาดโลหะ  ตะแกรง

โปรดอ่านข้อควรระวังเกี่ยวกับด้านความปลอดภัย “เมื่ออุ่นอาหารโดยการให้ความร้อนด้วยไมโครเวฟ” “เมื่ออุ่นอาหารด้วยระบบตัวทำความร้อนหรือระบบไอน้ำ” ที่หน้า 6-7

วิธีการให้ความร้อน		กลไกการให้ความร้อน	รายละเอียดการให้ความร้อน	อุปกรณ์เสริมที่ใช้งานได้ อุปกรณ์เสริมที่ห้ามใช้
การใช้ความร้อนและไอน้ำร่วมกัน	การอบลมร้อนไอน้ำความร้อนสูง	การผสมผสานกันระหว่างไอน้ำความร้อนสูงตัวทำความร้อน และพัดลมจะทำให้การทำอาหารสม่ำเสมอทั่วถึงกัน  การอบลมร้อน ● ด้วยฟังก์ชันของตัวทำความร้อนและพัดลมจะทำให้ไอร้อนหรือคลื่นความร้อนไหลเวียนแผ่กระจายราวกับว่ากำลังห่อหุ้มรอบอาหาร อบไอน้ำความร้อนสูง... ● ไอน้ำที่มีอุณหภูมิสูงกว่า 100°C มีลักษณะเป็นก๊าซจะช่วยเร่งให้อาหารสุกเร็วยิ่งขึ้น ● วิธีที่มีประสิทธิภาพในการทำอาหารสุขภาพ เพราะเป็นการขจัดไขมันส่วนเกิน	● อาหารบางชนิดอาจจะมีการเพิ่มขนาด หลังจากได้รับความร้อน ฉะนั้นควรวางอาหารให้เหมาะสม ● สังเกตุสภาวะของอาหารแล้วปรับเวลาให้เหมาะสม แต่ถ้าอุณหภูมิภายในเตายังร้อนอยู่และมีการใช้ซ้ำ อาจจะปรับเวลาให้น้อยลงและสังเกตุลักษณะอาหารอยู่เรื่อยๆ ● ไม่ควรเปิดปิดประตูบ่อยๆ เพราะอุณหภูมิภายในเตาอาจจะลดลง ● ระหว่างการทำอาหาร ควรมีการพลิกหรือห่อด้วยแผ่นฟอยล์อลูมิเนียม ● ควรนำอาหารออกมาจากเตาทันที เพราะในเตามีความร้อนค้างอยู่อาจทำให้อาหารไหม้ เนื่องจากอุณหภูมิที่สูงในเตาอบ อาจทำให้ไม่สามารถมองเห็นไอน้ำได้ โดยเฉพาะไอน้ำความร้อนสูงจะไม่สามารถมองเห็นได้	 ถาดโลหะ  ตะแกรง ใช้ร่วมกันตามคู่มือการทำอาหาร
	ย่าง	ความร้อนที่เกิดจากตัวทำความร้อนด้านบนจะอบ/ย่างพื้นผิวของอาหาร 	● เพื่อให้อาหารสุกทั่วถึงให้กลับด้านอาหารระหว่างการให้ความร้อน ● หลังย่างเสร็จแล้ว ให้นำอาหารออกมาทันทีเพื่อป้องกันอาหารไหม้	 ถาดโลหะ  ตะแกรง
	การหมักแป้งให้ฟู	ให้ความร้อนโดนใช้ตัวทำความร้อนและพัดลมในการควบคุมอุณหภูมิ ● บางครั้งอาจใช้ไอน้ำร่วมด้วย	●ใช้สำหรับหมักแป้งทำขนมปังให้ฟู	 ถาดโลหะ  ตะแกรง

ภาชนะบรรจุที่ควรใช้และไม่ควรใช้

ประเภทการอุ่น	ภาชนะที่ใช้ได้
ไมโครเวฟ ไมโครเวฟและไอน้ำ ละลายน้ำแข็ง นึ่งไอน้ำ สัญลักษณ์ แจ้งเตือน จะแสดงขึ้น	○ **ภาชนะดินเผาและภาชนะลายคราม**  ● อย่างไรก็ตาม ห้ามใช้ภาชนะดังต่อไปนี้ • ภาชนะที่ทำจากทองหรือเงิน (ประกายไฟ) • ภาชนะที่เคลือบสี (สีจะหลุดลอก) ● ภาชนะบางประเภทจะร้อนขึ้นเมื่อโดนคลื่นรังสี ระวังโดนลวก
	○ **แก้วทน ความร้อน**  ● หากภาชนะถูกทำให้เย็นลงโดยฉับพลัน หลังจากให้ความร้อน ภาชนะอาจแตกได้ ● เปิดฝาออกก่อนที่จะให้ความร้อน
	○ **ภาชนะอาหาร ที่ทนต่อความร้อนได้ต่ำสุด ถึง 140°C**  ● อย่างไรก็ตาม ห้ามใช้สิ่งของดังต่อไปนี้ • อาหารที่มีน้ำมันและไขมันหรือน้ำตาลสูง (จะร้อนจัด) • ภาชนะปิดผนึก • ฝาปิดที่ไม่ทนต่อความร้อน • ภาชนะที่ไม่มีข้อความ “ใช้อบไมโครเวฟได้” กำกับ • ภาชนะหรือถุงที่มีส่วนผสมของโลหะ เช่น อะลูมิเนียมบนพื้นผิว (อาจอุ่นอาหารได้ไม่ดี) ● การอุ่นอาหารโดยอัตโนมัติไม่สามารถใช้งานได้กับภาชนะที่มีฝาปิด เปิดฝาออก
	○ **พลาสติกห่ออาหาร ที่ทนความร้อนได้ขั้นต่ำถึง 140°C**  ● อย่างไรก็ตาม ไม่สามารถใช้กับอาหาร ที่มีน้ำมันไขมันสูง เพราะจะทำให้ความร้อนสูงเกินไป ● พลาสติกห่อที่ทำมาจากโพลิเอทิลีน จะละลายและลุกไหม้ได้
การอบลมร้อน ไอน้ำความร้อนสูง ย่าง การหมักแป้งให้ฟู การหมักแป้งให้ฟูโดยใช้ไอน้ำ	○ **แก้ว ทน ความร้อน**  ● หากภาชนะถูกทำให้เย็นลง โดยฉับพลัน หลังจากให้ความร้อน ภาชนะอาจแตกได้
	○ **ภาชนะโลหะ ตะแกรงลวด และไม้เสียบโลหะ จำพวก อลูมิเนียม และภาชนะเคลือบเงา ฯลฯ**  ● อย่างไรก็ตาม ห้ามใช้ภาชนะ ที่มีหูจับพลาสติก เนื่องจากหูจับจะละลาย ● ไม่สามารถใช้ได้ในบางเมนู
	○ **ฟอยล์ อลูมิเนียม**  ● สามารถใช้คลุมถาดโลหะ หรือรองใต้อาหาร เพื่อลดการไหม้เกรียมหรือใช้เวลาย่าง ● ไม่สามารถใช้ได้ในบางเมนู
	○ **ภาชนะซิลิคอน** **ไม่สามารถใช้กับโหมดอบแบบความร้อนสูงและโหมดย่าง**  • อุณหภูมิของโหมดอบถูกตั้งไว้ที่《อุณหภูมิที่ภาชนะทนได้ คือ - 30℃》อย่าวางภาชนะซิลิโคนชิดริมด้านในสุด ของเตาไมโครเวฟ(ตัวอย่างของอุณหภูมิที่กำหนด: ในกรณีที่อุณหภูมิที่ภาชนะทนได้ คือ 200℃ → อุณหภูมิที่กำหนดต้องต่ำกว่า 170℃) • บริเวณใกล้ช่องเป่าลมของเครื่องทำลมร้อน (ด้านในสุด) จะมีอุณหภูมิสูงกว่าอุณหภูมิที่กำหนด ภาชนะซิลิโคนอาจเปลี่ยนรูปได้ ถ้าวางชิดริมด้านในสุด

ข้อควรระวัง วิธีใช้ภาชนะที่ไม่ได้ระบุไว้ โปรดสอบถามผู้ผลิตหรือตัวแทนจำหน่าย

ภาชนะที่ไม่ควรใช้

ภาชนะที่ทำจากโลหะ และอลูมิเนียม รวมไปถึง อุปกรณ์ทำอาหาร เช่น ตะแกรง ทัพพีโลหะ สกรู



- โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ตะแกรงลวด และไม้เสียบ อาจทำให้เกิดประกายไฟได้

ฟอยล์อลูมิเนียม



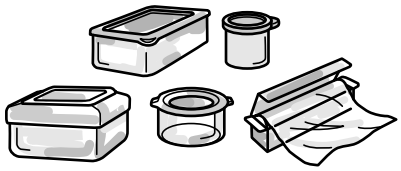
- อย่างไรก็ตาม สามารถใช้ฟอยล์อลูมิเนียมได้บางส่วนเพื่อการละลายน้ำแข็งวัตถุดิบ (ไมโครเวฟ) โดยใช้ตามคำแนะนำที่ระบุไว้ในคู่มือเล่มนี้
ละลายน้ำแข็งวัตถุดิบ หน้า 25, : กระป๋องเหล้า: หน้า 32

ภาชนะและพลาสติกห่ออาหาร ที่ทนต่อความร้อน ได้ต่ำสุดถึง 140℃



- ภาชนะเหล่านี้อาจจะละลายจนเปลี่ยนรูปหรือแตกหัก
- ไม่สามารถใช้พลาสติกเช่น โพลีเอทิลีน สไตรีน ฟีนอล เมลามีน และยูเรียได้

ภาชนะพลาสติก และพลาสติกห่ออาหาร※1



- ภาชนะเหล่านี้อาจจะละลาย จนเปลี่ยนรูปหรือแตกหัก

เซรามิคและเครื่องเคลือบ※1



- ภาชนะดินเผาที่ทนความร้อนเป็นพิเศษ เช่น กระทะหม้อหรือชามที่ใช้ได้กับความร้อนสูง สามารถใช้ได้

※1: สามารถใช้ได้กับการหมักแป้งให้ฟู [การหมักแป้งให้ฟูโดยใช้ไอน้ำ] ใช้ภาชนะที่ทนต่อความร้อน

แก้วที่ไม่ทน ความร้อน



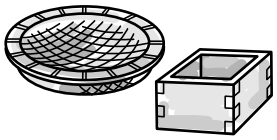
- ไม่สามารถใช้แก้วเจียระไน หรือแก้วเทมเปอร์ได้
- ภาชนะคริสตัลที่มีความบาง และหนาแตกต่างกัน อาจทำให้ผิดรูปได้

ถ้วยเหล้า ภาชนะเครื่องเคลือบ



- สีอาจจะหลุดลอกหรือแตกร้าวได้

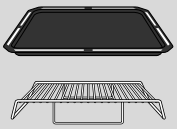
ภาชนะไม้ - ไม้ไผ่ - กระดาษ



- อาจทำให้เกิดประกายไฟ หรือไฟไหม้ได้
- ทั้งนี้สามารถใช้กระดาษและแผ่นรองอบที่ผ่านกระบวนการผลิตให้ทนความร้อนในการอบขนมอย่างง่ายได้

อุปกรณ์เสริม

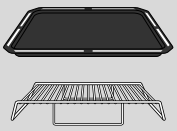
ถาดโลหะ - ตะแกรง



ใช้ไม่ได้

- ไม่สามารถใช้ได้ เนื่องจากทำให้เกิดประกายไฟ

ถาดโลหะ - ตะแกรง



ใช้ได้

การอบเตาเปล่า / การกำจัดกลิ่น

เมื่อเริ่มใช้งานครั้งแรก โปรดอ่าน การทำความสะอาด [43 การขจัดกลิ่น] เพื่อขจัดกลิ่นสีและน้ำมันที่ค้างภายในเตา (การอบเครื่องเปล่า)
อาจมีควันและกลิ่นในระหว่างการใช้งานเป็นครั้งแรก ซึ่งไม่ใช่อาการผิดปกติแต่อย่างใด
กรุณาย้ายสัตว์เลี้ยงขนาดเล็ก เช่น นก ไปอีกห้องหนึ่งที่มีอากาศถ่ายเทได้ดีกว่า ก่อนเริ่มใช้งาน เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบจากควันหรือกลิ่น

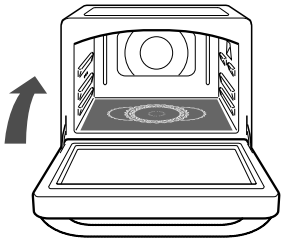


ควรใช้โหมดอบเครื่องเปล่าและขจัดกลิ่น
หลังจากเช็ดทำความสะอาดคราบสกปรก
ด้านในเตาไมโครเวฟแล้ว

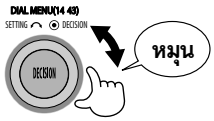


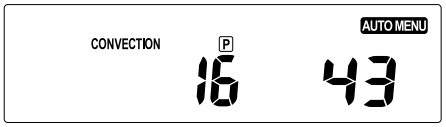
อุ่นเตาเปล่า • ขจัดกลิ่น

1 ห้ามใส่ของทุกชนิดในเตา หลังจากนั้นปิดประตู



2 เลือก 43 Decide

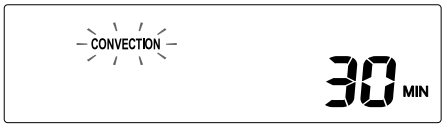




- ถ้าหมุนไปทางซ้าย จะเลือกได้เร็วขึ้น

3 Start (เริ่มการขจัดกลิ่น)





- การขจัดกลิ่นใช้เวลา 30 นาที

4 สัญญาณจะดัง 3 ครั้งเมื่อเสร็จสิ้นการทำงาน

- หน้าจอแสดงผลจะขึ้น [HIGH TEMP.]



เปิดประตูค้างไว้จนกระทั่งอุณหภูมิภายในเย็นเตาลดลง

- ประตูและผนังเตาจะมีอุณหภูมิสูง ควรใช้ความระมัดระวัง
- ห้ามทำการกำจัดกลิ่นซ้ำ

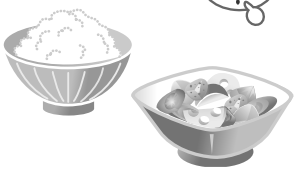
คู่มือแนะนำวิธีการ “อุ่น”



●ข้าวหรือกับข้าว

→เลือกอุ่น「1 COOKED RICE」ข้าว「2 DISH」กับข้าว
「3 2 DISHES」อาหาร 2 จาน
หรือเมนูปุ่มลูกบิด「16 Steam Reheat」

➡ หน้า 20～22
➡ หน้า 27·30



●อุ่นนมสด

→ เมนูสัมผัส
「13 Milk」

➡ หน้า 24·26



●เหล้าสาเก

→ เมนูปุ่มลูกบิด
「20 Sake」

➡ หน้า 27·32



●กาแฟ·เครื่องดื่ม

→ ตั้งค่าเวลาและกำลังไฟใน「**Microwave**」

➡ หน้า 34～35·46



●ละลายน้ำแข็ง (เนื้อและปลาแช่แข็ง)

→ เมนูสัมผัส「**10 Steam Defrost**」ละลายน้ำแข็งด้วยไอน้ำ,
「**11 Rapid Defrost**」ละลายน้ำแข็งอย่างรวดเร็ว,
「**12 Sashimi (Semi-Defrost)**」ชาชิมิ (กึ่งละลายน้ำแข็ง)

➡ หน้า 24·25



●อาหารปรุงสุกแล้ว เช่น อาหารทอด, อาหารปิ้งย่าง ฯลฯ

→เมนูปุ่มลูกบิด「17 Crispy Reheat」อบกรอบ

➡ หน้า 27·30



●ขนมปังหน้าต่างๆ บัตเตอร์โรลและขนมปังฝรั่งเศส

→ เมนูปุ่มลูกบิด「**18 Fluffy Bread**」ขนมปังนุ่มฟู ➡ หน้า 27·31



*สำหรับ ขนมปังแผ่น ดูรายละเอียดหน้า 130

●ซาลาเปา

→ เมนูปุ่มลูกบิด
「**19 Steamed Bun**」ซาลาเปา

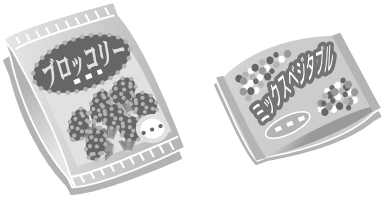
➡ หน้า 27·31



●ผักสำเร็จรูปแช่แข็ง

→ตั้งค่าเวลาและกำลังไฟใน「**Microwave**」

➡ หน้า 34～35·46



* ฉีดพรมด้วยน้ำก่อนนำเข้าไมโครเวฟ
นำใส่ในภาชนะที่ใช้กับไมโครเวฟได้อย่างปลอดภัย



●อาหารสำเร็จรูปแช่แข็ง

→ ตั้งค่าเวลาและกำลังไฟใน「**Microwave**」

➡ หน้า 34～35·46



* อ่านคำแนะนำบนบรรจุภัณฑ์เกี่ยวกับการตั้งค่าการให้ความร้อน
และเฝ้าสังเกตุอาหารอย่างใกล้ชิด

คำแนะนำในการให้ความร้อนด้วยไมโครเวฟ

การอุ่นอาหารด้วยไมโครเวฟด้วยการใช้เซนเซอร์อินฟราเรด

● อุ่นอาหาร (ข้าวสวย·กับข้าว·อาหารสองจาน) ● 3 ละลายน้ำแข็งวัตถุดิบ ● อุ่นนมสด ● ผักต้ม ● อุ่นด้วยไอน้ำ ● เหล้าสาเก ● อุณหภูมิที่กำหนด

※เซนเซอร์อินฟราเรดคืออะไร?

เซนเซอร์วัดปริมาณคลื่นอินฟราเรดที่แผ่ออกมาจากอาหารเพื่อตรวจจับอุณหภูมิที่พื้นผิวอาหาร ให้ความร้อนในขณะตรวจจับอุณหภูมิที่พื้นผิวของอาหาร ซึ่งจะทำให้สามารถทำอาหารได้ด้วยอุณหภูมิที่กำหนดไว้ โดยไม่มีผลจากอุณหภูมิเริ่มต้น น้ำหนักของภาชนะใส่อาหาร ฯลฯ

เพื่อให้เซนเซอร์อินฟราเรดตรวจจับอุณหภูมิของอาหารได้อย่างถูกต้อง โปรดดูรายละเอียดหน้า 18~19

โปรดปฏิบัติตามข้อแนะนำ

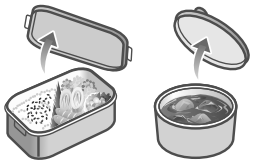
● ใช้พลาสติกห่อหุ้มอาหารอย่างถูกต้อง

- เมื่อใช้งานพลาสติกห่อหุ้มจะให้การให้ความร้อนไม่ทั่วถึง ให้อ่านข้อแนะนำในเมนูอย่างละเอียด
- ให้แน่ใจว่าพลาสติกห่อหุ้มจะต้องไม่ทับซ้อนกัน หรือไม่ปกปิดส่วนล่างของอาหารจนเกินไป
- การใช้พลาสติกห่อหุ้มไม่ถูกต้องจะทำให้การทำอาหารไม่เป็นไปตามที่ต้องการ อาหารอาจจะไหม้เนื่องจากควันหรือไฟ



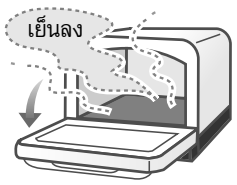
● ห้ามใช้ฝา

- ถ้าปิดฝาภาชนะเซรามิค แก้ว หรือพลาสติก เซนเซอร์อินฟราเรดจะไม่สามารถตรวจวัดอุณหภูมิของอาหารได้อย่างแม่นยำและอุ่นอาหารได้ถูกต้อง
- อาหารกล่องที่จำหน่ายทั่วไปเช่นกัน ให้ถอดฝาและฟอยล์อะลูมิเนียมออก



● เมื่อมีการใช้งานอย่างต่อเนื่อง ควรรอให้อุณหภูมิภายในเตาเย็นลงก่อน

- หากเตาอบมีความร้อน เซนเซอร์อินฟราเรดอาจไม่สามารถตรวจจับอุณหภูมิได้ถูกต้อง เมื่อหน้าจอแสดงผลขึ้น [HIGH TEMP] ให้รอจนกระทั่งข้อความดังกล่าวหายไป



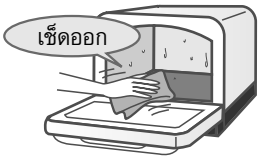
● ใช้ภาชนะที่มีขนาดพอเหมาะกับปริมาณอาหาร

● ใช้ภาชนะที่มีขอบต่ำและปากกว้าง

● ก่อนการใช้งานครั้งต่อไป ควรเช็ดทำความสะอาดเศษอาหารและไอน้ำออกก่อนทุกครั้ง

- หากไม่ทำความสะอาดเศษอาหารและไอน้ำ เซนเซอร์อินฟราเรดอาจทำงานไม่ปกติ และอาจจะก่อให้เกิดควันหรือไฟ





● ห้ามใช้ถาดโลหะและตะแกรง

- หากใช้ถาดโลหะและตะแกรงย่าง อาจทำให้เกิดประกายไฟซึ่งจะทำให้เครื่องขัดข้อง

⚠ คำเตือน

ข้อห้าม

ห้ามอุ่นอาหารที่น้อยกว่า 100 กรัมด้วยฟังก์ชันเมนูอัตโนมัติ

เตาอบไม่สามารถตรวจจับอุณหภูมิที่ถูกต้องของอาหารได้ อาหารอาจจะร้อนเกินไปและไหม้

- ควรใช้การทำงานแบบปรับด้วยตนเองและสังเกตอาหารอย่างใกล้ชิด

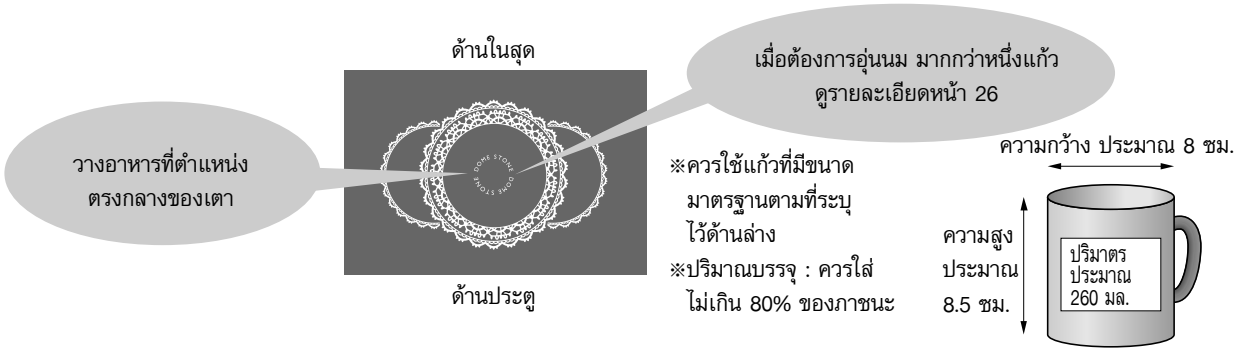
ข้อห้าม

ห้ามอุ่นภาชนะที่ปิดฝาในเตาอบที่กำลังใช้โหมดเซนเซอร์อินฟราเรด

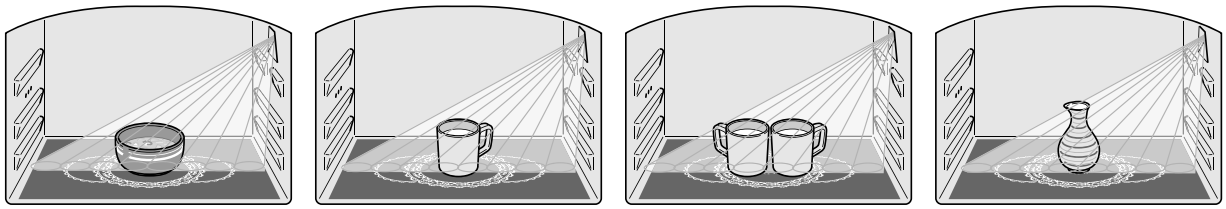
เพราะอาจทำให้อ่านค่าอุณหภูมิที่อาหารผิดพลาด ซึ่งจะมีผลต่อการให้ความร้อนสูงเกินไป ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของการเกิดไฟไหม้และภาชนะอาจเกิดชำรุดหรือเสียหาย

- กรุณาเปิดฝาออกก่อนให้ความร้อน

การวางตำแหน่งอาหารที่ถูกต้อง



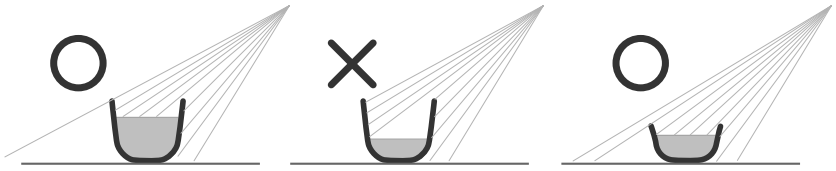
ภาพแสดงการตรวจจับเซนเซอร์อินฟราเรดและวิธีการวางภาชนะในเตาอบ



อุ่นอาหาร อุณหภูมิที่ต้องการ | 1 ถ้วย (นมสด) | 2 ถ้วย (นมสด) | ขวดเหล้าสาเก

(โปรดดูรายละเอียดการใช้งานในแต่ละหน้าสำหรับขั้นตอนหรือรายละเอียดต่างๆ)

อาหารชิ้นเล็กอาจไม่โดนเซนเซอร์อินฟราเรดตรวจจับและทำให้การทำอาหารไม่เป็นไปตามที่ต้องการ



■ วางอาหารที่ตำแหน่งตรงกลางของเตา กรณีอุ่นอาหารหลายจานพร้อมกัน ควรนำอาหารใส่เตาไมโครเวฟโดยวางชิดกันตรงกลาง



- หากไว้ตรงริมหรือชิดขอบ อาหารอาจจะไม่สุกดี ดังนั้น ให้วางไว้ตรงกลางเสมอ
- หากเป็นอาหารชิ้นเล็ก แม้วางไว้ตรงกลาง เครื่องอาจไม่สามารถตรวจจับได้ และจะเป็นสาเหตุให้เกิดควันหรือเกิดเปลวไฟ กรณีที่อาหารมีปริมาณน้อย ควรอุ่นอาหารแบบกำหนดเองด้วยโหมด "MICROWAVE" และคอยดูอาหารเป็นระยะๆ
- สำหรับเครื่องดื่ม หากวางไว้ตรงริมหรือชิดขอบ จะทำให้ร้อนเกินจนเดือด และเมื่อนำออกมาจากเตา อาจจะพุ่งจนทำให้ถูกลวกได้

■ เมื่ออุ่นอาหารสองจานพร้อมกัน ให้วางจานที่เย็นกว่าไว้ด้านขวามือ

การอุ่นข้าวสวยและกับข้าว



เพียงแค่นำอาหารเข้าภายในเตาและกดปุ่ม **REHEAT** ก็จะเป็นการอุ่นอาหารอย่างง่าย
สัญลักษณ์「NO WRAP」「METAL X」จะสว่างขึ้น
(ถึงแม้ว่าสัญลักษณ์「NO WRAP」จะสว่างขึ้น แต่อาหารบางชนิดควรใช้วิธีการห่อก่อนอุ่นอาหาร
ดูรายละเอียดเคล็ดลับในการใช้ “การอุ่นร้อน” อย่างคล่องแคล่วที่หน้า 21-22 เพิ่มเติม)



⚠ คำเตือน

ข้อห้าม

ห้ามอุ่นอาหารที่น้อยกว่า 100 กรัมด้วยฟังก์ชันอุ่นร้อนโดยอัตโนมัติ

เครื่องไม่สามารถตรวจจับอุณหภูมิของอาหารที่ถูกต้องได้ อาหารอาจจะร้อนเกินไปและไหม้

- ควรใช้การทำงานแบบปรับด้วยตนเองและสังเกตอาหารอย่างใกล้ชิด

ข้อห้าม

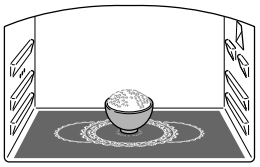
ไม่ควรอุ่นเครื่องดื่มด้วยปุ่ม「REHEAT」

เพราะจะทำให้ร้อนเกินไปและเดือดกะทันหัน อาจถูกลวกได้เมื่อนำออกมาจากเตา

- นมสด ให้ใช้ปุ่ม “Milk” จากเมนู “20 Sake” กาแฟ น้ำ ฯลฯ ให้ใช้เวลาตามที่ระบุในหน้า 46 แล้วให้ความร้อนแบบกำหนดเอง พร้อมกับสังเกตุสภาพไปด้วย

การทำงานขั้นพื้นฐาน (ตัวอย่าง: การอุ่นข้าวสวย)

1 วางอาหาร (ข้าว) **ตรงกลางช่องเตาไมโครเวฟ**



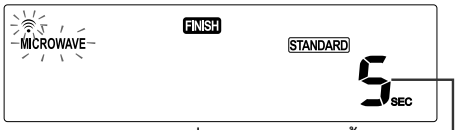
วางตรงกลางช่องเตาโดยไม่ต้องห่อ

อุปกรณ์ที่ไม่สามารถใช้งานได้

2 เริ่มต้น (เริ่มอุ่นอาหาร)



- ในการกดแต่ละครั้ง เมนูจะเปลี่ยนกลับไปมา
  → 1 Rice → 2 Dish → 3 Two dish → (ภายใน 5 วินาที)
- กดปุ่มภายใน 1 นาที หลังจากปิดฝาเตาไมโครเวฟ
  → เครื่องจะไม่ทำงานหากคุณเว้นช่วงนานเกิน 1 นาทีหลังจากเปิดหรือปิดฝาเตาไมโครเวฟ ("DOOR" จะปรากฏขึ้น) ให้กดปุ่ม "REHEAT" หลังจากเปิดและปิดฝาเตาไมโครเวฟอีกครั้ง



เวลาที่เหลือ จะปรากฏ ขึ้นอยู่กับอาหารหรือ เมนูที่เลือก

3 สัญญาณจะดัง 3 ครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นการทำงาน

- หากลืมนำอาหารออกมาหลังจากที่อุ่นเสร็จแล้ว เสียงสัญญาณจะดัง 5 ครั้ง ทุก 1 นาที เสียงสัญญาณจะหยุดลงหากกด [Cancel] และเปิดประตูเตาอบ
- เมื่อเสร็จสิ้นการทำอาหาร จะกะพริบขึ้นและพัดลมจะทำงาน COOLING ภายในเตาไมโครเวฟ เพื่อระบายความร้อน สามารถทำอาหารต่อได้ ถึงแม้ว่าพัดลมกำลังทำงานอยู่ (อย่างไรก็ตาม ไม่สามารถเลือกเมนูอัตโนมัติบางรายการได้)



■ การปรับระดับความร้อน

→ สามารถเพิ่มหรือลดความร้อนด้วยการหมุนปุ่มลูกบิดไปทาง [เพิ่มขึ้น] หรือ “ลดลง” (มากหรือน้อย) ภายใน 10 วินาทีหลังจากเริ่มต้น



- หมุนไปทางขวา [เพิ่มขึ้น] และทางซ้าย [ลดลง] เพื่อเลือก การเพิ่มหรือลดสามารถ เลือกระดับ 1, 2, 3 ได้
- 〔เพิ่มขึ้นระดับ 4〕 สามารถใช้ได้กับข้าวสวยและกับข้าวเท่านั้น

■ เมื่ออุ่นอาหารสำหรับ 3 คนหรือมากกว่า

→ หลังจากเริ่มต้น ให้หมุนปุ่มลูกบิดไปทางขวาภายใน 10 วินาที ตั้งค่าที่〔เพิ่มขึ้นระดับ 4〕

■ เมื่อต้องการอุ่นต่อ (เพิ่มเติม) หลังจากทำอาหารเสร็จ [EXTENSION]

→หมุนปุ่มลูกบิดเพื่อตั้งค่าเวลาภายใน 1 นาที หลังเสร็จสิ้นการทำอาหาร และต้องคอยดูเป็นระยะ

■ หากประตูเปิดระหว่างการทำอาหาร

→กด “CANCEL” และให้ความร้อนแบบกำหนดเอง “MICROWAVE” และคอยดูการทำงาน (ดูรายละเอียดหน้า 34 และ 35)

■ เมื่อต้องการอุ่นด้วยอุณหภูมิที่กำหนด

→อุ่นแบบกำหนดอุณหภูมิด้วยโหมด “DESIRED TEMP” (ดูรายละเอียดหน้า 36 และ 37)

เคล็ดลับในการใช้ "การอุ่นร้อน" อย่างคล่องแคล่ว



คำแนะนำวิธีการใช้งาน (หน้า 18~19)

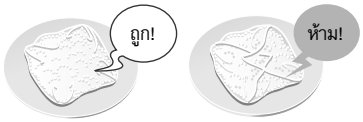
ไมโครเวฟ (เซนเซอร์อินฟราเรด)

อุปกรณ์ที่ไม่สามารถใช้งานได้

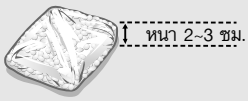
1 COOKED RICE ...อุ่นข้าวสวยอย่างรวดเร็ว



- **ปริมาณที่สามารถอุ่นได้ต่อครั้ง ... กรณีแช่เย็นหรืออุณหภูมิห้องคือ 100 ถึง 600 กรัม กรณีแช่แข็งคือ 100 ถึง 300 กรัม**
- **ควรอุ่นข้าวแช่เย็นหรือข้าวอุณหภูมิห้องโดยไม่ปิดฝาหรือห่อพลาสติก**
  - กรณีที่เป็นข้าวแช่เย็นแข็ง ควรบี้ก้อนข้าวให้ร่วนและพรมน้ำ
- **ควรห่อข้าวแช่แข็งด้วยพลาสติกห่ออาหารและใส่ในภาชนะก่อนนำไปอุ่น**
  - วางบนภาชนะโดยคว่ำด้านที่มีรอยพับของพลาสติกห่ออาหารลง



◇◆ วิธีการเก็บรักษาข้าวสวยด้วยวิธีแช่แข็ง ◇◆

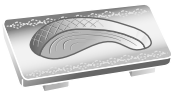


- แผ่ข้าวสวยให้แบนเรียบ (2~3 ซม) ด้วยปริมาณที่พอเหมาะในแต่ละครั้ง (150 กรัม)
  ถ้าปั้นข้าวให้กลมหรืออุ่นทั้งหมดรวมกันในปริมาณมาก อาจทำให้อุ่นได้ตามที่ต้องการได้ยากด้วย
  การให้ความร้อนเข้าไปถึงภายในอาหารใส่ภาชนะถนอมอาหารหรือถุงถนอมอาหารอาจอุ่นไม่ได้ตามต้องการ
- เตรียมข้าวสวยให้ร้อนกรุ่นเท่าที่จะเป็นไปได้ หากเราถนอมสภาพด้วยการคลุมด้วยพลาสติกห่ออาหารในขณะที่ยังคงกรุ่นด้วยความร้อน จะทำให้ไอน้ำเล็ดลอดออกไปไม่ได้ แม้จะนำมาอุ่น ข้าวก็จะแห้งยาก

2 DISH ... อุ่นกับข้าว สามารถใช้อุ่นอาหารที่ระเบิดหรือกระเด็นได้ง่าย อาหารข้น ซุป และอาหารแช่แข็งได้

- เมื่อต้องการอุ่นอาหารอย่างรวดเร็ว โปรดทำตาม 「1 Rice」 (โปรดระวังอาหารกระเด็นหรือกระจาย)

- **ปริมาณที่สามารถอุ่นได้ต่อครั้ง ... กรณีแช่เย็นหรืออุณหภูมิห้องคือ 100 ถึง 600 กรัม กรณีแช่แข็งคือ 100 ถึง 300 กรัม**
- **อุ่นอาหารโดยไม่ต้องห่อหรือปิดฝา**
  - สำหรับอาหารต้ม ให้คนน้ำซุปให้เข้ากันก่อนให้ความร้อน
  - อาหารนึ่งไอน้ำ หากแห้งเกินไป ให้พรมน้ำอาหารก่อนให้ความร้อน
  - การอุ่นซุป ให้หมุนระดับความสุก [Finishing] ไปที่ [เพิ่มขึ้น] แล้วจึงอุ่น
  - การอุ่นปลาย่าง ให้หมุนระดับความสุก [Finishing] ไปที่ [ลดลง] แล้วจึงอุ่น



- **ควรห่ออาหารด้วยพลาสติกห่ออาหารและใส่ในภาชนะก่อนนำไปอุ่น**
  - วางบนภาชนะโดยคว่ำด้านที่มีรอยพับของพลาสติกห่ออาหารลง
  - ห่ออาหารให้มิดชิด เมื่อแช่แข็งอาหาร
  - ขนมจีบแช่แข็ง...ปรับระดับความสุกไปที่ 〔เพิ่มขึ้น〕
- **ห่ออาหารข้น (แกงกะหรี่และจับฉ่าย) ก่อนนำไปอุ่น** (เพื่อป้องกันน้ำกระเด็น)
  - ใส่อาหารในภาชนะก้นลึกและใช้พลาสติกห่ออาหาร ตั้งแต่ปากถึงก้นภาชนะให้มิดชิด (หากมีช่องว่าง เซนเซอร์อินฟราเรดจะทำงานได้ไม่เต็มที่และเสี่ยงต่อการเกิดควันหรืออาหารไหม้) เมื่ออุ่นอาหารเสร็จแล้ว คนอาหารให้เข้ากัน
  - เนื่องจากอาหารข้น เช่น แกงกะหรี่และจับฉ่ายนั้นอุ่นให้ร้อนได้ยาก ควรอุ่นด้วยเมนู "3 2 dishes" [เพิ่มขึ้นระดับ 3]
  - เนื่องจากอาหารแช่แข็งนั้นอุ่นให้ร้อนได้ยาก ดังนั้นถ้าความร้อนไม่มากพอ ให้อุ่นแบบกำหนดเองด้วยโหมด "MICROWAVE" และคอยดูอาหารเป็นระยะ (หน้า 46)



[ภาชนะก้นลึก]

■ เมื่อมีการอุ่นอาหารมากกว่า 1 จาน...

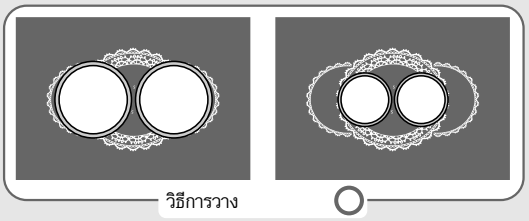
- กรณีที่อาหารเหมือนกัน (ชนิด อุณหภูมิและปริมาณ) ให้อุ่นด้วยเมนู "1 Cooked rice" หรือ "2 Dish"
- กรณีที่อาหารต่างชนิดกันหรือมีอุณหภูมิต่างกัน (แช่แข็งและแช่เย็น แช่แข็งและอุณหภูมิปกติ) ให้อุ่นด้วยเมนู "3 2 dishes"

■ เมื่ออุ่นอาหารสำเร็จรูปแช่แข็ง...

→อาจอุ่นอาหารได้ไม่ค่อยดีด้วยการอุ่นร้อน [Reheat] อัตโนมัติ อ่านคำแนะนำบนกล่องบรรจุภัณฑ์เกี่ยวกับการให้ความร้อนแบบกำหนดเอง [Microwave] และคอยดูเป็นระยะในขณะที่กำลังให้ความร้อน

3 2 DISHES...ให้ความร้อนกับอาหารต่างชนิด อาหารที่มีอุณหภูมิแตกต่างกันในเวลาเดียวกันและต้องใช้เวลานานกว่าเมื่อเทียบกับ「1 Cooked rice」

〈 **ตำแหน่งการวาง** 〉 วางชิดกันตรงกลาง ใช้เวลานานกว่าเมื่อเทียบกับ「1 Cooked rice」ตรวจดูให้แน่ใจว่าไม่ได้วางอาหารชิดริม หากอาหารมีอุณหภูมิต่างกัน ให้วางอาหารจานที่เย็นกว่าไว้ทางด้านขวา



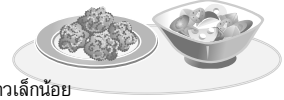
- **ปริมาณที่สามารถอุ่นได้ในครั้งเดียว ...กรณีแช่เย็นและอุณหภูมิปกติคือ 100 ถึง 250 กรัมต่อจาน, กรณีแช่แข็งคือ 100 ถึง 150 กรัมต่อจาน**
- **อาจมีบางกรณีที่อาหารยังอุ่นไม่ได้ที่ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการจับคู่ชนิดและปริมาณอาหาร**
- **รักษาระดับปริมาณอาหารที่อุ่น**
  - เมื่ออุ่นข้าวและกับข้าว ... ปริมาณกับข้าวต้องน้อยกว่าปริมาณข้าวเล็กน้อย (ปริมาณครึ่งหนึ่งเท่ากับปริมาณข้าว)


อาหารแช่เย็นและข้าว
อุณหภูมิปกติ

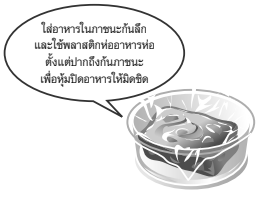

อาหารแช่เย็นและอาหารอุณหภูมิปกติ
(ปริมาณครึ่งหนึ่งของข้าว)


อุ่นข้าวแช่แข็งและแกงกะหรี่
(ปริมาณเกือบเท่ากัน)

  - ข้าวแช่แข็งและกับข้าวแช่เย็น


น้อยกว่าปริมาณข้าวเล็กน้อย

- **อาหารอาจยังอุ่นไม่ได้ที่เมื่อใช้เมนูอาหาร 2 จาน**
  - ยกตัวอย่างเช่น แกงกะหรี่ ซุป ปลาย่างแช่แข็งที่อาจระเบิดได้ง่าย อาหารสำเร็จรูปแช่แข็งที่มีวางจำหน่ายทั่วไปและอาหารที่มีน้ำจิ้มหรือซอส
    →เลือกเมนู “2 Dish” และอุ่นอาหารทีละจาน (อ่านหน้า 21)
  - ขนมปังหรือเครื่องดื่ม
    →ควรศึกษาคู่มือแนะนำ วิธีการ "Reheat" ก่อนทำการอุ่นจริง (อ่านหน้า 17)
  - กรณีที่อาหารสองจานมีอาหารแช่แข็งอยู่ด้วย
    →หากความร้อนไม่มากพอ ให้อุ่นแบบกำหนดเองด้วยโหมด "MICROWAVE" และคอยดูอาหารเป็นระยะ
- **อุ่นโดยไม่ต้องห่อหรือปิดฝา**
  - ข้าวสวย... กรณีที่เป็นข้าวแช่เย็นแข็ง ควรบี้ก้อนข้าวให้ร่วนและพรมน้ำ
  - อาหารต้ม...แยกน้ำซุปออกก่อน
  - อาหารนึ่ง...ไอน้ำจะระเหยออกมาเมื่อทำให้แห้ง
- **ควรห่ออาหารด้วยพลาสติกห่ออาหารและใส่ในภาชนะก่อนนำไปอุ่น**
  - อาหารแช่แข็ง...ต้องวางบนภาชนะโดยคว่ำด้านที่มีรอยพับของพลาสติกห่ออาหารลง
  - ห่ออาหารให้มิดชิด เมื่อแช่แข็งอาหาร
- **ห่ออาหารข้น (แกงกะหรี่และจับฉ่าย) ก่อนนำไปอุ่น** (เพื่อป้องกันน้ำกระเด็น)
  - ใส่อาหารในภาชนะก้นลึกและใช้พลาสติกห่ออาหาร ตั้งแต่ปากถึงก้นภาชนะให้มิดชิด
    (หากมีช่องว่าง เซนเซอร์อินฟราเรดจะทำงานได้ไม่เต็มที่และเสี่ยงต่อการเกิดควันหรืออาหารไหม้)
    เมื่ออุ่นอาหารเสร็จแล้ว คนอาหารให้เข้ากัน
  - เนื่องจากอาหารข้น เช่น แกงกะหรี่และจับฉ่ายนั้นอุ่นให้ร้อนได้ยาก
    ควรอุ่นด้วยเมนู “3 2 dishes” [เพิ่มขึ้นระดับ 3]



ทำอาหารแบบ NON-FRIED/HYBRID (ทอดไร้น้ำมันและผสมผสาน)

NON-FRIED HYBRID

เราจะอธิบายการทำงานขั้นพื้นฐานสำหรับเมนูอัตโนมัติซึ่งจะทำงานด้วยการเลือกปุ่ม Non-fry/Hybrid โปรดอ่านคู่มือทำอาหารสำหรับรายละเอียดขั้นตอน

- Non-fry: อาหารที่ไม่ได้ทอดในน้ำมัน
- Hybrid (ผสมผสาน): ปิ้งย่าง · ใช้ไอน้ำความร้อนสูงและตัวทำความร้อนในการทำอาหาร

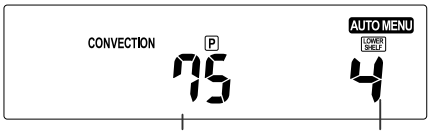
การทำงานขั้นพื้นฐาน

1 เลือก หมายเลขเมนู



【NON-FRIED】	【HYBRID】
4 Chicken Karaage	7 Teriyaki Chicken
5 Fried	8 Hamburg Steak
6 Tempura	9 Beef Stuffed Pepper

ตัวอย่าง: 4 ไก่ทอด



หน้าบนคู่มือการทำอาหาร — หมายเลขเมนู

- สามารถเลือกเมนูได้ตั้งแต่ 4~9. และเมนูจะเปลี่ยนหากกดปุ่ม
- **กดเลือกเมนูที่ต้องอุ่นเตาก่อน (7 · 8 · 9)**

REHEAT START เพื่อเริ่มการอุ่นเตา → สัญญาณจะดังขึ้น 5 ครั้ง เมื่ออุ่นเตาเสร็จ

2 วางอาหารบนตำแหน่งที่ระบุไว้ การทำงานขั้นพื้นฐาน

※จำเป็นต้องเตรียมกล่องใส่น้ำสำหรับเมนู 6, 7, 8 และ 9 (อ่านหน้า 11)

3 เริ่มต้น (เริ่มการทำอาหาร)



4 สัญญาณจะดัง 3 ครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นการทำงาน

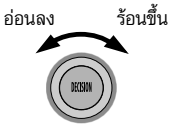
- จอ LCD จะแสดง [HIGH TEMP]
- หากลืมนำอาหารออกมาหลังจากที่อุ่นเสร็จแล้ว เสียงสัญญาณจะดัง 5 ครั้ง ทุก 1 นาที กดปุ่ม [Cancel] แล้วเปิดประตูเสียงสัญญาณจะหยุด
- เนื่องจากถาดโลหะ ฯลฯ จะมีความร้อน โปรดระวังในขณะที่นำภาชนะออกมา นอกจากนี้ ให้ระวังไอร้อนที่ออกมาจากช่องพ่นไอน้ำหลังจากการอบไอน้ำ



■ การปรับระดับความร้อน

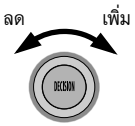
→ สามารถเพิ่มหรือลดความร้อนด้วยการหมุนปุ่มลูกบิดไปทาง [เพิ่มขึ้น] หรือ “ลดลง” (มากหรือน้อย)

- หมุนไปทางขวา [เพิ่มขึ้น] และทางซ้าย [ลดลง] เพื่อเลือก การเพิ่มหรือลดสามารถเลือกระดับ 1, 2, 3 ได้



■ เพื่อเพิ่มหรือลดเวลาระหว่างการทำอาหาร

→ เมื่อเวลาที่เหลือแสดงขึ้นหมุนลูกบิดเพื่อเพิ่มหรือลดเวลาลงหน่วยละ 1 นาที



■ หากไม่มีน้ำหรือมีน้ำไม่พอในกล่องใส่น้ำในขณะที่กำลังทำอาหาร

→จะเริ่มกะพริบ · เติมน้ำในกล่องใส่น้ำ

- สัญลักษณ์แจ้งเตือน [WATER] จะหายไปเมื่อมีการเติมน้ำแล้ว (สามารถเติมน้ำในกล่องใส่น้ำได้ แม้ในระหว่างการทำอาหาร)

■ เมื่อต้องการอุ่นต่อ หลังจากทำอาหารเสร็จสิ้น [EXTENSION]

→ หมุนปุ่มลูกบิดเพื่อตั้งค่าเวลาภายใน 1 นาที หลังเสร็จสิ้นการทำอาหาร และต้องคอยดูเป็นระยะ อย่างไรก็ตาม [CLEANING] ไม่สามารถต่อเวลาได้

คำแนะนำ

เนื่องจากถาดโลหะจะมีความร้อนสูงหลังจากการทำอาหาร โปรดระวัง!

- โปรดระวังเมื่อเปิดประตูเพื่อนำอาหารออกมา เนื่องจากยังมีไอร้อนเล็ดลอดออกมาจากเตาอบ
- โปรดอ่าน ข้อควรระวังด้านความปลอดภัยเกี่ยวกับ “การทำความร้อนของตัวทำความร้อน/การทำความร้อนด้วยไอน้ำ” ที่หน้า 7

ข้อสังเกต

ปฏิบัติตามคำแนะนำที่อยู่ในคู่มือการใช้งานและคู่มือการทำอาหารอีกเล่มในเรื่องของส่วนประกอบของอาหาร ปริมาณและวิธีการปรุงอาหาร

- เมนูปุ่มลูกบิดอาจไม่สามารถใช้งานกับอาหาร (ปริมาณ) ที่ไม่ได้มีการอธิบายในคู่มือทำอาหารอีกเล่มได้ (แนะนำให้อุ่นอาหารแบบกำหนดเองและคอยดูเป็นระยะ)
- ผลลัพธ์ที่ได้อาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับอุณหภูมิห้อง อุณหภูมิเริ่มต้นและกำลังไฟฟ้า ฯลฯ

การละลายน้ำแข็งจากเนื้อสัตว์และปลาสด การอุ่นนมสด

3 TYPES DEFROST MILK

⚠ คำเตือน

ข้อห้าม

ห้ามตั้งค่าอุณหภูมิสูงเกินไป หากอุ่นเครื่องดื่ม

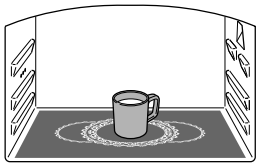
เนื่องจากของเหลวหรือเครื่องดื่มอาจจะเดือดในทันทีและทำให้โดนความร้อนลวกได้เมื่อนำออกมา

- คนเครื่องดื่มด้วยช้อนให้ดีทั้งก่อนและหลังการอุ่นเครื่องดื่ม

การทำงานขั้นพื้นฐาน (ตัวอย่าง: การอุ่นนมสด)

1 วางอาหารในห้องอบ

※「10 Steam Defrost」จำเป็นต้องเตรียมกล่องใส่น้ำ (ดูรายละเอียดหน้า 11)
สอดตลับเติมน้ำเข้าไปจนกระทั่งสัมผัสกับด้านในสุด



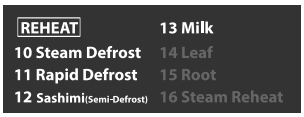
วางอาหารไว้ตรงกลางของห้องอบ

ไมโครเวฟ (เซนเซอร์อินฟราเรด)

อุปกรณ์ที่ไม่สามารถใช้งานได้

2 กด **13 MILK** จากนั้นให้เลือกจำนวนแก้วที่จะอุ่น





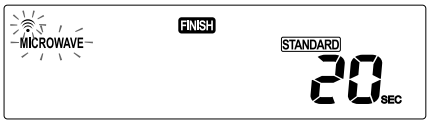
3 TYPES DEFROST 10 Steam Defrost → 11 Rapid Defrost → 12 Sashimi(Semi-Defrost)

MILK 13-1 cup → 13-2 cup → 13-3 cup → 13-4 cup

3 **เริ่มต้น** (เริ่มอุ่นอาหาร)



สลับไปเป็นการแสดงเวลาที่เหลือจากตรงกลาง
ตัวอย่างการแสดงผล : นมสด



4 สัญญาณจะดัง 3 ครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นการทำงาน

- หากลืมนำอาหารออกมาหลังจากที่อุ่นเสร็จแล้ว เสียงสัญญาณจะดัง 5 ครั้ง ทุก 1 นาที เสียงสัญญาณจะหยุดลงหากกด [Cancel] และเปิดประตูเตาอบ
- เมื่อเสร็จสิ้นการทำอาหาร จะกะพริบขึ้นและพัดลมจะทำงาน COOLING ภายในเตาไมโครเวฟ เพื่อระบายความร้อน สามารถทำอาหารต่อได้ ถึงแม้ว่าพัดลมกำลังทำงานอยู่ (อย่างไรก็ตาม ไม่สามารถเลือกเมนูอัตโนมัติบางรายการได้)



■ เพื่อเลือกระดับความสุกที่ต้องการ

→ เลือกเมนู จากนั้นหมุนปุ่มลูกบิดเพื่อปรับค่า

- หมุนไปทางขวา [เพิ่มขึ้น] และทางซ้าย [ลดลง] เพื่อเลือก การเพิ่มหรือลดสามารถเลือกระดับ 1, 2, 3 ได้



■ หากเปิดประตูระหว่างการทำอาหาร

→ กด “CANCEL” และให้ความร้อนแบบกำหนดเองด้วย “MICROWAVE” และคอยดูการทำงาน (ดูรายละเอียดหน้า 34 และ 35)

■เมื่อต้องการอุ่นต่อ (เพิ่มเติม) หลังจากทำอาหารเสร็จสิ้น

→ หมุนปุ่มลูกบิดเพื่อตั้งค่าเวลาภายใน 1 นาที หลังเสร็จสิ้นการทำอาหาร และต้องคอยดูเป็นระยะ

เคล็ดลับการใช้ “ละลายอาหารแช่แข็ง 3 ประเภท” อย่างคล่องแคล่ว

วิธีการใช้งาน หน้า 24

ไมโครเวฟ (เซนเซอร์อินฟราเรด) + ไอน้ำ※

※มีการทำไอน้ำเฉพาะ「10 ละลายน้ำแข็งด้วยไอน้ำ」เท่านั้น



สิ่งที่ต้องปฏิบัติตามหน้า 18-19

อุปกรณ์ที่ไม่สามารถใช้งานได้



ถาดสไตโรโฟมตื้นๆ

ละลายน้ำแข็งเนื้อสัตว์และปลาสดที่แช่ในช่องแช่แข็ง
ละลายน้ำแข็งในสภาพที่แช่แข็งโดยทันทีที่นำออกมาจากช่องแช่แข็ง
(เมื่อน้ำแข็งบนพื้นผิวอาหารละลาย เตาอบอาจหยุดการทำงาน ถึงแม้ว่ายังละลายน้ำแข็งไม่เสร็จ)

10 Steam Defrost (ลายน้ำแข็งด้วยไอน้ำ) ไอน้ำ : ดูรายละเอียดเรื่องการเตรียมกล่องใส่น้ำ (หน้า 11)

ต้องใช้เวลาชักพัก จนกว่าเนื้อบดจะคลายตัวหรือสามารถดึงเนื้อที่หั่นบางออกมาได้
ด้วยการให้ความร้อนด้วยไมโครเวฟและการนึ่งไอน้ำ

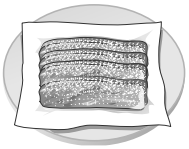
11 Rapid Defrost (ลายน้ำแข็งอย่างรวดเร็ว)

ใช้เวลาน้อยกว่าการละลายน้ำแข็งด้วยไอน้ำเต็มรูปแบบ แต่จะทำให้เนื้ออาหารแข็ง
(เนื้อสัตว์หรือเนื้อหั่นบางที่มีไขมันจะยิ่งแข็งเป็นพิเศษ ซึ่งอาจทำให้การละลายน้ำแข็งไม่ค่อยดีนัก)

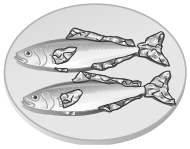
12 SASHIMI ซาชิมิ (กึ่งละลายน้ำแข็ง)

อุ่นจนเนื้ออยู่ในสภาพที่หั่นได้ง่าย เพียงจัดใส่จานและเสิร์ฟก็พร้อมรับประทาน

- **จำนวนที่สามารถละลายน้ำแข็งต่อครั้ง ... 100~600 กรัม**
- **ละลายน้ำแข็งพร้อมกับถาดโฟม หลังจากที่ได้แก้ห่ออาหารหรือเปิดฝา**
  - เนื่องจากเซนเซอร์จะทำงานไม่ดีหากใช้ถาดโฟมลึก ให้เปลี่ยนเป็นถาดตื้นๆ หรือใช้กระดาษซับน้ำมันรองบนถาดแบนและวางถาดนั้นไว้บนถาดรองเพื่อทำการละลายน้ำแข็ง



- **จัดเตรียมชิ้นเนื้อที่ละลายน้ำแข็งในขนาดที่เหมาะสม (อาหารที่มีความหนาไม่เกิน 3 ซม. จะละลายน้ำแข็งได้พอดี)**
  - หากละลายน้ำแข็งอาหารพร้อมกัน 2 จานขึ้นไป ต้องเป็นอาหารประเภทเดียวกันและขนาดเท่ากัน
- **เนื้อก้อนที่มีความหนาต้องตั้งค่าความสุก "FINISH" ให้ [เพิ่มขึ้น]**
- **ปล่อยให้ภายในเตาเย็นลงก่อนที่จะละลายน้ำแข็ง**
  - เซนเซอร์จะทำงานอย่างไม่มีประสิทธิภาพ หากภายในเตาอบยังร้อนอยู่ เมื่อ “21 (HIGH TEMP)” แสดงขึ้นมา ให้กดปุ่ม “CANCEL” และเปิดประตูเตาอบเพื่อรอให้ภายในเตาเย็นลงก่อน
- **ใช้ฟอยล์อะลูมิเนียมปิดหรือคลุมชิ้นส่วนเพื่อไม่ให้เปลี่ยนสีหรือเปลี่ยนสภาพ**
  - แนะนำให้ห่อหรือคลุมไว้โดยรอบ เมื่ออาหารมีปริมาณมาก
  - หากอาหารมีรูปร่างไม่สม่ำเสมอกัน เช่น ปลา ให้ห่อชิ้นส่วนที่บางเพื่อไม่ให้ได้รับความร้อนมากเกินไป
    ※ ม้วนฟอยล์อะลูมิเนียมให้สนิท ระวังไม่ให้ฟอยล์อะลูมิเนียมสัมผัสกับผนัง พื้นเตาและประตูของห้องอบ เพราะอาจทำให้เกิดประกายไฟหรือทำให้กระจกแตก



- **อาหารบางประเภทอาจได้รับความร้อนเพียงบางส่วนและยังมีส่วนที่แข็งอยู่ตามขนาดและประเภทของอาหารที่จะละลายน้ำแข็ง**
  - โดยเฉพาะเนื้อหมักไฟที่หั่นบางหรือมีไขมันอาจจะละลายน้ำแข็งได้ไม่ดีนัก

หากแช่แข็งถูกวิธีก็จะละลายน้ำแข็งได้ดี

- เตรียมอาหารสดที่จะแช่แข็ง
- ควรหั่นอาหารบางๆ (2-3 ซม.) และแยกไว้ให้อยู่ในปริมาณที่พอดี จากนั้นทำให้แบนเรียบในแต่ละครั้งที่นำออกมาบริโภค
  หากแช่แข็งอาหารที่มีหลายชั้นหรือรวมเป็นกลุ่มก้อนเกินไป จะทำให้ละลายน้ำแข็งได้ยาก

■ หากปริมาณอาหารน้อยกว่า 100 ก.

→ ใช้ [MICROWAVE 100W] เพื่อให้ความร้อนและคอยดูอาหารเป็นระยะ (หน้า 46)



ไมโครเวฟ (เซนเซอร์อินฟราเรด)



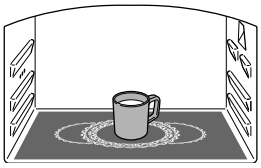
สิ่งที่ต้องปฏิบัติตามหน้า 18-19

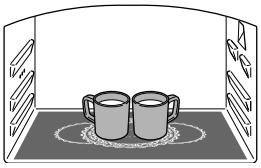
อุปกรณ์ที่ไม่สามารถใช้งานได้

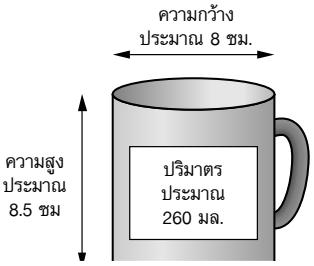
13 MILK

อุ่นนมในถ้วย/แก้ว

- **การตั้งค่าจากจำนวนถ้วย/แก้ว ··· จอแสดงผลจะเปลี่ยนไป** 13-1 cup → 13-2 cups → 13-3 cups → 13-4 cups → **ตามที่กด**
- **ปริมาณที่สามารถอุ่นได้ต่อครั้ง ··· 13-1:1 ถ้วย, 13-2:2 ถ้วย, 13-3:3 ถ้วย, 13-4:4 ถ้วย**
  (โปรดยืนยันเมื่อเลือกจำนวนถ้วย เนื่องจากอาจทำให้ร้อนจัดเกินไป)
- **วางถ้วย/แก้วไว้ตรงกลางของห้องอบ**
  หากไม่ได้วางถ้วย/แก้วไว้ตรงกลาง รังสีอินฟราเรดอาจไม่สามารถตรวจจับอุณหภูมิได้ถูกต้องและอาจทำให้นมเริ่มเดือด


1 แก้ว


2 แก้ว



- **ปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับขนาดของถ้วย/แก้วและปริมาณนมที่อุ่น**
  หากขนาดของถ้วย/แก้วหรือปริมาณนมแตกต่างไปจากที่ระบุ เซนเซอร์อินฟราเรดอาจทำงานผิดปกติ
  - ใช้ถ้วย/แก้วทรงไม่สูงและปากกว้าง
    ขนาดของถ้วย/แก้วควรมีความสอดคล้องกับตัวเลขที่แสดงในรูป
  - ใช้ 1 ถ้วยหรือแก้ว 200 มล. เป็นปริมาณมาตรฐาน (หากน้อยกว่านี้อาจทำให้เดือดพลุ่งได้)

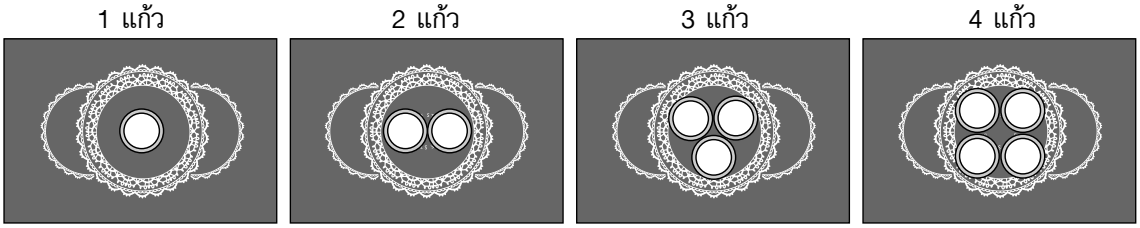
นมอาจจะเริ่มเดือดปะทุทันทีที่นำออกมาจากเตาและอาจทำให้โดนความร้อนลวกได้

- คนนมด้วยช้อนให้ดีก่อนนำไปอุ่น
- หลังจากอุ่นแล้ว ให้รอชักพักก่อนนำออกมาจากเตา



■ การวางภาชนะในเตา ถ้ามีมากกว่า 1 แก้ว

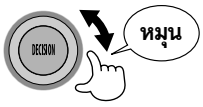
→วางแก้วทุกใบชิดกันตรงกลางห้องอบ



■ หากขนาดถ้วยหรือปริมาณนมมีความแตกต่างกัน

→ใช้ [MICROWAVE] เพื่อให้ความร้อนและคอยดูอาหารเป็นระยะ (ดูหน้า 46)

การทำอาหารด้วยเมนูปุ่มลูกบิด

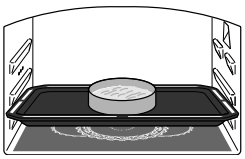


การทำงานขั้นพื้นฐานของเมนูบนหน้าปัดได้มีการอธิบายไว้แล้ว
อ่านเคล็ดลับเพื่อการใช้งานที่มีประสิทธิภาพได้ที่หน้า 29 ถึง 33 (เมนู 14~20, 33, 40)
โปรดอ่านคู่มือทำอาหารสำหรับขั้นตอนและรายละเอียดของแต่ละเมนู

การทำงานขั้นพื้นฐาน (ตัวอย่าง: 36 เค้กฟองน้ำ) การทำงานอาจแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับเมนู

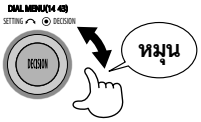
1 วางอาหารในห้องอบ

※เตรียมน้ำสำหรับเมนูที่มีเครื่องหมาย (ดูรายละเอียดหน้า 11)
หน้า 29~33 โดน้ำ
สำหรับเมนูอื่น โปรดดูรายละเอียดจากคู่มือการทำอาหาร



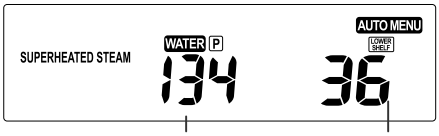
วางไว้ตรงตำแหน่งเฉพาะ

2 เลือก **เมนู**



■ DIAL MENU (14 - 43)

13 Milk	17 Crispy Reheat	SIDE DISH	【STONE OVEN MENU】	【SPEED MENU】	BREAD・SWEET	33 Easy Bakery	37 Chiffon Cake	CLEANING
14 Leaf	18 Fluffy Bread	21 Gratin	24 Crispy Pizza	27 3 Minute Menu	30 French Bread	34 Cookies	38 Cheese Cake	41 Quick Cleaning
15 Root	19 Steamed Bun	22 Yakisoba	25 Roasted Chicken Thigh	28 5 Minute Menu	31 Melon Bun	35 Choux Cream	39 Cream Caramel	42 Water Removal
16 Steam Reheat	20 Sake	23 Steamed Egg	26 Baked Sweet Potato	29 8 Minute Menu	32 Butter Roll	36 Sponge Cake	40 Toast (Flip over)	43 Deodorize

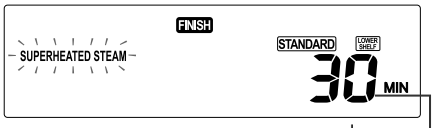


หน้าบนคู่มือการทำอาหาร　　หมายเลขเมนู

- ในขณะที่หมายเลขเมนู 14-43 ขึ้นแสดงบนแผงควบคุม ให้เลือกหมายเลขเมนู

3 **เริ่มต้น** (เริ่มทำอาหาร)

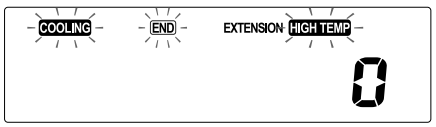




แสดงเวลาที่เหลือ

4 สัญญาณจะดัง 3 ครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นการทำงาน

- จอ LCD จะแสดง [HIGH TEMP]
- หากลืมนำอาหารออกมาหลังจากที่อุ่นเสร็จแล้ว เสียงสัญญาณจะดัง 5 ครั้ง ทุก 1 นาที กดปุ่ม [Cancel] แล้วเปิดประตูเสียงสัญญาณจะหยุด
- เนื่องจากถาดโลหะ ฯลฯ จะมีความร้อน โปรดระวังในขณะที่นำภาชนะออกมา นอกจากนี้ ให้ระวังไอร้อนที่ออกมาจากช่องพ่นไอน้ำหลังจากการอบไอน้ำ
- หลังจากการอบไอน้ำ (อ่านหน้า 51 เกี่ยวกับการทำความสะอาด)





■ การปรับระดับความร้อน



→ สามารถเพิ่มหรือลดความร้อนด้วยการหมุนปุ่มลูกบิดไปทาง [เพิ่มขึ้น] หรือ “ลดลง” (มากหรือน้อย)

- หมุนไปทางขวา [เพิ่มขึ้น] และทางซ้าย [ลดลง] เพื่อเลือก การเพิ่มหรือลด สามารถเลือกระดับ 1, 2, 3 ได้

■ เมื่อต้องการอุ่นต่อ หลังจากทำอาหารเสร็จสิ้น [EXTENSION]

→ หมุนปุ่มลูกบิดเพื่อตั้งค่าเวลาภายใน 1 นาที หลังเสร็จสิ้นการทำอาหาร และต้องคอยดูเป็นระยะ

- อย่างไรก็ตาม [CLEANING] ไม่สามารถต่อเวลาได้

■ เพื่อเพิ่มหรือลดเวลาในระหว่างการทำอาหาร



→ เมื่อเวลาที่เหลือแสดงขึ้นมา ให้หมุนลูกบิดหน้าปัดเพื่อเพิ่มหรือลดเวลาหน่วยละ 1 นาที (มีเมนูบางอย่างไม่สามารถเพิ่มหรือลดเวลาได้)

■ หากไม่มีน้ำหรือมีน้ำไม่พอในกล่องใส่น้ำในขณะที่กำลังทำอาหาร

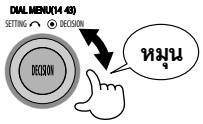
→ จะมีเสียงสัญญาณดังขึ้นมาและตัวแสดง [WATER] จะเริ่มกะพริบ เติมน้ำในกล่องใส่น้ำ

- ตัวแสดง [WATER] จะหายไปเมื่อมีการเติมน้ำแล้ว (สามารถเติมน้ำในกล่องใส่น้ำได้ แม้ในระหว่างการทำอาหาร)

การทำอาหารด้วยเมนูปุ่มลูกบิด (ต่อ)

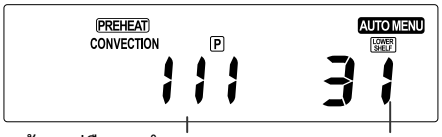
สำหรับเมนูที่ต้องอุ่นเตาก่อน (ตัวอย่าง.: 31 Melon bun, ขนมปังเมล่อน)

1 เลือก เมนู



■ DIAL MENU (14 - 43)

13 Milk	17 Crispy Reheat	SIDE DISH	【STONE OVEN MENU】	【SPEED MENU】	BREAD・SWEET	33 Easy Bakery	37 Chiffon Cake	CLEANING
14 Leaf	18 Fluffy Bread	21 Gratin	24 Crispy Pizza	27 3 Minute Menu	30 French Bread	34 Cookies	38 Cheese Cake	41 Quick Cleaning
15 Root	19 Steamed Bun	22 Yakisoba	25 Roasted Chicken Thigh	28 5 Minute Menu	31 Melon Bun	35 Choux Cream	39 Cream Caramel	42 Water Removal
16 Steam Reheat	20 Sake	23 Steamed Egg	26 Baked Sweet Potato	29 8 Minute Menu	32 Butter Roll	36 Sponge Cake	40 Toast (Flip over)	43 Deodorize



หน้าบนคู่มือการทำอาหาร หมายเลขเมนู

- จอแสดงผล LCD จะแสดงหมายเลขรายชื่อเมนูจาก 14~43 ให้เลือกหมายเลขเมนู

※เตรียมน้ำสำหรับเมนูที่มีเครื่องหมาย (ดูรายละเอียดหน้า 11)
โปรดอ่านคู่มือการทำอาหารสำหรับ ไอน้ำ เมนูที่มีเครื่องหมายที่หน้า 29-33 รวมถึงเมนูอื่นๆ

2 เริ่มต้น (เริ่มการอุ่นเตา)

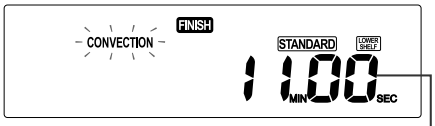


สัญญาณจะดัง 5 ครั้งเมื่อเสร็จสิ้นการทำงาน

- สามารถอุ่นเตาอบได้ประมาณ 20 นาที (10 นาทีสำหรับเมนู 24 และ 25) หากไม่ได้ดำเนินการใดๆ ในระหว่างนี้ การตั้งค่าเมนูจะถูกยกเลิก
- หากวางจานในเตาอบเพื่ออุ่นจาน จานก็จะได้รับความร้อน โปรดระวังเมื่อนำจานออกมาหรือบรรจุอาหารลงในจาน

3 วางอาหารและกดเลือก **start** (เริ่มทำอาหาร)

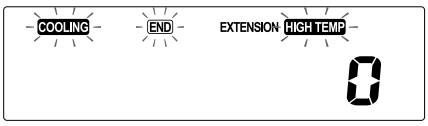




แสดงเวลาที่เหลือ

4 สัญญาณจะดัง 3 ครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นการทำงาน

- จอ LCD จะแสดง [HIGH TEMP]
- หากลืมนำอาหารออกมาหลังจากที่อุ่นเสร็จแล้ว เสียงสัญญาณจะดัง 5 ครั้ง ทุก 1 นาที กดปุ่ม [Cancel] แล้วเปิดประตูเสียงสัญญาณจะหยุด
- โปรดระวังเนื่องจากถาดโลหะจะมีความร้อนสูง โปรดระวังไอร้อนที่เล็ดลอดออกมาจากเตาหลังเสร็จสิ้นการทำอาหาร
- อ่านหน้า 51 เกี่ยวกับการทำความสะอาด





คำแนะนำ

เนื่องจากถาดโลหะจะมีความร้อนสูงหลังจากการทำอาหาร โปรดระวัง!

- โปรดระวังเมื่อเปิดประตูเพื่อนำอาหารออกมา เนื่องจากยังมีไอร้อนเล็ดลอดออกมาจากเตาอบ
- โปรดอ่าน ข้อควรระวังด้านความปลอดภัยเกี่ยวกับ「การทำความร้อนของตัวทำความร้อน/การทำความร้อนด้วยไอน้ำ」ที่หน้า 7



ข้อสังเกต

ปฏิบัติตามคำแนะนำที่อยู่ในคู่มือการใช้งานและคู่มือการทำอาหารอีกเล่มในเรื่องของส่วนประกอบของอาหาร ปริมาณและวิธีการปรุงอาหาร

- เมนูปุ่มลูกบิดอาจไม่สามารถใช้งานกับอาหาร (ปริมาณ) ที่ไม่ได้มีการอธิบายในคู่มือทำอาหารอีกเล่มได้ (แนะนำให้อุ่นอาหารแบบกำหนดเองและคอยดูเป็นระยะ)
- ผลลัพธ์ที่ได้อาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับอุณหภูมิห้อง อุณหภูมิเริ่มต้นและกำลังไฟฟ้า ฯลฯ



สิ่งที่ต้องปฏิบัติตามหน้า 18-19

ไมโครเวฟ (เซนเซอร์อินฟราเรด)

อุปกรณ์ที่ไม่สามารถใช้งานได้

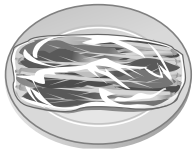
ทำผักต้ม (ส่วนใบและราก) ราวกับเป็นผักต้มจริงๆ



วางไว้บนถาด

14 Leaf (ผักต้มส่วนใบ): ผักโขม/กะหล่ำปลี/บล็อคโคลี ฯลฯ

- **ปริมาณของผัก ··· น้ำหนักระหว่าง 100~300 กรัม**
- **วิธีการต้ม ··· ล้างผักให้สะอาดจากนั้นใช้พลาสติกใสบางห่อผักให้ทั่ววางบนภาชนะ โดยคว่ำด้านที่มีรอยพับของพลาสติกห่ออาหารลง**



- แยกกันระหว่างใบและก้าน ถ้าก้านหนาเกินไปให้หั่นตรงปลายเพื่อให้ความร้อนกระจายทั่วถึง จากนั้นห่อด้วยพลาสติกแล้วนำเข้าเตา
- กรุณาจัดวางผักให้ทั่วจาน ไม่ควรให้เกยออกมานอกจาน
- ถ้าผักมีขนาดใหญ่มาก ให้แบ่งผักเป็นขนาดที่พอเหมาะแล้วห่อพลาสติกเข้าเตา

15 Root (ผักต้มส่วนราก) มันฝรั่ง/เผือก/หัวไชเท้า ฯลฯ

- **ปริมาณของผัก ··· น้ำหนักระหว่าง 100~600 กรัม**

  ※ เมื่อให้ความร้อนผักเกิน 450 กรัม ให้หมุนปุ่มลูกบิดไปทางขวาเพื่อตั้งค่าระดับความสุกระดับ [Finish 4]
- **วิธีการต้ม ··· ล้างให้สะอาด แล้วนำไปวางบนจานแบน จากนั้นห่อคลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร ให้คลุมทั้งจานและผัก จากนั้นนำเข้าเตา ให้แน่ใจว่าพลาสติกห่ออาหารต้องสัมผัสกับผักด้วย**



- **เมื่อต้องต้มทั้งหัว**
  นำมาวางบนจานแบนแล้วหุ้มด้วยพลาสติกทั้งจาน หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว นำออกมาพักไว้ทิ้งไว้สักครู่ (ประมาณ 5 นาที) โดยยังไม่ต้องแกะพลาสติกห่ออาหารออก
  (อาหารมักจะแห้งง่าย กรุณาวางทิ้งไว้ โดยไม่ต้องแกะพลาสติคห่ออาหารออก)
  - ถ้ามีการให้ความร้อนมากกว่า 1 ชิ้น ควรจัดวางให้ความร้อนกระจายทั่วถึงกัน
  - กรณีมันฝรั่งหัวใหญ่ ให้ปรับระดับ "ความสุก" ไปที่ "มาก" เพื่อให้ได้ผลที่ต้องการ



- **เมื่อจะต้มผักที่มีลักษณะเป็นชิ้นเล็กและหั่นมาแล้ว**
  นำมาหั่นและลอกเปลือกออก และวางบนจานแบนในลักษณะแผ่กระจายหลังแล้วพรมน้ำให้ทั่วและห่อด้วยพลาสติกพร้อมจานแล้วนำเข้าเตาอบ

คำแนะนำ
- ก่อนให้ความร้อน ให้แน่ใจว่าผักส่วนใบหรือรากนั้นวางอยู่บนจานแบน
- นำใบของผักมาห่อแยกต่างหาก และไม่ควรแผ่ใบไปตามจานเพราะอาจจะไหม้
- หากเป็นหัวหรือราก ให้ห่อไปพร้อมกับจานด้วยพลาสติกห่ออาหาร
- ไม่ควรห่อผักหลายชั้น
- ไม่ควรใช้วัสดุอื่นนอกจากพลาสติกห่ออาหารใสบางที่ใช้สำหรับการห่ออาหารเท่านั้น

※หากไม่ทำตามข้อกำหนดข้างต้น อาหารอาจจะไหม้หรือจุดติดไฟ ประกายไฟอาจเกิดขึ้นและทำให้อุปกรณ์ภายในเตาเสียหาย

■ หากผักที่นำมาต้มมีขนาดแตกต่างกันมากและผักต้องการความชื้นมากในการต้ม



→ ให้พรมน้ำมากๆ ที่ผัก แล้ววางในภาชนะที่ใช้สำหรับเตาไมโครเวฟ ใช้กำลังไฟที่ 600 วัตต์ ในการให้ความร้อนแล้วปรับเวลา แล้วใช้งานตามปกติ (หน้า 46)

- ในกรณีที่เป็นผักรวม เช่น แครอท ถั่วลันเตา และชนิดอื่น ทำการให้ความร้อนด้วยการเลือก [Root] อาหารอาจจะระเบิดหรือไหม้ และอาจจะทำให้ผักแห้งเกินไป

■ ถ้าน้ำหนักของผักมีจำนวนน้อยและน้อยกว่า 100 กรัม



→เลือกโหมด [MICROWAVE 600W] เพื่อให้ความร้อนและคอยสังเกตอาหารอย่างใกล้ชิด (ดูรายละเอียดหน้า 46)
หากเลือกใช้เมนูอัตโนมัติ อาหารอาจจะไหม้และเกิดควันได้

■ เมื่อความร้อนต้มผักไม่ทั่วถึง

→ พลิกอาหารกลับหัวและกลับด้าน ให้ความร้อนต่อหรือ「Microwave 600W」และคอยสังเกตุเป็นระยะ

16 Steam Reheat (อุ่นด้วยการใช้ไอน้ำ)

ไมโครเวฟ (เซ็นเซอร์อินฟราเรด) + ไอน้ำ



สิ่งที่ต้องปฏิบัติตามหน้า 18-19

อุปกรณ์ที่ไม่สามารถใช้งานได้

อุ่นขนมจีบและข้าวสวยให้สุกพอดีด้วยการใช้ไอน้ำ

ใช้เวลานานกว่า「1 Rice」ข้าวหรือกับข้าว「2 Dish」

- **ปริมาณที่สามารถอุ่นได้ต่อครั้ง ··· กรณีแช่เย็นหรืออุณหภูมิห้องคือ 100 ถึง 600 กรัม**
  กรณีแช่แข็งคือ 100 ถึง 200 กรัม
- **อุ่นโดยไม่ต้องห่อหรือปิดฝา**
  - ข้าวสวย...ตั้งค่าความสุกไปที่มาตรฐาน “STANDARD”
  - อาหารนึ่งและกับข้าว...ตั้งค่าความสุกไปที่ “เพิ่มขึ้น”





- **อุ่นอาหารข้นแล้วไม่ร้อน**
  - เนื่องจากอาหารข้น เช่น แกงกะหรี่และจับฉ่ายอุ่นให้ร้อนได้ยาก ควรอุ่นด้วยเมนู “2 Dish” [เพิ่มขึ้นระดับ 3]

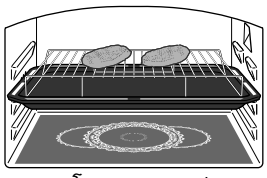
* ชาลาเปา ชาลาเปาไส้เนื้อและขนมปังไส้ถั่ว อาจจะอุ่นได้ไม่ดีขึ้นอยู่กับขนาด ให้ความร้อนด้วย “19 Steamed Bun” หรือ “STEAM MICROWAVE” หรือ “MICROWAVE” และคอยดูเป็นระยะ

17 Crispy Reheat (การอบกรอบ) (ระยะเวลาการอุ่นมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 15 นาที)

ตัวทำความร้อน + ไอน้ำ

อุ่นอาหารทอดและอาหารย่างที่มีอุณหภูมิปกติ รวมถึงอาหารสำเร็จรูปที่มีจำหน่ายทั่วไป

- **จำนวน ···100~200 กรัม (โครีอกเกะ : 1~2 ชิ้น, เทมปุระกุ้ง : 1~4 ชิ้น)**
- **วิธีการทำงาน ···นำอาหารออกจากบรรจุภัณฑ์หรือภาชนะ วางตะแกรงลงบนถาดโลหะ วางอาหารบนตะแกรง จากนั้นนำถาดเข้าเตาไมโครเวฟชั้นตรงกลางและอุ่น**
  - ปรับระดับความสุกโดยหมุนปุ่มลูกบิดตามความร้อนที่ต้องการ ชนิดของอาหารและจำนวนชิ้น
  - อุ่นอาหารแช่แข็งโดยปรับระดับความสุกไปที่ “เพิ่มขึ้น”
  - อาหารแช่แข็งสำเร็จรูปไม่สามารถอุ่นด้วยวิธีนี้ได้
    ปฏิบัติตามข้อมูลบนบรรจุภัณฑ์ และให้อุ่นอาหารแบบกำหนดเองด้วยโหมด “MICROWAVE” และคอยดูอาหารเป็นระยะ



ถาดโลหะ/ตะแกรงย่าง
วางไว้ชั้นตรงกลาง

- **นำอาหารออกจากบรรจุภัณฑ์หรือภาชนะก่อนอุ่น**
  - ต้องแกะห่อและพลาสติกห่ออาหารที่ไวต่อความร้อนออกก่อนเริ่มให้ความร้อน
    ห้ามอุ่นอาหารทั้งภาชนะ วางอาหารบนตะแกรงโดยตรงแล้วจึงอุ่น

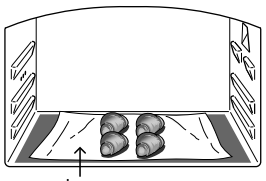
ตัวทำความร้อน + ไมโครเวฟ

อุปกรณ์ที่ไม่สามารถใช้งานได้

18 Fluffy Bread (ขนมปังนุ่มฟู) (ระยะเวลาการอุ่นมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 3 นาที)

อุ่นขนมปังที่มีวางจำหน่ายทั่วไป (บัตเตอร์โรลและขนมปังฝรั่งเศส) ให้กรอบนอกนุ่มใน

- **อุ่นได้ครั้งละ ···4 ชิ้น (1 ชิ้น ประมาณ 30 กรัม)**
- **วิธีการทำงาน ···นำอาหารออกจากบรรจุภัณฑ์หรือภาชนะ ปูกระดาษรองอบบนพื้นเตาไมโครเวฟ วางขนมปังบนกระดาษรองอบและอุ่น**
  - สำหรับขนมปังที่แช่แข็ง ปล่อยให้น้ำแข็งละลายเองก่อนจึงค่อยอุ่น
  - ปรับระดับความสุกโดยหมุนปุ่มลูกบิดตามความร้อนที่ต้องการ สภาพก่อนอุ่นของขนมปัง (แช่เย็น/อุณหภูมิปกติ) และจำนวนชิ้น
  - สำหรับขนมปัง เช่น ขนมปังสอดไส้สำเร็จรูป ควรอุ่นโดยปรับระดับความสุกไปที่ “เพิ่มขึ้น”
  - สำหรับขนมปังปิ้งทั่วไปดู [40 Toast (Flip over)]
- **นำอาหารออกจากบรรจุภัณฑ์หรือภาชนะก่อนอุ่น**
  - แกะอลูมิเนียมฟอยล์ออก
    กรณีที่อุ่นโดยใช้ทั้งคลื่นไมโครเวฟและตัวทำความร้อน
    ฟอยล์อลูมิเนียม ฯลฯ อาจทำให้เกิดประกายไฟได้ ดังนั้นจึงห้ามใช้เป็นอันขาด
  - ต้องแกะหีบห่อที่ไม่ทนความร้อน เช่น พลาสติกห่ออาหารและไวนิลออก วางลงบนพื้นเตาไมโครเวฟที่ปูกระดาษรองอบไว้โดยไม่ต้องย้ายใส่ภาชนะอื่น
  - วางอาหารตรงกลางช่องเตาไมโครเวฟ



แผ่นรองอบ

ไมโครเวฟ + ไอน้ำ

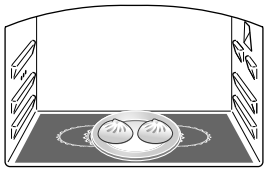
อุปกรณ์ที่ไม่สามารถใช้งานได้

19 Steamed Bun (อุ่นซาลาเปา) ไอน้ำ (ระยะเวลาการอุ่นมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 2 นาที)

อุ่นซาลาเปาทั่วไปให้นุ่มเหมือนอุ่นด้วยหม้อไอน้ำ

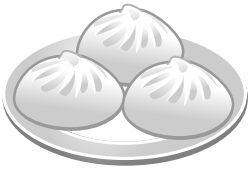
- **อุ่นได้ครั้งละ ··· 1~4 ชิ้น (1 ชิ้นประมาณ 100 กรัม)**
- **วิธีการทำงาน ··· นำอาหารออกจากบรรจุภัณฑ์หรือภาชนะ วางตะแกรงลงบนถาดโลหะ**
  - วางซาลาเปาลงบนตะแกรง
    จากนั้นนำ ถาดเข้าเตาไมโครเวฟชั้นล่างและอุ่น

ปรับระดับความสุก เวลามาตรฐานในการให้ความร้อน	ลดลง 1 (ประมาณ 1 นาที)	มาตรฐาน (ประมาณ 2 นาที)	เพิ่มขึ้น 1 (ประมาณ 3 นาที)	เพิ่มขึ้น 2 (ประมาณ 4 นาที)
แช่เย็น /อุณหภูมิห้อง (1-4)				
แช่แข็ง (1-2)	—		—	



วางไว้บนถาดแบน

- **นำอาหารออกจากบรรจุภัณฑ์หรือภาชนะเพื่ออุ่น**
  - แกะบรรจุภัณฑ์ที่เป็นพลาสติกหรือไวนิลออก



20 Sake (เหล้าสาเก)

ไมโครเวฟ (เซนเซอร์อินฟราเรด)

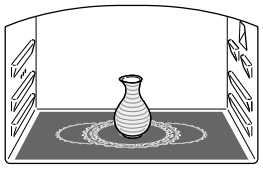


สิ่งที่ต้องปฏิบัติตามหน้า 18-19

อุปกรณ์ที่ไม่สามารถใช้งานได้

อุ่นสาเกในขวด

- **สามารถอุ่นได้พร้อมกัน 1~4 ขวดในเวลาเดียวกัน**
- **วางขวดสาเกไว้ตรงกลางห้องอบ**
  ถ้าไม่วางไว้ตรงกลางห้องอบ การทำงานของอินฟราเรดเซนเซอร์จะทำงานไม่ถูกต้อง อาจทำให้เครื่องดื่มเดือดสูงกว่าปกติ
- **ปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับขนาดของถ้วย/แก้วและปริมาณนมที่อุ่น**
  - ภาชนะควรจะเตี้ยและหนา (การเปลี่ยนขนาด รูปทรงหรือปริมาตรของขวดจะมีผลต่อสภาวะสุดท้ายของเครื่องดื่ม)
  - ใช้หลักเกณฑ์ปริมาตร 1 ขวด...160 มล. (เท่ากับปริมาตร 80% ของขวดเหล้าสาเก) เป็นปริมาณมาตรฐาน (หากปริมาณน้อยเกินไป อาจทำให้เดือดพลุ่งได้)
  - หากมีสาเกมากกว่า 3 ขวด หมุนปุ่มลูกบิดไปทางขวาที่ความสุกระดับ 4 [เพิ่มขึ้นระดับ 4]
  - ควรห่อส่วนที่บางไว้ด้วยฟอยล์อลูมิเนียมเพื่อลดปัญหาการอุ่นไม่สม่ำเสมอ
    ※หากฟอยล์อลูมิเนียมสัมผัสกับผนัง พื้นเตาหรือประตู อาจทำให้เกิดประกายไฟและกระจกประตูแตกได้ ต้องระวังไม่ให้สัมผัสโดน

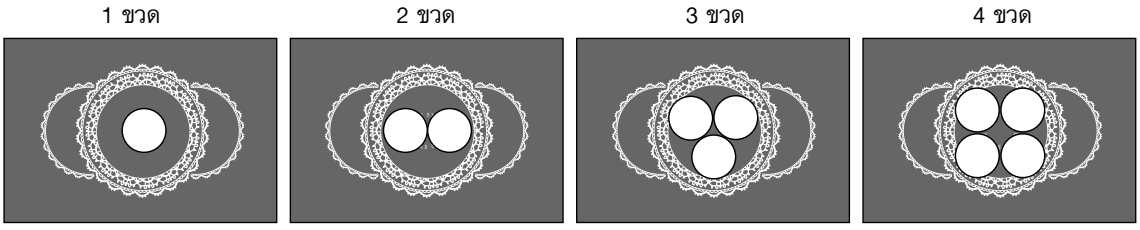


ขวดเหล้าสาเก

ถ้าไม่วางไว้ตรงกลางห้องอบ การทำงานของอินฟราเรดเซนเซอร์จะทำงานไม่ถูกต้อง อาจทำให้เครื่องดื่มเดือดสูงกว่าปกติ

■ วิธีการวางวัตถุมากกว่า 1 ชิ้น

→ วางชิดกันตรงกลาง



■ หากใช้ถ้วย

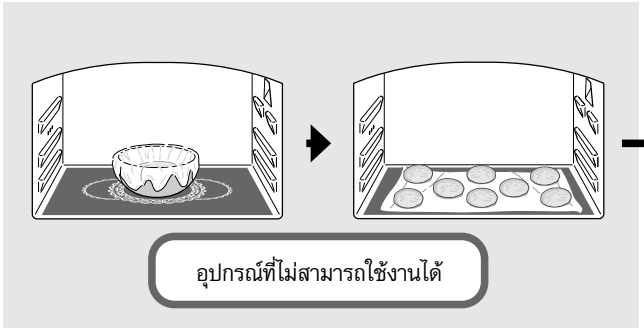
- ใช้ระบบไมโครเวฟและคอยดูเป็นระยะ (ดูรายละเอียดหน้า 46)

33 Easy Bakery (เบเกอรี่แบบง่ายๆ)

ไมโครเวฟ + ตัวทำความร้อน

ใช้เตาไมโครเวฟเพื่อให้ระยะเวลาการหมักแป้งสั้นลง
เป็นการตั้งค่าให้เครื่องทำงานแบบอัตโนมัติ ตั้งแต่การทำแป้งขนมปังจนถึงอบเสร็จ ผู้ใช้จึงสามารถทำขนมปังได้อย่างง่ายดาย

- **วิธีการทำ ...เตาอบจะหยุดการทำงาน เมื่ออบขนมปังเสร็จในแต่ละขั้นตอน ได้แก่ การหมัก การขึ้นรูปและการอบ ปฏิบัติตามขั้นตอนที่ระบุไว้ในหน้า 105 ของคู่มือการทำอาหาร กดปุ่มเริ่มและทำตามขั้นตอนต่อไป**
- **ขั้นตอนการทำ ...การหมักขั้นที่หนึ่ง (ไมโครเวฟประมาณ 7 นาที) → การหมักขึ้นรูป (ไมโครเวฟประมาณ 6 นาที) → การอบ (อบประมาณ 16 นาที)**



- หากต้องการอบแบบกำหนดเอง ให้หมุนปุ่มลูกบิด START เพื่อปรับระดับความสุก เครื่องจะปรับระดับความสุก [เพิ่มขึ้นระดับ 3] และ [ลดลงระดับ 3] โดยอัตโนมัติ ในขณะที่หมัก
- หากต้องการเพิ่มหรือลดระยะเวลาการทำอาหารขณะอบ สามารถหมุนปุ่มลูกบิดเพื่อเพิ่มหรือลดหน่วยละ 1 นาทีได้ เมื่อระยะเวลาการทำอาหารปรากฏบนหน้าจอ
- หน้าจอจะแสดงระยะเวลาที่เหลือขณะอบ ระยะเวลาที่แสดงบนหน้าจอคือเวลารวมทั้งหมดตั้งแต่การหมักจนถึงการอบ โปรดทราบว่าเวลาที่แสดงไม่ใช่เวลาที่เหลือของแต่ละขั้นตอน

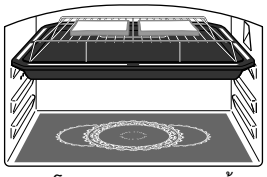
● ข้อพึงระวังเกี่ยวกับวัสดุที่ใช้ประกอบการทำอาหาร

- ไม่สามารถใช้อุปกรณ์เสริมได้ เนื่องจากใช้การอุ่นแบบไมโครเวฟในการหมักและการขึ้นรูป
  ตรวจดสอบอุปกรณ์ให้แน่ใจก่อนเริ่มอบ เนื่องจากไม่สามารถใช้อุปกรณ์เสริม (ถาดและตะแกรง) ภาชนะโลหะและภาชนะที่ไม่ทนต่อความร้อนได้

40 Toast ขนมปังปิ้ง (พลิกกลับด้าน) (ดูรายละเอียดที่คู่มือการทำอาหารหน้า 130 สำหรับรายละเอียดขั้นตอนในการปิ้ง)

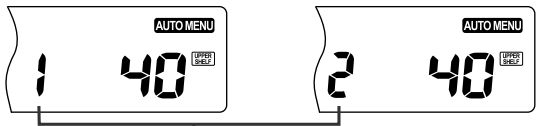
ตัวทำความร้อน

สามารถปิ้งขนมปังได้ 1-2 แผ่น ในขณะให้ความร้อนด้วยการปิ้ง/ย่าง
จะมีการแจ้งเตือนให้พลิกแผ่นขนมปังกลับอีกด้าน


ถาดโลหะและตะแกรงวางชั้นบนสุด

- **วิธีการปิ้งขนมปัง ...วางตะแกรงบนถาดโลหะแล้ววางขนมปัง จากนั้นวางถาดไว้บนชั้นวางด้านบนสุด**
- **การตั้งค่าจำนวนชิ้น ...หมุนปุ่มลูกบิดเพื่อตั้งค่าหมายเลข**

〈1 ชิ้น〉 〈2 ชิ้น〉



แสดงจำนวนชิ้น
(จำนวนชิ้นและ หน้าที่อ้างอิง จะแสดงสลับไปมาจนกว่าจะเริ่ม)

- **พลิกกลับอีกด้าน...สัญญาณจะดัง 5 ครั้งในระหว่างการปิ้ง จากนั้นให้พลิกกลับด้าน**
  - การปิ้งขนมปังจะหยุดชั่วคราว เปิดและปิดประตูเตา จากนั้นจดเริ่มต้น start เพื่อปิ้งอีกครั้ง หากกด Start โดยไม่เปิดและปิดประตูเตา การปิ้งจะไม่เริ่มทำงาน (จะแสดงขึ้นว่า “Door”)
  - เมื่อสัญญาณแจ้งเตือนดัง ให้กลับด้านแผ่นขนมปังและกด Start
  - หากลืมพลิกกลับด้านแผ่นขนมปัง สัญญาณจะดังทุกๆ 1 นาที 5 ครั้ง

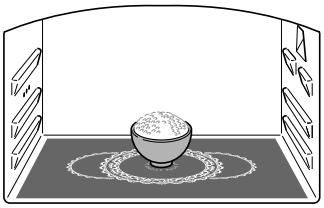
ทำอาหารด้วยระบบไมโครเวฟ / ตุ๋น


อุปกรณ์ที่ไม่สามารถใช้งานได้

ตัวอย่าง: การอุ่นข้าวสวย (ใช้ 600 วัตต์นาน 40 วินาที)

1 วางอาหารในห้องอบ

- ใช้ภาชนะสำหรับไมโครเวฟตามปริมาณของอาหาร วางอาหารไว้ตรงกลางเตา


วางอาหารไว้ตรงกลางของห้องอบ

2 เลือก OUTPUT (กำลังไฟ)

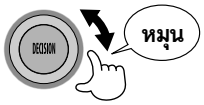


การกดแต่ละครั้งจะเป็นการเปลี่ยนการตั้งค่าแบบหมุนวน

600W → 500W → 200W → 100W → 900W → DESIRED TEMP → STEW※ → 600W

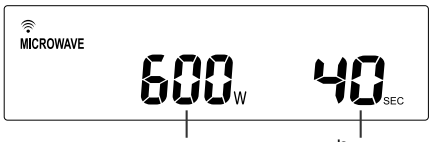
- หากเลือก STEW (ตุ๋น) หน้าจอจะแสดงการตั้งค่าเริ่มต้นที่ 600 วัตต์

3 ปรับเวลา



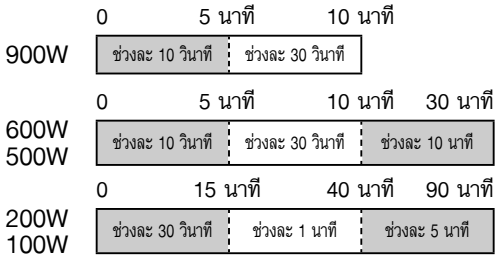
- เวลาที่มากที่สุดในแต่ละกำลังไฟ
  Microwave 900W : 10 นาที
  Microwave 600W, 500W : 30 นาที
  Microwave 200W, 100W : 90 นาที

เมื่อหมุนเพื่อปรับตั้งเวลาสำหรับการตุ๋น 600 วัตต์ แล้ว ให้กดปุ่มลูกบิดเพื่อยืนยัน จากนั้นให้ปรับตั้งเวลาสำหรับ 200 วัตต์



กำลังไฟ เวลาที่ใช้ทำอาหาร

■ หน่วยการตั้งเวลาการทำอาหาร



4 เริ่มต้น (เริ่มอุ่นอาหาร)





แสดงเวลาที่เหลือ

5 สัญญาณจะดัง 3 ครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นการทำงาน

- หากลืมนำอาหารออกมาหลังจากที่อุ่นเสร็จแล้ว เสียงสัญญาณจะดัง 5 ครั้ง ทุก 1 นาที กดปุ่ม [Cancel] แล้วเปิดประตู เสียงสัญญาณจะหยุด
- เมื่อเสร็จสิ้นการทำอาหาร จะกะพริบขึ้นและพัดลมจะทำงานภายในเตาไมโครเวฟ COOLING เพื่อระบายความร้อน สามารถการทำอาหารต่อได้ แม้ว่าพัดลมกำลังทำงานอยู่ (อย่างไรก็ตาม มีบางเมนูอัตโนมัติที่ไม่สามารถใช้งานได้)



อ่านหน้า 46 สำหรับเวลาตั้งค่ามาตรฐานของการทำอาหารแบบกำหนดเอง

- หากมีการทำงานแบบกำหนดเอง 900 วัตต์ติดต่อกัน การตั้งค่าจะเปลี่ยนเป็น 600 วัตต์โดยอัตโนมัติเพื่อปกป้องชิ้นส่วนไฟฟ้าภายใน
- มีเสียงดัง ["ติ๊ด"] ขึ้น เมื่อไมโครเวฟเริ่มทำงาน นี่คือเสียงการทำงานของไมโครเวฟในระหว่างการทำอาหาร ซึ่งไม่ใช่การทำงานผิดปกติของเตา

⚠ คำเตือน

ข้อห้าม

ห้ามอุ่นอาหารด้วยความร้อนมากเกินไป

การอุ่นอาหารด้วยความร้อนมากเกินไปจะส่งผลให้เกิดควันหรือไฟไหม้

- ควรตรวจสอบสภาพอาหารในระหว่างการทำอาหาร

ข้อห้าม

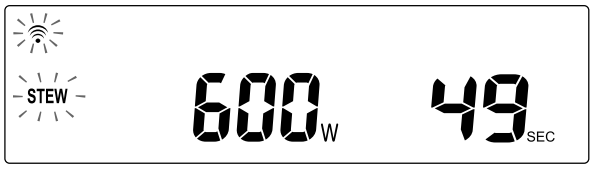
ห้ามตั้งค่าอุณหภูมิสูงเกินไป หากอุ่นเครื่องดื่ม

เครื่องดื่มอาจเดือดพลุ่งได้ทันทีเมื่อนำออกมาซึ่งจะทำให้โดนความร้อนลวกได้

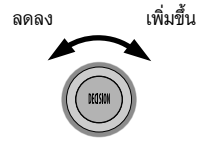
- เครื่องดื่ม : ของเหลว เช่น กาแฟ นมสด นมถั่วเหลือง น้ำดื่ม โยเกิร์ต ซุป เช่น ซุปเต้าเจี้ยว
- อาหารที่มีไขมัน : ครีมสด เนย เป็นต้น
- อาหารข้น : แกงกะหรี่ สตูว์ เป็นต้น
  - คนเครื่องดื่มด้วยช้อนให้ดีทั้งก่อนและหลังการอุ่นเครื่องดื่ม
  - ตั้งเวลาพอประมาณและคอยดูอาหารเป็นระยะ

STEW

- เริ่มระดับความร้อนที่ 600 วัตต์ (▲) และจะลดต่ำลงที่ 200 วัตต์ (▼)
- เมื่อหมุนเพื่อปรับตั้งเวลาสำหรับการตุ๋น 600 วัตต์แล้ว ให้กดปุ่ม เพื่อยืนยันการตั้งค่า จากนั้นให้หมุนปุ่มเพื่อปรับตั้งเวลาสำหรับ 200 วัตต์และกดปุ่ม Start
- เครื่องจะให้ความร้อนด้วยไมโครเวฟ MICROWAVE 600W เสร็จแล้วต่อด้วยให้ความร้อนด้วยไมโครเวฟ MICROWAVE 200W



■ เพื่อปรับเวลาในระหว่างการทำอาหาร



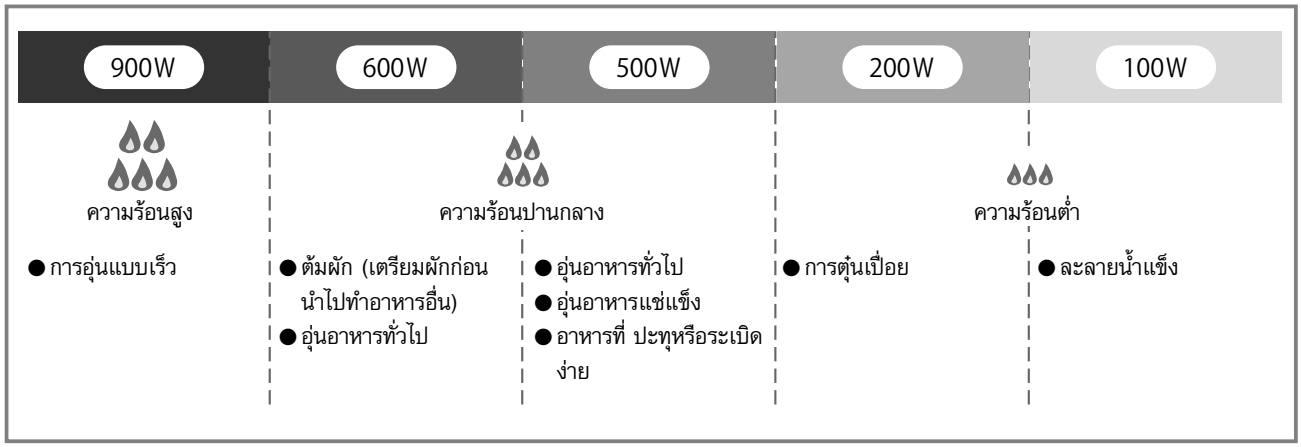
→ สามารถหมุนหน้าปัดเพื่อเพิ่มหรือลดเวลาได้หน่วยละ 1 นาทีในขณะที่กำลังอุ่นอาหาร

- ในกรณีที่ใช้ 900 วัตต์ หากเวลาเหลืออยู่น้อยกว่า 3 นาที และ 600 วัตต์ 500 วัตต์ หากเวลาเหลืออยู่น้อยกว่า 5 นาที หน้าจอจะแสดงการปรับเวลาทุกๆ ช่วง 10 วินาที
- เวลาจะถูกตั้งค่าเริ่มต้นไว้ที่ 10 นาทีสำหรับ 900 วัตต์ 30 นาทีสำหรับ 600 วัตต์และ 500 วัตต์ และ 90 นาทีสำหรับ 200 วัตต์ ซึ่งรวมถึงเวลาที่อาจต้องใช้เพิ่มขึ้น

■ เมื่อต้องการอุ่นต่อ หลังจากทำอาหารเสร็จสิ้น [EXTENSION]

→หมุนปุ่มลูกบิดเพื่อตั้งค่าเวลาภายใน 1 นาที หลังเสร็จสิ้นการทำอาหารและต้องคอยดูเป็นระยะ

■ เกณฑ์การใช้กำลังไฟอย่างเหมาะสม



● ห่ออาหารตามคำแนะนำ

โดยปกติแล้ว ไม่จำเป็นต้องใช้พลาสติกห่ออาหาร แต่อาหารบางชนิดก็ควรใช้พลาสติกหุ้ม
อ่าน (หน้า 46) หรือคู่มือทำอาหารเล่มเล็กสำหรับมาตรฐานในการตั้งเวลาสำหรับการอุ่นอาหารด้วยตนเอง

● อุ่นอาหารแช่แข็ง

สำหรับอาหารแช่แข็ง การปรับเวลาและกำลังไฟควรทำตามแนะนำข้างซองหรือบรรจุผลิตภัณฑ์ เนื่องจากเป็นค่าโดยประมาณ ในกรณีที่การทำความร้อนไม่เพียงพอ สามารถปรับเพิ่มหรือลดเวลาด้วยตนเองและสังเกตอาหารอย่างใกล้ชิด



คำแนะนำ
ห้ามอุ่นผักลวกในปริมาณที่น้อยเกิน
เนื่องจากอาจก่อให้เกิดประกายไฟและอาหารอาจจะไหม้หรือแห้งสนิท



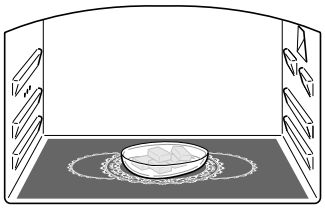
การปรับอุณหภูมิตามต้องการ

ปริมาณสำหรับหนึ่งท่าน (150 กรัม) ถือเป็นมาตรฐาน

ตัวอย่าง: เพื่อทำให้เนยอ่อนตัว

1 วางอาหารในห้องอบ

- ใช้ภาชนะสำหรับไมโครเวฟตามปริมาณของอาหาร วางอาหารไว้ตรงกลางเตา (เปิดฝาไว้ ห้ามปิด)



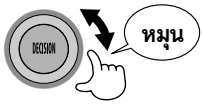
2 เลือก DESIRED TEMP

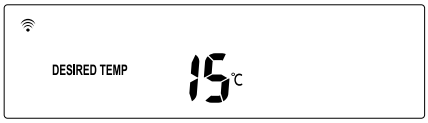


การกดแต่ละครั้งจะเป็นการเปลี่ยนการตั้งค่าแบบหมุนวน

600W → 500W → 200W → 100W → 900W → DESIRED TEMP → STEW → 600W

3 หมุนแล้วเลือกอุณหภูมิตั้งแต่ -10 ถึง 90°C





- อ้างอิงตารางด้านขวาสำหรับค่าอุณหภูมิมาตรฐาน

4 เริ่มต้น (เริ่มทำความร้อน)





แสดงเวลาที่เหลือจากตรงกลาง

5 สัญญาณจะดัง 3 ครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นการทำงาน

- หากลืมนำอาหารออกมาหลังจากที่อุ่นเสร็จแล้ว เสียงสัญญาณจะดัง 5 ครั้ง ทุก 1 นาที เสียงสัญญาณจะหยุดลงหากกด [Cancel] และเปิดประตูเตาอบ

■ เมื่อต้องการอุ่นต่อ หลังจากทำอาหารเสร็จสิ้น [EXTENSION]

→ หมุนปุ่มลูกบิดเพื่อตั้งค่าเวลาภายใน 1 นาที หลังเสร็จสิ้นการทำอาหารและต้องคอยดูเป็นระยะ

■ ให้แน่ใจว่าภายในเตาเย็นลงแล้ว ก่อนเริ่มการทำอาหารอีกครั้ง

- หากเตายังมีความร้อน เซนเซอร์อินฟราเรดอาจทำงานไม่ถูกต้อง

⚠ คำเตือน

อย่าอุ่นอาหารด้วยความร้อนจนเกินไป

ข้อห้าม ก่อนให้เกิดควันและไฟไหม้
- ให้ความร้อนและคอยสังเกตุเป็นระยะ

ห้ามอุ่นภาชนะที่ปิดฝาในเตาอบที่กำลังใช้โหมดเซนเซอร์อินฟราเรด

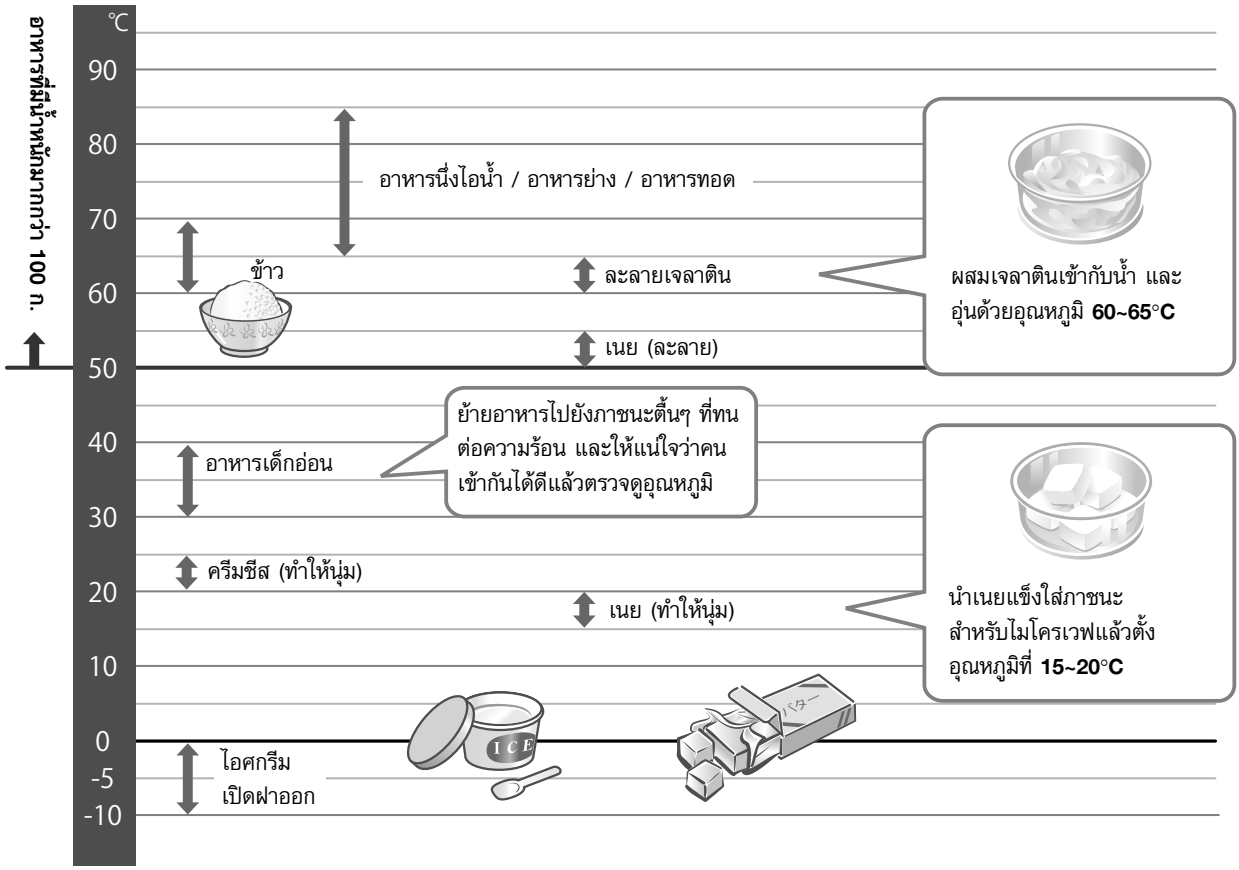
ข้อห้าม เพราะอาจทำให้อ่านค่าอุณหภูมิที่อาหารผิดพลาด ซึ่งจะมีผลต่อการให้ความร้อนสูงเกินไป ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของการเกิดไฟไหม้และภาชนะอาจเกิดชำรุดหรือเสียหาย
- เปิดฝาออกก่อนให้ความร้อน



สิ่งที่ต้องปฏิบัติตามหน้า 18-19

- ใช้ปุ่ม "Milk" เพื่ออุ่นนมและ "20 Sake" บนเมนูปุ่มลูกบิดเพื่ออุ่นสุรา ส่วนเครื่องดื่มอื่น ๆ ให้อุ่นแบบกำหนดเองโดยใช้ไมโครเวฟและตั้งเวลาพอประมาณที่ระบุไว้ในหน้า 46 และคอยดูเป็นระยะ
- สำหรับอาหารที่น้อยกว่า 100 กรัม ห้ามตั้งค่าเกิน 50 องศา

ตารางอ้างอิงในการปรับอุณหภูมิ



เพื่อผลลัพธ์ที่ดี

● อุ่นอาหารโดยไม่ต้องห่อหรือใส่ภาชนะ

● อาหารเด็กทารก



- บรรจุอาหารในภาชนะตื้นๆ ที่ทนต่อความร้อน
- ไม่สามารถอุ่นอาหารแช่แข็งได้ โปรดใช้ปุ่ม [MICROWAVE] แทนเพื่ออุ่นอาหารแบบกำหนดเอง และคอยสังเกตุอาหารให้ดี
- ก่อนเสิร์ฟ คนอาหารให้เข้ากันและตรวจสอบอุณหภูมิว่าไม่ร้อนเกินไป

● ปริมาณอาหารและภาชนะ

- ปริมาณสำหรับหนึ่งท่าน (150 กรัม) ถือเป็นมาตรฐาน
- หากมีปริมาณมาก ให้ตั้งค่าอุณหภูมิสูงขึ้นเล็กน้อย และสำหรับปริมาณน้อย ให้ลดอุณหภูมิลงอีกเล็กน้อย
- อุณหภูมิจะแตกต่างกันไปตามขนาด รูปร่างและปริมาณของภาชนะที่ใช้

※ หากไม่ปฏิบัติตามการอุ่นอาหารอย่างถูกต้อง อาจจะไม่ได้ผลลัพธ์ที่ดี เช่น อาหารอาจจะไหม้ หรือติดไฟ

การทำอาหารด้วยการอบ



อุปกรณ์เสริมที่ใช้
(อ้างอิงตามคู่มือการทำอาหาร)

ต้องอุ่นเตา

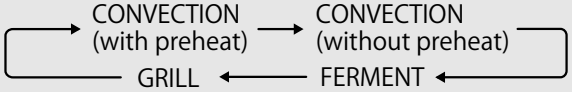
มีบางเมนูจำเป็นต้องมีการอุ่นเตาพร้อมทั้งถาดโลหะในเตาอบก่อน ปฏิบัติตามคำแนะนำที่อยู่ในคู่มือทำอาหารอีกเล่ม

1 เลือก Convection (with preheat) เพื่ออุ่นเตาล่วงหน้า

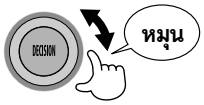


- PREHEAT จะขึ้นแสดงบนหน้าจอแสดงผล

การกดแต่ละครั้งจะเป็นการเปลี่ยนการตั้งค่าแบบหมุนวน



2 สามารถปรับอุณหภูมิได้ ด้วยการหมุน



- อุณหภูมิตั้งค่า: 100-250°C, 300°C อย่างไรก็ตาม เมื่อภายในเตามีความร้อน (“High Temp” จะกะพริบที่จอแสดงผล) จะไม่สามารถตั้งค่าอุณหภูมิสูงกว่า 240 องศาได้ เพื่อปกป้องชิ้นส่วนที่เป็นไฟฟ้า

3 เริ่มต้น (เริ่มการอุ่นเตา)



- หน้าจอจะแสดงเวลาที่เหลือ 1 นาทีก่อนเสร็จสิ้นการอุ่นเตา

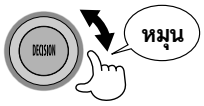


สัญญาณจะดังขึ้น 5 ครั้งและ [PREHEAT END] จะขึ้นแสดงบนหน้าจอ แสดงผล

- การอุ่นเตาจะใช้เวลา 20 นาที (10 นาทีสำหรับการตั้งค่าอุณหภูมิที่สูงกว่า 240 องศา) หากการกระทำใดๆ เกิดขึ้น การตั้งค่าจะถูกยกเลิก

4 เมื่อเสร็จสิ้นการอุ่นเตา

สำหรับเมนูในคู่มือการทำอาหาร ให้จัดวางอุปกรณ์ที่ระบุลงบนตำแหน่งที่ระบุไว้



- **เมื่อต้องการเปลี่ยนอุณหภูมิทำอาหาร**
  กด  หลังจากที่ได้ปรับเวลาและหมุน  เพื่อเพิ่มหรือลดอุณหภูมิหน่วยละ 10°C

- หน่วยการตั้งเวลาการทำอาหาร

0	15นาที	40นาที	90นาที
ช่วงละ 30 วินาที	ช่วงละ 1 นาที	ช่วงละ 5 นาที	

- เนื่องจากถาดโลหะจะมีความร้อนสูง โปรดระวังในการใส่อาหารเพิ่มหรือนำอาหารออกมา

5 เริ่มต้น (เริ่มทำอาหาร)





6 สัญญาณจะดัง 3 ครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นการทำงาน

- หากลืมนำอาหารออกมาหลังจากที่อุ่นเสร็จแล้ว เสียงสัญญาณจะดัง 5 ครั้ง ทุก 1 นาที กดปุ่ม [Cancel] แล้วเปิดประตูเสียงสัญญาณจะหยุด
- จอ LCD จะแสดง [HIGH TEMP]



การตั้งค่าอุณหภูมิ
การตั้งค่าอุณหภูมิของเตาจะวัดค่าที่ตรงกลางของห้องอบด้วยการใช้เทอร์โมมิเตอร์ไฟฟ้าความร้อน (ใช้วิธีการวัดค่าแบบ JIS) อุณหภูมิจะไม่ตรงกัน หากวัดค่าอุณหภูมิด้วยเทอร์โมมิเตอร์แบบทั่วไป

การอุ่นเตาล่วงหน้า คือการให้ความร้อนเตาที่ว่างเปล่าเพื่อเตรียมอุณหภูมิเบื้องต้นให้กับอาหารที่จะอบ
- **การปรับอุณหภูมิในขณะอุ่นเตาไม่สามารถทำได้**
- **เวลาในการอุ่นเตาล่วงหน้า เมื่อตั้งค่าที่ 250°C จะใช้เวลาประมาณ 14 นาที เมื่อตั้งค่าที่ 200°C จะใช้เวลาประมาณ 7 นาที**
  → อุณหภูมิในการอุ่นเตาไมโครเวฟจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับอุณหภูมิภายในเตาไมโครเวฟก่อนอุ่น อุณหภูมิห้อง และแรงดันไฟฟ้า

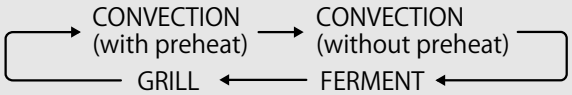
ไม่มีการอุ่นเตา

1 อุปกรณ์ที่ต้องใช้
(สำหรับเมนูในคู่มือการทำอาหาร วางอุปกรณ์ที่ใช้เฉพาะงานลงบนตำแหน่งที่ระบุไว้)

2 เลือก Convection (without preheat) แบบไม่ต้องอุ่นเตา

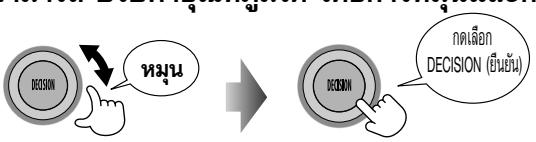


การกดแต่ละครั้งจะเป็นการเปลี่ยนการตั้งค่าแบบหมุนวน



- PREHEAT จะขึ้นแสดงบนหน่วยแสดงผล

3 สามารถ ปรับค่าอุณหภูมิได้ โดยการหมุนและกดปุ่มยืนยัน



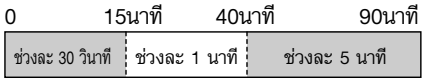
- ตั้งค่าอุณหภูมิ : 100~250°C, 300°C เมื่อเตากำลังร้อน (ส่วนหน้าจอจะแสดง「HIGH TEMP」พร้อมกับไฟกะพริบ) เนื่องจากอุปกรณ์ป้องกันไฟฟ้าไม่สามารถตั้งค่าได้เกินกว่า 240°C

4 หมุนเพื่อปรับเวลา





- หน่วยการตั้งเวลาการทำอาหาร



5 เริ่มการให้ความร้อน



6 สัญญาณจะดัง 3 ครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นการทำงาน

- หากลืมนำอาหารออกมาหลังจากที่อุ่นเสร็จแล้ว เสียงสัญญาณจะดัง 5 ครั้ง ทุก 1 นาที เสียงสัญญาณจะหยุดลงหากกด [Cancel] และเปิดประตูเตาอบ
- จอ LCD จะแสดง [HIGH TEMP]



■ เพื่อปรับเวลาในระหว่างการทำอาหาร
→ สามารถหมุนหน้าปัดเพื่อเพิ่มหรือลดเวลาได้
- สามารถตั้งค่าเวลาสูงสุดได้ถึง 90 นาที ซึ่งรวมถึงเวลาที่อาจเพิ่มขึ้น

■ เมื่อต้องการให้ความร้อนต่อหลังจากเสร็จสิ้นแล้ว (Extension)
→สามารถหมุนหน้าปัดเพื่อเพิ่มหรือลดเวลาได้หน่วยละ 1 นาที ในขณะที่กำลังอุ่นอาหาร

■ เพื่อปรับอุณหภูมิในระหว่างการทำอาหาร
→กดปุ่มลูกบิดในขณะให้ความร้อนและเมื่อกะพริบ ให้หมุนปุ่มลูกบิดเพื่อเพิ่มหรือลดอุณหภูมิหน่วยละ 10°C

- ผลลัพธ์ที่ได้อาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับอุณหภูมิของอาหารก่อนอบและกำลังไฟฟ้า
- เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ให้พลิกอีกด้านของอาหารในระหว่างการอุ่นอาหารและคลุมบางส่วนของอาหารด้วยฟอยล์อะลูมิเนียม

คำแนะนำ

เนื่องจากตัวเตาอบและถาดโลหะกำลังร้อนจัด โปรดถือด้วยความระมัดระวังเมื่อนำออกมาจากเตาอบ
- โปรดอ่าน ข้อควรระวังด้านความปลอดภัยเกี่ยวกับ “การทำความร้อนของตัวทำความร้อน/การทำความร้อนด้วยไอน้ำ” ที่หน้า 7

การหมักแป้งให้ฟู


อุปกรณ์ที่ต้องใช้

การหมักแป้งให้ฟู, การหมักแป้งด้วยไอน้ำ ไอน้ำ

ใช้สำหรับการอบแห้งวัตถุดิบขนมปัง

1 วางอาหาร

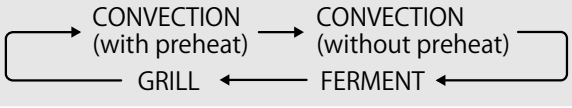
(สำหรับเมนูในคู่มือการทำอาหาร ให้จัดวางอุปกรณ์ที่ระบุลงบนตำแหน่งที่ระบุไว้)

※สำหรับการหมักแป้งด้วยไอน้ำ ให้เตรียมน้ำสะอาดไว้ ประกอบกล่องใส่น้ำกลับเข้าเครื่องโดยดันเข้าจนสุด (ดูรายละเอียดหน้า 11)

2 เลือก Ferment (หมักแป้งให้ฟู)

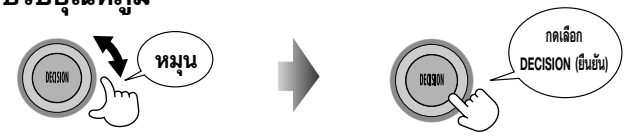


การกดแต่ละครั้งจะเป็นการเปลี่ยนการตั้งค่าแบบหมุนวน



※สามารถตั้งค่าการหมักแป้งด้วยไอน้ำได้โดยหมุนปุ่มลูกบิด ดูที่ข้อ 3 (ไปทางซ้าย 3 ที) 「Ferment」 **และ** 「Steam」 **จะปรากฏขึ้นมา**

3 ปรับอุณหภูมิ

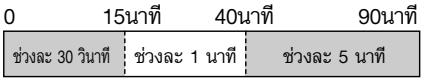


- ตั้งค่าอุณหภูมิ : 30°C/35°C/40°C/45°C
  ※การหมักแป้งด้วยไอน้ำให้อุณหภูมิได้เพียง 40°C หากเลือกการหมักแป้งไอน้ำ อุณหภูมิจะตั้งค่าอยู่ที่ 40°C

4 ปรับเวลา

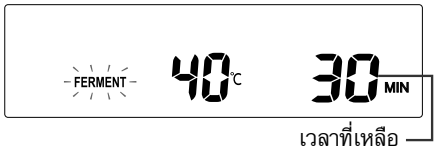


■ หน่วยการตั้งเวลาการทำอาหาร



5 กด Start (เริ่มหมักแป้งให้ฟู)





- หากแป้งขนมปังแห้ง ให้คอยดูเป็นระยะและฉีดพรมด้วยน้ำ
- ในระหว่างการหมักแป้งด้วยไอน้ำ หากอุณหภูมิในเตาใกล้เคียงกับอุณหภูมิที่ตั้งไว้ จะไม่มีการให้ไอน้ำเพียงพอ ให้เฝ้าสังเกตุการทำงานและพรมด้วยน้ำ
- ตัวทำความร้อนจะไม่ทำงาน หากอุณหภูมิในเตาอบใกล้เคียงกับอุณหภูมิที่ตั้งไว้ ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติแต่อย่างใด

6 สัญญาณจะดัง 3 ครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นการทำงาน

- หากลืมนำอาหารออกมาหลังจากที่อุ่นเสร็จแล้ว เสียงสัญญาณจะดัง 5 ครั้ง ทุก 1 นาที
  เสียงสัญญาณจะหยุดลงหากกด [Cancel] และเปิดประตูเตาอบ

■ เพื่อปรับเวลาในระหว่างการทำอาหาร

→ สามารถหมุนหน้าปัดเพื่อเพิ่มหรือลดเวลาได้

- สามารถตั้งค่าเวลาสูงสุดได้ถึง 90 นาที ซึ่งรวมถึงเวลาที่อาจเพิ่มขึ้น

■ เมื่อต้องการอุ่นต่อ หลังจากทำอาหารเสร็จสิ้น [EXTENSION]

→ หมุนปุ่มลูกบิดเพื่อตั้งค่าเวลาภายใน 1 นาที หลังเสร็จสิ้นการทำอาหารและต้องคอยดูเป็นระยะ

ทำให้ห้องอบและอุปกรณ์ต่างๆ เย็นลงพอดี ก่อนเริ่มการหมักแป้ง

หากจอแสดงผล LCD ขึ้นแสดงว่า [C21] [High temp] ให้กดปุ่ม [CANCEL] และเปิดประตูเตาอบ รอจนกว่าอุณหภูมิในเตาอบจะลดลง หากอุณหภูมิด้านในมีความร้อนสูงจะทำให้การหมักแป้งมีปัญหา

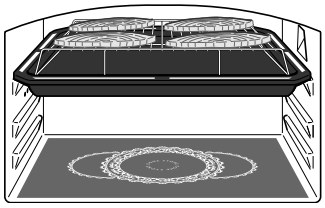
การทำอาหารด้วยการย่าง


อุปกรณ์ที่ต้องใช้

ตัวอย่าง : ปลาย่าง

1 วางอาหาร

- วางตะแกรงบนถาดโลหะ จากนั้นวางอาหารบนตะแกรง แล้วนำใส่เตาอบ
- เนื่องจากตัวทำความร้อนด้านบนจะทำหน้าที่ให้ความร้อน ดังนั้นจึงแนะนำให้สอดวางไว้ชั้นวางด้านบน
- หากอาหารมีความสูงเกิน ไม่ควรใช้ตะแกรงในการทำอาหาร



2 เลือก Grill (ย่าง)



การกดแต่ละครั้งจะเป็นการเปลี่ยนการตั้งค่าแบบหมุนวน



3 ปรับเวลา

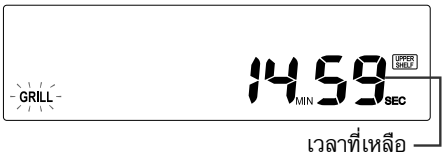


■ หน่วยตั้งค่าของเวลาในการทำอาหาร (นานถึง 30 นาที)

0	5นาที	10นาที	30นาที
ช่วงละ 10 วินาที	ช่วงละ 30 วินาที	ช่วงละ 1 นาที	

4 กด Start (เริ่มทำอาหาร)





- เพื่อผลลัพธ์ที่ดี ให้พลิกด้านอาหารในระหว่างการอบและกด START (เริ่มต้น) อีกครั้ง



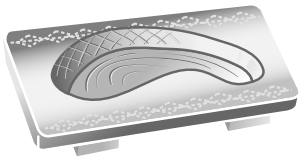
5 สัญญาณจะดัง 3 ครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นการทำงาน

- หากลืมนำอาหารออกมาหลังจากที่อุ่นเสร็จแล้ว เสียงสัญญาณจะดัง 5 ครั้ง ทุก 1 นาที เสียงสัญญาณจะหยุดลงหากกด [Cancel] และเปิดประตูเตาอบ
- จอ LCD จะแสดง [HIGH TEMP]

■ เพื่อปรับเวลาในระหว่างการทำอาหาร

→สามารถหมุนปุ่มลูกบิดเพื่อเพิ่มหรือลดเวลาได้หน่วยละ 1 นาทีในขณะที่กำลังทำอาหาร

- สามารถตั้งค่าเวลาสูงสุดได้ถึง 30 นาที ซึ่งรวมถึงเวลาที่อาจเพิ่มขึ้น



■ เมื่อต้องการอุ่นต่อ หลังจากทำอาหารเสร็จสิ้น [EXTENSION]

→หมุนปุ่มลูกบิดเพื่อตั้งค่าเวลาภายใน 1 นาที
หลังเสร็จสิ้นการทำอาหารและต้องคอยดูเป็นระยะ

คำแนะนำ

โปรดระวังเมื่อนำอาหารออกมา เนื่องจากห้องอบและถาดโลหะจะมีความร้อนสูง

- โปรดอ่าน ข้อควรระวังด้านความปลอดภัยเกี่ยวกับ “การทำความร้อนของตัวทำความร้อน/การทำความร้อนด้วยไอน้ำ” ที่หน้า 7

การทำอาหารด้วยไอน้ำ (STEAMED/STEAM MICROWAVE)

ไอน้ำ

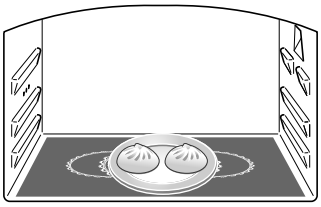
ทำอาหารด้วยไอน้ำ

ทำความร้อนด้วยไอน้ำ อบความร้อนสูงและไมโครเวฟ

1 เตรียมน้ำในกล่องใส่น้ำและติดตั้งเข้ากับตัวเครื่อง

- วางอาหารในห้องอบโดยใช้ภาชนะไมโครเวฟ
  ดูรายละเอียดหน้า 11 สำหรับวิธีการจัดเตรียมกล่องใส่น้ำ
- ดันกล่องใส่น้ำเข้าไปจนสุด

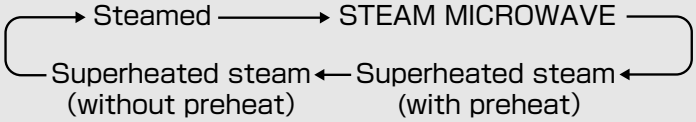
วางไว้ตรงกลาง



2 กด Steam (ไอน้ำ)

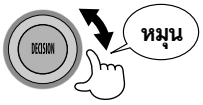


การกดแต่ละครั้งจะเป็นการเปลี่ยนการตั้งค่าแบบหมุนวน

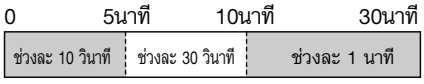


- Steamed : ใช้ไอน้ำในการทำอาหารพร้อมกับการอบด้วยความร้อนและไมโครเวฟ ควรระมัดระวังเรื่องภาชนะที่ใช้ใส่อาหาร
  ※ถาดโลหะและฟอยล์อลูมิเนียมจะทำให้เกิดประกายไฟและไม่สามารถใช้งานได้ (จะแสดงผลว่า)

3 ปรับเวลา



■หน่วยตั้งค่าของเวลาในการทำอาหาร (นานถึง 30 นาที)



4 กด Start (เริ่มทำอาหาร)





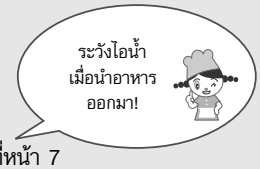
5 สัญญาณจะดัง 3 ครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นการทำงาน

- และใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ เมื่อเปิดประตูเตาอบ เนื่องจากอาจมีไอน้ำร้อนเล็ดลอดออกมา
- หากลืมนำอาหารออกมาหลังจากที่อุ่นเสร็จแล้ว เสียงสัญญาณจะดัง 5 ครั้ง ทุก 1 นาที
  เสียงสัญญาณจะหยุดลงหากกด [Cancel] และเปิดประตูเตาอบ
- ดูอ้างอิงหน้า 51 สำหรับการทำความสะอาดหลังการทำอาหารด้วยไอน้ำ



คำแนะนำ

โปรดระวังเนื่องจากภาชนะจะมีความร้อนสูงหลังจากการทำอาหาร



- เมื่อเปิดประตู ควรระวังไอน้ำภายในเตาที่เล็ดลอดออกมา
  โปรดระวังไอน้ำที่ออกมาจากช่องปล่อยไอน้ำออก
- โปรดอ่าน ข้อควรระวังด้านความปลอดภัยเกี่ยวกับ “การทำความร้อนของตัวทำความร้อน/การทำความร้อนด้วยไอน้ำ” ที่หน้า 7
- ถาดรองน้ำจะร้อนจัดหลังจากการทำอาหาร ให้นำถาดรองน้ำออกเมื่อเครื่องเย็นลงแล้ว

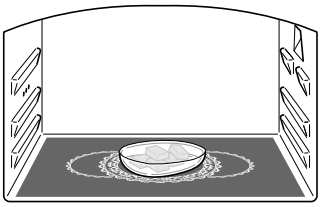
ทำอาหารด้วยไมโครเวฟและไอน้ำ

ทำความร้อนด้วยไมโครเวฟและไอน้ำ

1 เตรียมน้ำในกล่องใส่น้ำและติดตั้งเข้ากับตัวเครื่อง

- วางอาหารในห้องอบโดยใช้ภาชนะไมโครเวฟ
  ดูรายละเอียดหน้า 11 สำหรับวิธีการจัดเตรียมกล่องใส่น้ำ
- ดันกล่องใส่น้ำเข้าไปจนสุด

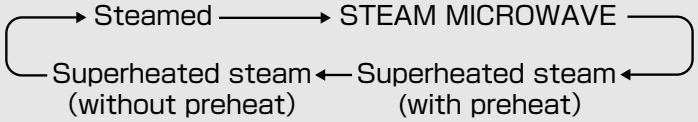
วางไว้ตรงกลาง



2 กด Steam Microwave (ไมโครเวฟและไอน้ำ)



การกดแต่ละครั้งจะเป็นการเปลี่ยนการตั้งค่าแบบหมุนวน

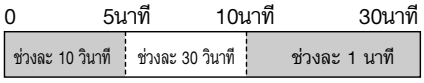


- ใช้ไมโครเวฟ (400W) และไอน้ำในการให้ความร้อน ควรระมัดระวังเรื่องภาชนะที่ใช้ใส่อาหาร
  ※ถาดโลหะและฟอยล์อลูมิเนียมจะทำให้เกิดประกายไฟและไม่สามารถใช้งานได้ (จะแสดงผลเป็น)

3 ปรับเวลา



■ หน่วยการตั้งเวลาการทำอาหาร
(ตั้งเวลาได้สูงสุด: 30 นาที)



4 กด Start (เริ่มทำอาหาร)





5 สัญญาณจะดัง 3 ครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นการทำงาน

- และใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ เมื่อเปิดประตูเตาอบ เนื่องจากอาจมีไอน้ำร้อนเล็ดลอดออกมา
- หากลืมนำอาหารออกมาหลังจากที่อุ่นเสร็จแล้ว เสียงสัญญาณจะดัง 5 ครั้ง ทุก 1 นาที
  เสียงสัญญาณจะหยุดลงหากกด [Cancel] และเปิดประตูเตาอบ
- โปรดระวังเมื่อนำอาหารออกมา เนื่องจากภาชนะจะร้อนมาก



■ เพื่อปรับเวลาในระหว่างการทำอาหาร

→สามารถหมุนหน้าปัดเพื่อเพิ่มหรือลดเวลาได้หน่วยละ 1 นาที
ในขณะที่กำลังอุ่นอาหาร

- สามารถตั้งค่า เวลาสูงสุดได้ถึง 30 นาที ซึ่งรวมถึงเวลาที่อาจเพิ่มขึ้น

■ หากไม่มีน้ำหรือมีน้ำไม่พอในกล่องใส่น้ำ ในขณะที่กำลังทำอาหาร

→จะมีเสียงสัญญาณดังขึ้นและตัวแสดง [WATER] จะเริ่มกะพริบ

- เติมน้ำในกล่องใส่น้ำ ตัวแสดง [WATER] จะหายไปเมื่อมีการเติมน้ำแล้ว (สามารถเติมน้ำในกล่องใส่น้ำได้ แม้ในระหว่างการทำอาหาร)

■ เมื่อต้องการอุ่นต่อ หลังจากทำอาหารเสร็จสิ้น [EXTENSION]

→หมุนปุ่มลูกบิดเพื่อตั้งค่าเวลาภายใน 1 นาที หลังเสร็จสิ้นการทำอาหาร
และต้องคอยดูเป็นระยะ

การอบแบบใช้ไอน้ำความร้อนสูง ไอน้ำ



อุปกรณ์ที่ต้องใช้ (ตามเมนู)

ต้องอุ่นเตา

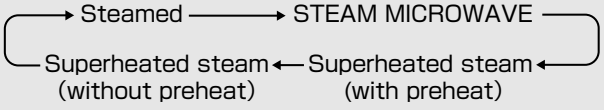
อาจไม่สามารถมองเห็นไอน้ำความร้อนสูงได้ เนื่องจากมีอุณหภูมิสูง

1 เตรียมน้ำในกล่องใส่น้ำและกดหลังจากที่ได้วางอาหารแล้ว

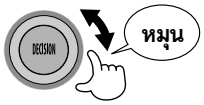


- ดูรายละเอียดหน้า 11 สำหรับวิธีการจัดเตรียมกล่องใส่น้ำ สอดกล่องใส่น้ำเข้าไปจนกระทั่งสัมผัสกับด้านในสุด
  ※ PREHEAT จะขึ้นแสดงบนหน่วยแสดงผล

การกดแต่ละครั้งจะเป็นการเปลี่ยนการตั้งค่าแบบหมุนวน



2 ตั้งค่า อุณหภูมิ



- ตั้งค่าอุณหภูมิ : 100~250°C
  เมื่อเตากำลังร้อน (ส่วนหน้าจอจะแสดง「HIGH TEMP」พร้อมกับไฟกะพริบ) เนื่องจากอุปกรณ์ป้องกันไฟฟ้าไม่สามารถตั้งค่าได้เกินกว่า 240°C

3 เริ่มต้น (เริ่มการอุ่นเตา)





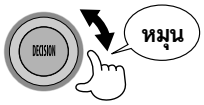
- หน้าจอจะแสดงเวลาที่เหลือ 1 นาทีก่อนเสร็จสิ้นการอุ่นเตา

สัญญาณจะดัง 5 ครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นการทำงาน (จอ LCD จะแสดง [PREHEAT END])

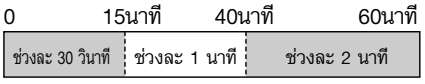
- การอุ่นเตาล่วงหน้าจะใช้เวลาประมาณ 20 นาที (หากตั้งไว้สูงกว่า 240°C จะใช้เวลาประมาณ 10 นาที) หากไม่ได้ดำเนินการใดๆ ในระหว่างนี้ การตั้งค่าจะถูกยกเลิก

4 วางอาหารในเตาอบและกดเลือกรายการอาหาร

(สำหรับเมนูในคู่มือการทำอาหาร ให้จัดวางอุปกรณ์ที่ระบุลงบนตำแหน่งที่ระบุไว้)



■ หน่วยการตั้งเวลาการทำอาหาร



■ เมื่อต้องการเปลี่ยนอุณหภูมิทำอาหาร

กด  หลังจากที่ได้ปรับเวลา สามารถหมุนเพื่อเพิ่มหรือลดอุณหภูมิ  หน่วยละ 10°C

- เนื่องจากถาดโลหะจะมีความร้อนสูง โปรดระวังในการใส่อาหารเพิ่มหรือนำอาหารออกมา

5 กด Start (เริ่มทำอาหาร)





6 สัญญาณจะดัง 3 ครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นการทำงาน

- โปรดระวังเมื่อเปิดประตูเตาอบ เนื่องจากอาจมีไอน้ำร้อนเล็ดลอดออกมา และไอน้ำที่ยังเหลืออยู่อาจจะออกมาจากช่องพ่น โปรดระวังให้ดี
- หากลืมนำอาหารออกมาหลังจากที่อุ่นเสร็จแล้ว เสียงสัญญาณจะดัง 5 ครั้ง ทุก 1 นาที เสียงสัญญาณจะหยุดลงหากกด [Cancel] หรือเปิดประตูเตาอบ
- ดูรายละเอียดหน้า 51 สำหรับการทำความสะอาดหลังจากการใช้ไอน้ำ



SUPERHEATED STEAM ···ไอน้ำจะถูกทำให้ร้อนขึ้นด้วยตัวทำความร้อน และทำอาหารด้วยไอน้ำที่มีอุณหภูมิสูงกว่า 100°C (ไอน้ำความร้อนสูง)
การทำอาหารด้วยวิธีนี้จะช่วยขจัดน้ำมันและไขมันออกจากผิวอาหาร ทำให้ได้อาหารที่ดีต่อสุขภาพ
※การทำอาหารจนเปลี่ยนสีจนเป็นสีน้ำตาลทำด้วยตัวทำความร้อนกำลังไฟสูง

การอุ่นเตาล่วงหน้า คือการให้ความร้อนเตาที่ว่างเปล่าเพื่อเตรียมอุณหภูมิเบื้องต้นให้กับอาหารที่จะอบ
- **ไม่สามารถปรับอุณหภูมิได้ในขณะอุ่นเตา**
- **เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้า 7 นาทีเมื่อตั้งค่าที่ 200°C และ 14 นาทีสำหรับ 250°C**
  →อุณหภูมิในการอุ่นเตาไมโครเวฟจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับอุณหภูมิภายในเตาไมโครเวฟก่อนอุ่น อุณหภูมิห้องและแรงดันไฟฟ้า

ไม่มีการอุ่นเตา

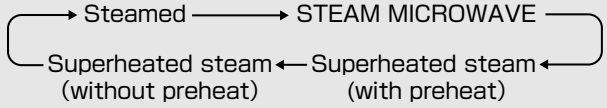
1 เตรียมน้ำและกดเลือก Without preheating (ไม่อุ่นเตา)

(สำหรับเมนูในคู่มือการทำอาหาร ให้จัดวางอุปกรณ์ที่ระบุลงบนตำแหน่งที่ระบุไว้)

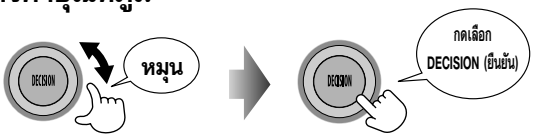


- ดูรายละเอียดหน้า 11 สำหรับวิธีการจัดเตรียมกล่องใส่น้ำ สอดกล่องใส่น้ำเข้าไปจนกระทั่งสัมผัสกับด้านในสุด
  ※ PREHEAT จะไม่ขึ้นแสดงผล

การกดแต่ละครั้งจะเป็นการเปลี่ยนการตั้งค่าแบบหมุนวน

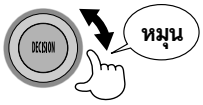


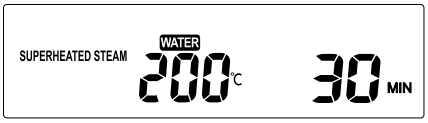
2 ตั้งค่าอุณหภูมิ



- ตั้งค่าอุณหภูมิ : 100~250°C
  เมื่อเตากำลังร้อน (ส่วนหน้าจอจะแสดง「HIGH TEMP」พร้อมกับไฟกะพริบ) เนื่องจากอุปกรณ์ป้องกันไฟฟ้าไม่สามารถตั้งค่าได้เกินกว่า 240°C

3 ปรับเวลา





■ หน่วยตั้งค่าของเวลาในการทำอาหาร (นานถึง 60 นาที)

0	15นาที	40นาที	60นาที
ช่วงละ 30 วินาที	ช่วงละ 1 นาที	ช่วงละ 2 นาที	

4 กด Start (เริ่มให้ความร้อน)



5 สัญญาณจะดัง 3 ครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นการทำงาน

- โปรดระวังเมื่อเปิดประตูเตาอบ เนื่องจากอาจมีไอน้ำร้อนเล็ดลอดออกมา และไอน้ำที่ยังเหลืออยู่อาจจะออกมาจากช่องพ่น โปรดระวังให้ดี
- หากลืมนำอาหารออกมาหลังจากที่อุ่นเสร็จแล้ว เสียงสัญญาณจะดัง 5 ครั้ง ทุก 1 นาที เสียงสัญญาณจะหยุดลงหากกด [Cancel] และเปิดประตูเตาอบ
- อ่านหน้า 51 เกี่ยวกับการทำความสะอาด



■ เพื่อปรับเวลาในระหว่างการทำอาหาร

→หมุนปุ่มลูกบิดเพื่อเพิ่มหรือลดเวลา

- ช่วงเวลา 1 นาทีในระหว่างการทำอาหาร สามารถตั้งค่าเวลาสูงสุดได้ถึง 60 นาที ซึ่งรวมถึงเวลาที่อาจเพิ่มขึ้น

■ เพื่อปรับอุณหภูมิในระหว่างการทำอาหาร

→กดปุ่มลูกบิดในขณะให้ความร้อนและเมื่อกะพริบ ให้หมุนปุ่มลูกบิดเพื่อเพิ่มหรือลดอุณหภูมิ

■ หากไม่มีน้ำหรือมีน้ำไม่พอในกล่องใส่น้ำในขณะที่กำลังทำอาหาร

→จะมีเสียงสัญญาณดังขึ้นมาและตัวแสดง [WATER] จะเริ่มกะพริบ เติมน้ำในกล่องใส่น้ำ

- ตัวแสดง [WATER] จะหายไปเมื่อมีการเติมน้ำแล้ว (สามารถเติมน้ำในกล่องใส่น้ำได้ แม้ในระหว่างการทำอาหาร)

■ เมื่อต้องการอุ่นต่อ หลังจากทำอาหารเสร็จสิ้น [EXTENSION]

→หมุนปุ่มลูกบิดเพื่อตั้งค่าเวลาภายใน 1 นาที หลังเสร็จสิ้นการทำอาหารและต้องคอยดูเป็นระยะ

- ผลลัพธ์ที่ได้อาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับอุณหภูมิของอาหารก่อนอบและกำลังไฟฟ้า
- เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ให้พลิกอีกด้านของอาหารในระหว่างการอุ่นอาหารและคลุมบางส่วนของอาหารด้วยฟอยล์อะลูมิเนียม

คำแนะนำ

โปรดระวัง ถาดโลหะ ฯลฯ มีความร้อนหลังจากการทำอาหาร

- โปรดอ่าน ข้อควรระวังด้านความปลอดภัยเกี่ยวกับ “การทำความร้อนของตัวทำความร้อน/การทำความร้อนด้วยไอน้ำ” ที่หน้า 7



ตารางเวลาสำหรับการทำอาหารแบบกำหนดเอง

⚠ คำเตือน

ข้อห้าม **ห้ามอุ่นอาหารด้วยความร้อนมากเกินไป**

การอุ่นอาหารด้วยความร้อนมากเกินไปจะส่งผลให้เกิดควันหรือไฟไหม้

- ควรตรวจสอบสภาพอาหารในระหว่างการทำอาหาร

ข้อห้าม **อย่าใช้ความร้อนมากเกินไปกับอาหารและเครื่องดื่มที่มีไขมันหรือน้ำมัน**

ในระหว่างการนำอาหารออกจากเตาอบ อาจมีความร้อนสูงและลวกมือได้

- คนเครื่องดื่มด้วยช้อนให้ดีทั้งก่อนและหลังการอุ่นเครื่องดื่ม
- ตั้งเวลาสั้นลงกว่าเดิมและคอยสังเกตุสภาพอาหาร

เวลาทำอาหารมาตรฐานเพื่อตั้งค่ากำลังไฟและเวลา
เวลาที่ใช้ควรมีความสมดุลกับปริมาณของอาหาร หากจำนวนของอาหารเพิ่มขึ้นสองเท่า เวลาที่ใช้ทำอาหารควรจะเพิ่มขึ้นสองเท่าด้วย

- หน่วยความจุ: มล.=ซีซี
- อุณหภูมิปกติ: ประมาณ 20°C
  แช่เย็น: ประมาณ 10°C แช่แข็ง: ประมาณ -20°C
- ห่ออาหาร··· ○／ ไม่มีห่ออาหาร···×



ไม่สามารถใช้ภาชนะโลหะ ถุงอลูมิเนียม ฯลฯ ในการอุ่นอาหารได้ เพราะจะทำให้จุดติดไฟ ระเบิด เกิดรอยภายในเตาหรือแตกร้าว ซึ่งจะทำให้ผลิตภัณฑ์ชำรุดเสียหาย ได้รับบาดเจ็บหรือโดนความร้อนลวก

อุ่นอาหาร (ไมโครเวฟ 600 วัตต์)

เมนู	ปริมาณ	เวลาในการทำอาหาร	ห่ออาหาร
ข้าว	1 ถ้วย (150 กรัม)	ประมาณ 1 นาที	×
อาหารที่เป็นข้าว	1 ถ้วย (340 กรัม)	ประมาณ 3 นาที	×
ซุป	1 ถ้วย (150 มล.)	ประมาณ 1 นาที 40 วินาที	×
ผักลวก	150 กรัม	ประมาณ 1 นาที 40 วินาที	×
แกงกะหรี่ & สตูว์	200 กรัม	ประมาณ 2 นาที	○
เกี๊ยวซ่า	6 ชิ้น (100 กรัม)	ประมาณ 50 วินาที	×
เกี๊ยวเนื้อแบบจีน	1 ชิ้น (100 กรัม)	ประมาณ 40 วินาที	○
บัตเตอร์โรล	2 ชิ้น (70 กรัม)	ประมาณ 20 วินาที	×
ขนมปังปิ้ง	1 ชิ้น (110 กรัม)	ประมาณ 30 วินาที	×

อุ่นอาหารแช่แข็ง (Microwave 600W)

เมนู	ปริมาณ	เวลาในการทำอาหาร	ห่ออาหาร
ข้าวแช่แข็ง	1 ถ้วย (150 กรัม)	ประมาณ 2 นาที 30 วินาที	○
แกงกะหรี่หรือสตูว์แช่แข็ง	300 กรัม	ประมาณ 8 นาที	○
ขนมจีบแช่แข็ง	5 ชิ้น (100 กรัม)	ประมาณ 2 นาที~ ประมาณ 2 นาที 20 วินาที	○
เกี๊ยวแช่แข็ง	1 ชิ้น (100 กรัม)	ประมาณ 1 นาที 40 วินาที	○

ผักต้ม (Microwave 100W)

เมนู	ปริมาณ	เวลาในการทำอาหาร	ห่ออาหาร
ชาชิมิ (ปลาดิบ)	100 กรัม	ประมาณ 5 นาที	×
	200 กรัม	ประมาณ 8 นาที	×
	400 กรัม	ประมาณ 14 นาที	×
	600 กรัม	ประมาณ 18 นาที	×
ปลาสดแล่ชิ้นบาง	100 กรัม	ประมาณ 4 นาที	×
	200 กรัม	ประมาณ 7 นาที	×
	400 กรัม	ประมาณ 9 นาที	×
	600 กรัม	ประมาณ 15 นาที	×

อาหารนึ่งไอน้ำ (นึ่งไอน้ำ)

เมนู	ปริมาณ	เวลาในการทำอาหาร	ห่ออาหาร
เกี๊ยว	1 ชิ้น (100 กรัม)	ประมาณ 7 นาที	×
เกี๊ยวจีน (แช่แข็ง)	1 ชิ้น (100 กรัม)	ประมาณ 10 นาที	×
ขนมจีบ (แช่เย็น)	10 ชิ้น (150 กรัม)	ประมาณ 9 นาที	×
ขนมจีบ (แช่แข็ง)	10 ชิ้น (150 กรัม)	ประมาณ 13~14 นาที	×

เครื่องดื่ม (ไมโครเวฟ 600 วัตต์)

เมนู	ปริมาณ	เวลาในการทำอาหาร	ห่ออาหาร
นม (แช่แข็ง)	1 ถ้วย (200 มล.)	ประมาณ 1 นาที 40 วินาที	×
สาเก (อุณหภูมิห้อง)	1 ถ้วย (160 มล.)	ประมาณ 1 นาที	×
น้ำดื่ม (อุณหภูมิห้อง)	1 ถ้วย (200 มล.)	ประมาณ 1 นาที 30 วินาที	×
กาแฟ (อุณหภูมิห้อง)	1 ถ้วย (150 มล.)	ประมาณ 1 นาที 10 วินาที	×

ผักต้ม (ไมโครเวฟ 600 วัตต์)

	เมนู	ปริมาณ	เวลาในการทำอาหาร	ห่ออาหาร
ผักใบเขียว	ผักโขม	100 กรัม	ประมาณ 1 นาที 40 วินาที	○
	กะหล่ำปลี	100 กรัม	ประมาณ 1 นาที 20 วินาที	○
	บรอคโคลี	100 กรัม	ประมาณ 1 นาที 20 วินาที	○
ผักหัวและราก	มันฝรั่ง	1 ชิ้น (150 กรัม)	ประมาณ 3 นาที 30 วินาที	○
	เผือก	100 กรัม	ประมาณ 2 นาที 20 วินาที	○
	พืชผักตระกูลฟัก	150 กรัม	ประมาณ 3 นาที 50 วินาที	○
	แครอท	100 กรัม	ประมาณ 3 นาที	○

ละลายผักต้มแช่แข็ง (ไมโครเวฟ 600 วัตต์)

เมนู	ปริมาณ	เวลาในการทำอาหาร	ห่ออาหาร
ถั่วแระ	100 กรัม	ประมาณ 2 นาที 20 วินาที	○
เผือก	100 กรัม	ประมาณ 2 นาที 20 วินาที	○
พืชผักตระกูลฟัก	150 กรัม	ประมาณ 3 นาที	○
ผักรวม	100 กรัม	ประมาณ 2 นาที	○

※ย้ายไปภาชนะที่ทนความร้อน พรมน้ำบนผักให้ทั่วกว่าเดิมแล้วจึงทำความร้อน

ทำความร้อนด้วยไอน้ำ (Microwave steam 400W)

เมนู	ปริมาณ	เวลาในการทำอาหาร	ห่ออาหาร
ข้าวสวย (เย็น)	1 ถ้วย (150 กรัม)	ประมาณ 1 นาที 30 วินาที	×
ชาลาเปา (แช่เย็น)	1 ชิ้น (100 กรัม)	ประมาณ 1 นาที 10 วินาที	×
เกี๊ยว (แช่เย็น)	10 ชิ้น (150 กรัม)	ประมาณ 1 นาที 50 วินาที	×
ข้าวสวย (แช่แข็ง)	1 ถ้วย (150 กรัม)	ประมาณ 3 นาที 10 วินาที	×
ชาลาเปา (แช่แข็ง)	1 ชิ้น (100 กรัม)	ประมาณ 2 นาที 20 วินาที	×
เกี๊ยว (แช่แข็ง)	10 ชิ้น (150 กรัม)	ประมาณ 3 นาที 30 วินาที ~ ประมาณ 4 นาที 30 วินาที	×

- สำหรับอาหารสำเร็จรูปหรืออาหารแปรรูปแช่แข็ง ดูรายละเอียดได้บนบรรจุภัณฑ์สำหรับการให้ความร้อนและคอยดูเป็นระยะ

เสียงแจ้งเตือน

สัญญาณเสียงเตือนสำหรับการทำงานของเครื่องและเงื่อนไขดังต่อไปนี้

■ กดปุ่ม → ปี๊ป
■ หากกดปุ่ม「Reheat」หนึ่งนาที หลังจากที่เปิดและปิดประตูเตาไมโครเวฟ → ปี๊ปปี๊ปปี๊ปปี๊ (เครื่องจะไม่เริ่มทำงาน)
*ให้เปิดและปิดประตูเตาอีกครั้ง แล้วกดปุ่ม「Reheat」
■ เสร็จสิ้นการทำอาหาร : ปี๊บปี๊บปี๊บ
■ เสร็จสิ้นการอุ่นเตา เสร็จสิ้นการหมักแป้ง → ปี๊บ ปี๊บ ปี๊บ ปี๊บ ปี๊บ
■ ไม่ได้นำอาหารออกมา เมื่อเสร็จสิ้นการให้ความร้อน → ปี๊ปี๊ ปี๊ปี๊ ปี๊ปี๊ (ทุก 1 นาที)—
■ หากลืมพลิกขนมปังกลับด้านในโหมดทำอาหารแบบอัตโนมัติ "ปิ้งขนมปัง" → ปี๊บปิบปี๊บปิบปี๊บปิบปี๊บ ทุกนาที
■ บ่งบอกอาการผิดปกติของตัวเครื่อง → ปี๊ปี๊ปี๊ปี๊ปี๊ปี๊ปี๊
■ การเติมน้ำ • หากหยุดทำงานทันที → ปี๊ปี๊ปี๊ปี๊ปี๊ปี๊ปี๊
• หากการทำงานยังไม่หยุด → ปี๊ปี๊ปี๊ (ทุกๆ 1 นาที)

การยกเลิกเสียงสัญญาณเตือน

■ วิธีการยกเลิกเสียงสัญญาณเตือนทั้งหมด

1 เมื่อ [0] แสดง CANCEL ขึ้นมา กดค้างไว้จนกว่าจะได้ยินเสียงปี๊บ ปี๊บ (ประมาณ 3 วินาที)

2 แล้วกดปุ่ม MILK ต่อเนื่อง

■ การหยุดเสียงสัญญาณเตือนเมื่อลืมนำอาหารออกจากเตา

1 เมื่อ [0] แสดง CANCEL ขึ้นมา กดค้างไว้จนกว่าจะได้ยินเสียงปี๊บ ปี๊บ (ประมาณ 3 วินาที)

2 แล้วกดปุ่ม 3 TYPES DEFROST ต่อเนื่อง

■ ต้องการให้มีเสียงสัญญาณเตือนเหมือนเดิม → ให้ทำซ้ำวิธีการ “การยกเลิกเสียงสัญญาณเตือน”

สัญญาณแจ้งเตือนและคำแนะนำการใช้งาน

ต้องการให้มีสัญญาณแจ้งเตือนและคำแนะนำการใช้งานเหมือนเดิม

1 เมื่อ [0] แสดง CANCEL ขึ้นมากดค้างไว้จนกว่าจะได้ยินเสียงปี๊บ ปี๊บ (ประมาณ 3 วินาที) แล้วกดปุ่มต่อเนื่อง

2 แล้วกดปุ่ม MICROWAVE DESIRED TEMP ต่อเนื่อง

■ เพื่อเป็นการกลับมาใช้สัญญาณแจ้งเตือนและคำแนะนำการใช้งานเช่นเดิม → ให้ทำซ้ำวิธีการ “การยกเลิก”

วิธีการทำความสะอาด

ระบุถึงจุดที่ต้องดูแลเป็นประจำ
และการทำความสะอาดอย่างง่าย

⚠ คำเตือน


ถอดปลั๊กไฟ

ถอดปลั๊กก่อนทำความสะอาด

มิฉะนั้น อาจเกิดไฟฟ้าช็อต การบาดเจ็บหรือโดนความร้อนลวก


ห้ามสัมผัสด้วยมือเปียก

ห้ามถอดปลั๊กทั้งที่มือเปียก

เพราะอาจทำให้ถูกไฟฟ้าช็อต


ถอดปลั๊กออกเมื่อเย็นลงแล้ว

เมื่อจะทำความสะอาดเตาอบ ถอดเต้าเสียบออกหลังจากเครื่องเย็นแล้ว

มิฉะนั้น อาจเกิดไฟฟ้าช็อต การบาดเจ็บหรือโดนความร้อนลวก


ข้อห้าม

เครื่องทำความสะอาดไอน้ำไม่ทำงาน

เครื่องใช้ไฟฟ้าไม่สามารถทำความสะอาดด้วยเครื่องทำความสะอาดไอน้ำ

⚠ ข้อควรระวัง

ปิดประตูทุกครั้ง เมื่อมีการทำความสะอาดด้วยระบบไอน้ำ

ไอน้ำจะพุ่งออกมาเมื่อถ่ายน้ำออก ซึ่งเป็นกรณีเดียวกันกับการทำอาหาร เพราะอาจทำให้โดนความร้อนลวกได้
ให้ปิดประตูทุกครั้งเมื่อมีการถ่ายน้ำออก

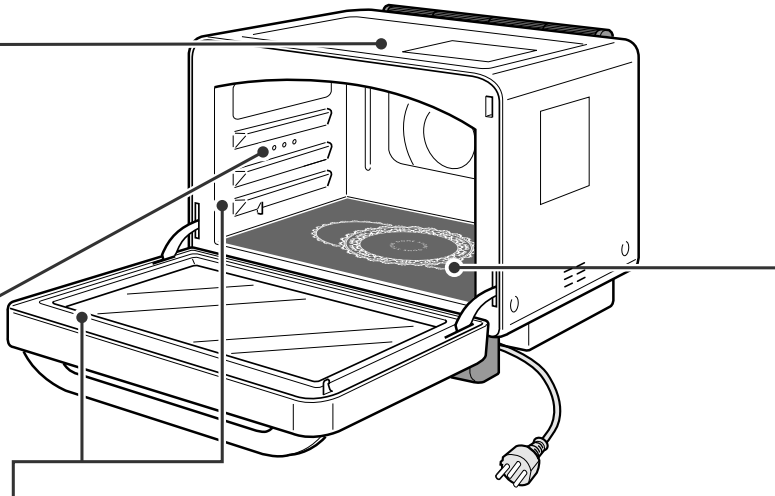

ข้อห้าม

ห้ามใช้เตาอบในกรณีที่มีเศษอาหารตกค้างอยู่หรือมีคราบน้ำซุปติดอยู่

ให้เช็ดออกให้หมดคลื่นไมโครเวฟอาจจะส่งผลไปถึงเศษอาหารเหล่านั้น อาจทำให้เกิดประกายไฟและไฟไหม้ หรือทำให้เกิดสนิมในตัวเตา หากพบเห็นสิ่งสกปรกและเศษอาหาร ให้เช็ดออกโดยทันที หลังจากที่เตาเย็นลง

- หากอาหารติดอยู่ ให้เช็ดทุกครั้งหลังจากที่เตาเย็นแล้ว

การดูแลทำความสะอาดประจำวัน



ประตูและตัวโครง

เช็ดด้วยผ้าชุบน้ำหมาดๆ

ทำความสะอาดคราบติดแน่นด้วยน้ำสบู่อย่างอ่อน และตามด้วยน้ำสุดท้ายด้วยผ้าแห้ง

คำแนะนำ

ห้ามใช้ผ้าที่เปียกน้ำจนเกินไป
อาจจะทำให้เกิดสนิมและเสียหาย

ช่องระบายไอน้ำ

เช็ดด้วยผ้าชุบน้ำหมาดๆ

หลังการทำอาหารโดยใช้ไอน้ำอาจมีเศษสารสีขาว (สารละลายในน้ำ) เกาะอยู่บริเวณช่องระบายไอน้ำ
ใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาดค่อยๆ เช็ดออกให้หมด

ภายในเตา / ประตูด้านใน

เช็ดด้วยผ้าชุบน้ำหมาดๆ

- ทำความสะอาดคราบติดแน่นด้วยน้ำสบู่เจือจาง วางคลุมสิ่งสกปรกไว้ ประมาณ 30 นาที แล้วเช็ดออก

หลังจากทำความสะอาดด้วยไอน้ำแล้ว ให้เช็ดคราบน้ำ ด้วยผ้าแห้ง หลังจากที่เครื่องเย็นตัวลงแล้ว

คำแนะนำ

- ห้ามเช็ดทำความสะอาดด้วยอุปกรณ์ทำความสะอาดที่มีคม เช่น แปรงขัดหรือส้อม เพราะอาจทำให้เกิดรอยภายในเตา

ขอบฝาเตาไมโครเวฟ

หากมีหยดน้ำหรือเศษอาหารเปื้อน บริเวณขอบฝาเตาไมโครเวฟ ให้ใช้ ผ้าเนื้อนุ่มชุบน้ำบิดหมาด

คำแนะนำ

- ไม่ควรขัดหรือดึงขอบฝาเตาไมโครเวฟโดยแรง เพราะอาจทำให้เกิดช่องว่าง ให้ไอน้ำเล็ดรอดออกมาได้ (ไม่สามารถถอดขอบออกมาได้)

■ หากยังมีกลิ่นอยู่แม้ทำความสะอาดแล้ว

ให้ทำการอบเตาเปล่าและกำจัดกลิ่น (ดูรายละเอียดหน้า 16) จะทำให้กลิ่นจางลง

■ หากไม่ได้ใช้เตาอบเป็นเวลานาน

ระบายน้ำทิ้งออกจากท่อให้หมดและถอดปลั๊กไฟออกจากเต้ารับ
ทำความสะอาดชิ้นส่วนทั้งหมดและเก็บให้เรียบร้อยเพื่อป้องกันฝุ่นและความชื้น (อ่านหน้า 51)

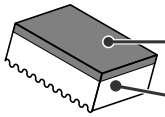
ห้ามใช้สิ่งต่อไปนี้ทำความสะอาด

เพราะอาจทำให้เครื่องเสียหาย เปลี่ยนสี เสียรูป ควันไฟ ไฟไหม้หรือเกิดฝุ่น
นอกจากนี้ จะทำให้การเช็ดทำความสะอาดสิ่งสกปรกยากยิ่งขึ้น

แปรงขัด
ด้านที่ใช้ขัดถูของแปรงฟองน้ำ
แปรงขัดไนลอน ฝอยเหล็ก ฯลฯ



ฟองน้ำขัด

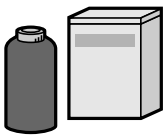


ห้ามใช้ด้านสำหรับขัด
(ผ้าไม่ถักไม่ทอขัดผิว)
ให้ใช้ด้านที่นิ่มสำหรับทำความสะอาด

ฟองน้ำไนล่อนขัด



ห้ามใช้ทำความสะอาด
ใช้ฟองน้ำที่ไม่ขัดสีในการทำความสะอาด



เบนซิน
ทินเนอร์



น้ำยาทำความสะอาดเตา
ผงซักฟอก สารฟอกขาว



น้ำยาทำความสะอาด
เฟอร์นิเจอร์ภายในบ้าน
(มีสภาพเป็นกรดหรือด่าง)



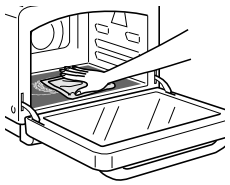
ก๊าซติดไฟ
(เช่น LPG ฯลฯ)
ที่อัดบรรจุสเปรย์



น้ำร้อน

พื้นเตา

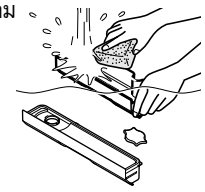
เช็ดทำความสะอาดสิ่งสกปรกด้วยผ้าชุบน้ำหมาดๆ
- ถ้ามีการใช้ไมโครเวฟเศษอาหารอาจจะไหม้
- ในกรณีคราบติดแน่น ให้ใช้การทำความสะอาดแบบใช้ไอน้ำ (หน้า 50) ทาด้วยน้ำยาทำความสะอาดและปล่อยทิ้งไว้ 2 นาทีแล้วขัดถูด้วยผ้าเปียกเพื่อขจัดสิ่งสกปรก หลังจากนั้นเช็ดน้ำยาทำความสะอาดออกให้หมดด้วยผ้าเปียก



คำแนะนำ
- ส่วนประกอบที่เป็นเนื้อซิลิโคนที่เคลือบอยู่ภายในตัวตู้ ฉีกขาดได้ง่าย เพราะฉะนั้น ห้ามขัดถู
- ห้ามใช้ใยโลหะ แปรงโลหะ หินขัด หรืออุปกรณ์ทำความสะอาดที่มีส่วนประกอบของโลหะ ทำความสะอาดพื้นตู้ อาจจะทำให้เป็นรอยและกระจกอาจแตก

กล่องใส่น้ำ / ถาดรองน้ำ

ใช้ฟองน้ำชุบน้ำในการทำความสะอาดเช็ดคราบน้ำและใช้น้ำสบู่เจือจางในการเช็ดสิ่งสกปรกออก



คำแนะนำ
- ในการทำให้แห้ง ไม่ควรใช้กับเครื่องล้างจานหรือเครื่องอบจาน เพราะอาจทำให้กล่องใส่น้ำเสียรูป หลีกเลี่ยงแสงแดดโดยตรง เพราะอาจทำให้อุปกรณ์เปลี่ยนสีหรือเสียหาย

ถาดโลหะ / ตะแกรง

ใช้ฟองน้ำชุบน้ำในการทำความสะอาด
ในถังหรือในอ่าง
- สำหรับคราบติดแน่นให้ใช้การทำความสะอาดแบบใช้ไอน้ำ (ดูรายละเอียดการทำความสะอาดแบบใช้ไอน้ำ หน้า 50)
- ความชื้นอาจทำให้ตะแกรงขึ้นสนิมได้ ควรเช็ดตะแกรงให้แห้งสนิท



คำแนะนำ
- เมื่อใช้งานเสร็จไม่ควรล้างถาดโลหะทันที เพราะอาจทำให้เสียรูป ควรปล่อยให้เย็นลงก่อน หากถาดโลหะโดนน้ำในขณะที่กำลังร้อน อาจทำให้เกิดไอน้ำหรือน้ำร้อนกระเด็นซึ่งเสี่ยงต่อการโดนน้ำร้อนลวกได้
- ห้ามขัดหรือล้างคราบสกปรกด้วยฝอยเหล็กหรือวัตถุมีคม เนื่องจากอาจทำให้เป็นรอย แตกร้าว หรือบุบได้

วิธีการทำความสะอาด (ต่อ)

สำหรับคราบสกปรกที่ฝังแน่น

วิธีการทำความสะอาดด้วยระบบไอน้ำ

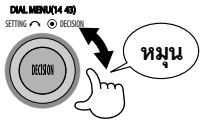
การใช้ไอน้ำจะช่วยให้คราบสกปรกภายในเตาหลุดออกมา ทำให้ง่ายต่อการทำความสะอาด
นอกจากนี้ หากนำตะแกรงหรือถาดที่ต้องการทำความสะอาดเข้าเตาไมโครเวฟ ก็จะช่วยให้คราบสกปรกหลุดออกง่ายได้เช่นกัน
การทำความสะอาดใช้เวลา 10 นาที

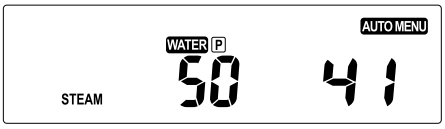
1 ประกอบกล่องใส่น้ำเข้าไปในเครื่อง

*เมื่อต้องการทำความสะอาดตะแกรงหรือถาดโลหะ ให้นำอุปกรณ์ดังกล่าวเข้าเตาไมโครเวฟ

- ดูรายละเอียดหน้า 11 สำหรับวิธีการเติมน้ำ

2 หมุนปุ่มลูกบิดไปที่ 41 Quick Cleaning





- ถ้าหมุนไปทางซ้าย จะเลือกได้เร็วยิ่งขึ้น

3 กดเริ่มต้น (เริ่มการทำความสะอาด)





4 สัญญาณจะดัง 3 ครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นการทำงาน

- โปรดระวังเมื่อเปิดประตูเตาอบ เนื่องจากอาจมีไอน้ำร้อนเล็ดลอดออกมา และไอน้ำที่ยังเหลืออยู่อาจจะออกมาจากช่องพ่น โปรดระวังให้ดี
- ถอดเต้าเสียบออกแล้วรอให้เครื่องเย็นตัวลง จากนั้นทำความสะอาดถาดโลหะและตะแกรง
- เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการทำความสะอาดแบบไอน้ำแล้ว นำน้ำในกล่องใส่น้ำและถาดรองน้ำไปทิ้ง แล้วล้างให้สะอาด
- เมื่อเตาไมโครเวฟเย็นลงแล้ว ใช้ผ้าแห้งเช็ดคราบน้ำด้านในของเตาไมโครเวฟ

ข้อสังเกต

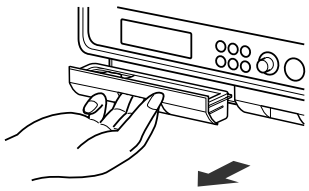
- หลังจากทำความสะอาดด้วยระบบไอน้ำแล้ว ตัวเครื่อง ถาดโลหะและตะแกรงจะร้อน ให้ใช้ความระมัดระวัง โปรดระวังให้ดี

หลังจากใช้ระบบไอน้ำ

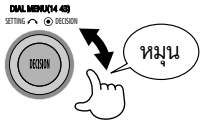
วิธีการระบายน้ำออกจากระบบท่อน้ำ

ระบายน้ำออกจากท่อน้ำในแต่ละการทำงาน
การทำความสะอาดใช้เวลา 2 นาที

1 ถอดกล่องใส่น้ำออกจากตัวเครื่อง



2 เลือก **42** Water Removal



- ถ้าหมุนไปทางซ้าย จะเลือกได้เร็วยิ่งขึ้น

3 กด **เริ่มต้น** เพื่อขจัดคราบน้ำ



4 สัญญาณจะดัง 3 ครั้งเมื่อเสร็จสิ้นการระบายน้ำ

- เมื่อเสร็จกระบวนการ เปิดประตูแล้วทำให้แห้งสนิท

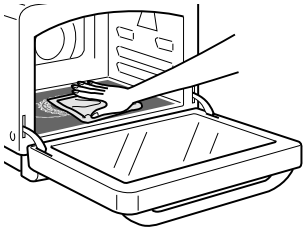
ข้อควรระวัง

- ระหว่างกระบวนการทำงาน ห้ามกดปุ่มหรือกระทำการใดๆ กับเครื่อง
- ระหว่างการทำงาน กรุณาปิดประตูให้สนิท น้ำในระบบท่อจะเกิดการระเหยออกมาจากช่องระบายไอน้ำ โปรดระวัง

ขั้นตอนการทำความสะอาด

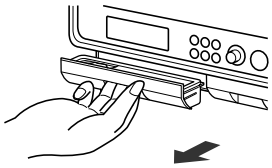
หลังจากทำอาหารเสร็จแล้ว รอจนกระทั่งเครื่องเย็นตัวลงแล้วเช็ดคราบน้ำด้วยผ้าแห้ง และถ้าการทำอาหารแบบไอน้ำมีการทำซ้ำน้ำที่ระบายออกมาที่ถาดรองน้ำอาจจะล้น

1 เช็ดคราบน้ำที่เหลือด้วยผ้าแห้งที่สะอาด หลังจากเครื่องเย็นตัวลงแล้ว



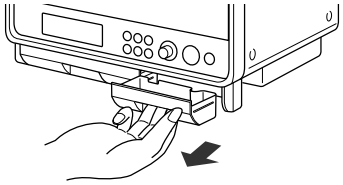
2 ระบายน้ำในกล่องใส่น้ำ และทำความสะอาดกล่องใส่น้ำ

- ศึกษาคู่มือเกี่ยวกับการดูแลความสะอาดประจำวัน (หน้า 48)

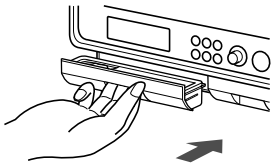


3 ถอดถาดรองน้ำ แล้วนำน้ำที่ค้างอยู่ไปเททิ้งและล้างทำความสะอาด

- ศึกษาคู่มือเกี่ยวกับการดูแลความสะอาดประจำวัน (หน้า 48)



4 ประกอบกล่องใส่น้ำและถาดรองน้ำเข้าไปในเตาเหมือนเดิม



คำถามที่พบบ่อย

Q. คำถาม	A. คำตอบ	อ้างอิง
ควรติดตั้งเตาอบไมโครเวฟห่างจากผนังและเฟอร์นิเจอร์หรือไม่?	มีความจำเป็น เพราะผนังและเฟอร์นิเจอร์นั้นอาจจะได้รับความร้อนจากตัวเตาและก่อให้เกิดการเผาไหม้ได้ • ควรเว้นที่ว่างด้านบนอย่างน้อย 10 ซม. รวมถึงเว้นที่ว่างทั้งด้านซ้ายและด้านขวามากกว่า 2 ซม. ไม่จำเป็นต้องเว้นที่ว่างด้านหลังและด้านล่าง ※อย่างไรก็ตาม หากเว้นที่ว่างด้านขวามากกว่า 4 ซม. แล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องเว้นที่ว่างด้านซ้าย • ตรวจดูให้แน่ใจว่ามีที่ว่างด้านหน้ามากพอที่จะเปิดฝาเตาไมโครเวฟออกจนสุดและนำอาหารออกมาได้	**หน้า 4**
ควรติดตั้งสายดินหรือไม่?	ให้ใช้เต้ารับที่มีสายดินอยู่เสมอ	**หน้า 4**
มีความจำเป็นต้องเดินเครื่องเปล่าและกำจัดกลิ่นหรือไม่?	มีความจำเป็น เมื่อใช้งานเตาอบครั้งแรก ให้เดินเครื่องเปล่าเพื่อกำจัดกลิ่นเหม็นไหม้ น้ำมัน และคราบไขมันออก อาจเกิดควันและมีกลิ่น แต่ไม่ใช่การทำงานที่ผิดปกติของเครื่อง	**หน้า 16**
กำจัดสิ่งสกปรกและน้ำมันอย่างไร?	กรุณาศึกษาคู่มือเกี่ยวกับ [การทำความสะอาด] สำหรับขั้นตอนการทำความสะอาด	**หน้า 48 ~ หน้า 51**
ภาชนะชนิดไหนที่ควรนำมาใช้งาน?	กรุณาศึกษาคู่มือเกี่ยวกับ [ภาชนะบรรจุที่ควรใช้และไม่ควรใช้]	**หน้า 14 ~ หน้า 15**
มีวิธีใดที่จะระบายน้ำส่วนเกินออกจากตัวเครื่อง?	กรุณาศึกษาคู่มือเกี่ยวกับ [วิธีการระบายน้ำออกจากระบบท่อน้ำ]	**หน้า 51**
มีวิธีการเคลื่อนย้ายเครื่องอย่างไร?	จับด้ามจับและส่วนล่างด้านหลังเตาไมโครเวฟให้มั่นก่อนเคลื่อนย้าย โดยใช้แขนโอบประคองตัวเครื่องไว้	**หน้า 8**

ถ้าอาหารไม่เป็นไปตามต้องการ (การให้ความร้อนด้วยไมโครเวฟและการให้ความร้อนด้วยไอน้ำ)

ชนิด	สถานะอาหาร	วิธีการ
การอุ่นร้อนสำหรับข้าวและอาหารอื่นๆ	**อาหารสุกเร็วเกินไป ไม่สามารถอุ่นอาหารได้ แม้จะกดปุ่มเริ่มต้นแล้ว**	● ความแม่นยำในการทำงานของเซ็นเซอร์อาจลดลงหากอุณหภูมิภายในเตาไมโครเวฟสูง (โดยเฉพาะพื้นผิวด้านล่าง) ควรเปิดฝาเตาไมโครเวฟเพื่อระบายความร้อนก่อนทำการอุ่น
	อาหารไม่ร้อน	● อาหารบรรจุภาชนะที่ทำด้วยโลหะหรืออลูมิเนียมฟอยล์ ● ใช้อุปกรณ์เสริมในเตาหรือไม่? เช่น ถาดสี่เหลี่ยม ไม่ควรใช้ถาดสี่เหลี่ยมในการให้ความร้อน
	เมื่อใช้ปุ่ม [REHEAT] แล้วอาหารร้อนจนเกินไป	● ใช้ภาชนะที่เป็นเซรามิกหรือแก้วที่มีฝาปิดหรือไม่? ห้ามใช้ฝาปิด → อินฟราเรดเซ็นเซอร์จะทำงานผิดปกติ ● ตำแหน่งที่วางอาหารเหมาะสมหรือไม่? อาหารควรวางที่ตำแหน่งตรงกลางเตา ● จำนวนของอาหารน้อยเกินไปหรือไม่? ควรอุ่นมากกว่า 100 กรัมขึ้นไปต่อครั้ง ● สำหรับส่วนของอินฟราเรดเซ็นเซอร์ที่คอยตรวจจับอุณหภูมินั้น ควรใช้ภาชนะที่ไม่ลึกจนเกินไปและควรใช้ภาชนะปากกว้าง
	ข้าวแห้งเกินไป	● พรมน้ำที่ข้าวก่อนที่จะให้ความร้อน ● ใช้อุ่นร้อนด้วย [STEAM MICROWAVE] ในการเพิ่มการให้ความชื้นกับอาหาร
	น้ำกระเด็นเมื่อต้มอาหารหรือต้มปลา	● เทน้ำส่วนเกินออก และใส่อาหารลงในภาชนะก้นลึก ● ควรอุ่นด้วยเมนู [2 DISH] และคอยดูอาหารเป็นระยะ
	แกงและอาหารตุ๋นไม่ร้อน	● ควรอุ่นอาหารข้นด้วยเมนู [2 DISH] และคอยดูอาหารเป็นระยะ
	ข้าวแช่แข็งไม่ร้อน	● ความแม่นยำในการทำงานของเซ็นเซอร์อาจลดลง เมื่อผิวด้านนอกเริ่มละลายหรือเมื่อห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร จึงควรอุ่นอาหารทันทีที่นำออกจากช่องแช่แข็ง ● นอกจากนี้ควรห่อโดยให้พลาสติกแนบกับข้าว ● ห้ามห่อหรือม้วนหลายชั้นเกินไป ● เมื่ออุ่นอาหาร อย่าหงายห่อด้านข้างที่วางซ้อนกัน เพื่อวางอาหารที่จะอุ่น
	ข้าวแช่แข็งไม่ร้อน	● ความแม่นยำในการทำงานของเซ็นเซอร์อาจลดลง เมื่อผิวด้านนอกเริ่มละลายหรือเมื่อห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร จึงควรอุ่นอาหารทันทีที่นำออกจากช่องแช่แข็ง นอกจากนี้ ควรห่ออาหารโดยให้พลาสติกแนบกับอาหาร ● ในกรณีอาหารแช่แข็งที่มีจำหน่ายทั่วไป อาจไม่สามารถอุ่นด้วย [Reheat] อัตโนมัติได้ ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำบนบรรจุภัณฑ์และอุ่นอาหารด้วย [Microwave] แบบกำหนดเองและคอยดูอาหารเป็นระยะ
	อาหารแห้ง	● ใช้อุ่นร้อนด้วย [STEAM MICROWAVE] ในการเพิ่มการให้ความชื้นกับอาหาร
	อาหารทอด เช่น เทมปุระ ออกมาไม่สวย	● ใช้อุ่นร้อนด้วย [17 Crispy Reheat] เพื่อช่วยในการเพิ่มความกรอบ
	อุ่นอาหารสองจานแล้วยังไม่ได้ที่	● วางอาหารชิดริมหรือเปล่า? ● อุ่นอาหารปริมาณมากเกินไปหรือเปล่า? อาหารจะไม่อุ่นเท่าที่ควรหากมีปริมาณกับข้าวมากกว่าข้าว ● ในบางกรณีอาหารอาจไม่อุ่นเท่าที่ควร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการจับคู่ชนิดและปริมาณอาหาร → หากอาหารไม่อุ่นเท่าที่ควร ให้อุ่นอาหารแบบกำหนดเองด้วยโหมด “MICROWAVE” และคอยดูอาหารเป็นระยะ

ถ้าอาหารไม่เป็นไปตามต้องการ (การให้ความร้อนด้วยไมโครเวฟและการให้ความร้อนด้วยไอน้ำ) (ต่อ)

ชนิด	สถานะอาหาร	วิธีการ
ละลายอาหารแช่แข็ง 3 ประเภท	ละลายน้ำแข็งที่อาหารได้ไม่หมด	● ควรละลายน้ำแข็งโดยวางอาหารบนถาดก้นแบนหรือกระดาษทำครัว → ถ้ามีการนำอาหารใส่ภาชนะทรงสูง การอ่านค่าอุณหภูมิอาจจะผิดพลาดหรือไม่แม่นยำ การละลายน้ำแข็งอาจจะไม่เกิดทันที ● เพื่อให้ผลดีที่สุด อาหารควรจะหนาประมาณ 3 ซม. และควรจะหนาเท่ากันตลอดชิ้น และอาหารบางส่วนที่บางเช่นหางปลา ควรจะหุ้มด้วยอลูมิเนียมฟอยล์ ● ในการละลายน้ำแข็งอาหารมากกว่า 2 ชิ้น แน่ใจว่าขนาดและความหนาต้องใกล้เคียงกัน ● ผลที่ได้จะขึ้นอยู่กับขนาดของอาหาร
	ละลายน้ำแข็งที่อาหารได้ไม่ทั่ว	● ปริมาณอาหารมีผลกับการทำงานของเซ็นเซอร์อินฟราเรด → อาหารส่วนที่บางจะละลายน้ำแข็งได้เร็ว ดังนั้นควรจัดวางอาหารในลักษณะความหนาเท่ากัน → ถ้าอาหารส่วนไหนที่ผลออกมาไม่ละลายทันทีให้ใช้โหมด [MICROWAVE 100W] และสังเกตอาหารอย่างใกล้ชิด → ถ้ามีการใช้พลาสติกห่อหุ้มอันใหม่ หรือ พลาสติกเกยทับกันหรือละลายอินฟราเรดเซ็นเซอร์อาจจะไม่ทำงานเต็มประสิทธิภาพ ให้นำออกมาละลายน้ำแข็งทันทีหลังออกจากตู้เย็น
การอุ่นเครื่องดื่ม	เวลาในการทำงานสั้นเกินไป อุณหภูมิเครื่องดื่มยังเย็นอยู่	● ความแม่นยำในการทำงานของเซ็นเซอร์อาจลดลงหากอุณหภูมิภายในเตาไมโครเวฟสูง (โดยเฉพาะพื้นผิวด้านล่าง) ควรเปิดฝาเตาไมโครเวฟเพื่อระบายความร้อนก่อนทำการอุ่น
	นมร้อนเกินไปหลังจากอุ่น	● ได้เลือกใช้ [13 Milk] หรือเปล่า? ห้ามใช้ [Reheat] เพราะจะทำให้เครื่องดื่มร้อนเกินไป ● ปริมาณมากเท่าไหร่? ควรใส่นมในแก้วประมาณ 80% ของภาชนะ ถ้าปริมาณนมน้อยเกินไป อาจทำให้ร้อนเกินไปและเดือด ● ดูรายละเอียดหน้า 26 สำหรับภาชนะที่ใช้
	เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ร้อนเกินไปหลังจากอุ่น	● ได้เลือกใช้ [20 Sake] หรือเปล่า? ห้ามใช้ [Reheat] เพราะจะทำให้เครื่องดื่มร้อนเกินไป ● ปริมาณมากเท่าไหร่? ควรใส่เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในแก้วประมาณ 80% ของภาชนะ ถ้าปริมาณเครื่องดื่มแอลกอฮอล์น้อยเกินไป อาจทำให้ร้อนเกินไปและเดือด ● ดูรายละเอียดหน้า 32 สำหรับภาชนะที่ใช้
	อุณหภูมิของเครื่องดื่มด้านบนกับด้านล่างภาชนะไม่เท่ากัน	● คนให้เข้ากันหลังอุ่นเสร็จ ● เมื่อใช้ขวดทรงสาเก (เซรามิค) ควรห่อคอขวดด้วยอลูมิเนียมฟอยล์เพื่อเพิ่มความหนาของช่วงบนทำให้อุณหภูมิช่วงบนและล่างใกล้เคียงกัน
การต้มผัก	อาหารถูกให้ความร้อนไม่เต็มที่	● ใช้ภาชนะที่เป็นเซรามิก แก้วหรือพลาสติกที่มีฝาปิดหรือไม่? ห้ามใช้ฝาปิด ให้ห่อผัก (ใบ) ด้วยพลาสติกห่อหุ้ม แล้ววางบนเตาอบเลยไม่ต้องใส่ภาชนะ ให้ห่อ (ราก) ด้วยพลาสติกห่อหุ้มกับภาชนะ ● ถ้าปริมาณน้อยกว่า 100 กรัม ให้ใช้โหมด [MICROWAVE 600W]
	ผักแห้งเกินไป	● ล้างผักและพรมน้ำบนผักก่อนนำไปให้ความร้อน
	การให้ความร้อนไม่สม่ำเสมอกัน	● จัดเรียงผักต่างๆ เช่น ฟัก มันฝรั่ง ฯลฯ ตามขนาด ในการจัดเรียงอาหารเพื่อให้ความร้อนนั้น ควรจะจัดเรียงในลักษณะที่ขนาดและความหนาเท่ากัน ● นำออกจากเตาไมโครเวฟเมื่ออุ่นเสร็จและวางพักไว้ 5 นาที ● ในการให้ความร้อนอาหารมากกว่า 2 ชิ้นพร้อมกัน ควรเลือกและจัดเรียงอาหารที่มีขนาดเท่ากัน

ถ้าอาหารไม่เป็นไปตามต้องการ (การให้ความร้อนด้วยไมโครเวฟ, การให้ความร้อนด้วยไอน้ำและการให้ความร้อนด้วยตัวทำความร้อน) (ต่อ)

ชนิด	สถานะอาหาร	วิธีการ
การใช้ไอน้ำ	ใช้เวลาทำอาหารนานเกินไป	● เนื่องจากเป็นการอุ่นด้วยการสร้างไอน้ำ จึงใช้เวลานานกว่าการอุ่นด้วยคลื่นไมโครเวฟเพียงอย่างเดียว แต่ถ้าต้องการให้เร็วขึ้นให้ใช้การอุ่นร้อน [1 COOKED RICE]
กำหนดอุณหภูมิตามต้องการ	ถ้าอาหารเสร็จเร็ว แต่อุณหภูมิอาหารยังคงต่ำ	● ความแม่นยำในการทำงานของเซ็นเซอร์อาจลดลงหากอุณหภูมิภายในเตาไมโครเวฟสูง (โดยเฉพาะพื้นผิวด้านล่าง) ดังนั้นเปิดประตูและรอให้เย็นลงก่อน
อาหารนึ่งไอน้ำ	อาหารนึ่งไอน้ำไม่พอ	● ปริมาณของอาหารเหมาะสมหรือไม่? อาหารอาจออกมาไม่อร่อยหากใช้ปริมาณแตกต่างจากที่ระบุไว้ในคู่มือการทำอาหาร ● น้ำในกล่องใส่น้ำหมดหรือไม่? ถ้าน้ำในกล่องน้อยเกินไป การทำไอน้ำอาจจะไม่พอ ● ให้แน่ใจว่าได้ประกอบกล่องใส่น้ำสนิทแน่นเพียงพอ
การใช้ไอน้ำทั่วไป	การนึ่งไอน้ำผิดปกติ	● น้ำในกล่องใส่น้ำหมดหรือไม่? ถ้าน้ำในกล่องน้อยเกินไป การทำไอน้ำอาจจะไม่พอ ● ให้แน่ใจว่าได้ประกอบกล่องใส่น้ำสนิทแน่นเพียงพอ
การอบอาหารทั่วไป	อาหารออกมาไม่ดี สีน้ำตาลไม่สม่ำเสมอ	● ผลการอบอาจแตกต่างกันไปตามอุณหภูมิห้อง รูปร่าง ปริมาณ ขนาด อุณหภูมิเริ่มต้น แรงดันไฟฟ้า ฯลฯ ควรอุ่นโดยคอยดูอาหารเป็นระยะ ● การอบจะไม่สม่ำเสมอหากแป้งโดว์มีขนาดต่างกัน ควรเตรียมแป้งโดว์ให้มีขนาดเท่ากัน ● หากคุณกังวลว่าจะอบได้ไม่สม่ำเสมอ ควรพลิกกลับข้างอาหารหรือ สลับถาดระหว่างชั้นบนและล่างขณะอบ ทั้งนี้การห่อบางส่วนด้วยอลูมิเนียมฟอยล์จะช่วยให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้น ● การอบด้วยอุณหภูมิที่ระบุไว้ในสูตรอาหารอาจไม่ได้ผลลัพธ์ที่ดีเสมอไปทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของแม่พิมพ์ ในกรณีเช่นนี้ ควรปรับเพิ่มหรือลดอุณหภูมิ 10 - 20°C จากอุณหภูมิที่ระบุไว้ในคู่มือการทำอาหาร
การหมักแป้งให้ฟู	หมักแป้งได้ไม่ดี	● สภาพของการหมักแป้งจะแตกต่างกันไปตามอุณหภูมิห้อง อุณหภูมิของแป้งโดว์ ชนิดของยีสต์ สัดส่วนของวัตถุดิบ ฯลฯ ปรับอุณหภูมิและเวลาในการหมักแป้งและคอยดูแป้งโดว์เป็นระยะ ● หากแป้งโดว์แห้ง ให้นวดแผ่นแป้งและคอยดูเป็นระยะ
การปิ้งขนมปัง	สีของขนมปังอ่อนหรือเข้มเกินไป	● สำหรับการปรับค่าเสร็จสิ้น [FINISH] หากคุณต้องการแบบบาง ให้ตั้งค่า "ลดลง" และ "เพิ่มขึ้น" หากต้องการแบบหนา ● สีของขนมปังจะแตกต่างกันไปตามความหนาของขนมปัง สัดส่วน ชนิดของขนมปัง ปริมาณน้ำ อุณหภูมิห้อง อุณหภูมิของอบ เวลาในการพลิกขนมปังกลับอีกด้าน ● หากอุณหภูมิในการปิ้งขนมปังเบาบาง ให้หงายด้านที่ต้องการปิ้งเพิ่มและใช้ความร้อนเพิ่มหรือ "GRILL" แบบกำหนดเอง ค่อยๆ ย่างช้าๆ และคอยดูเป็นระยะ

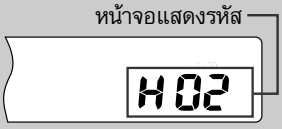
ถ้าอาหารไม่เป็นไปตามต้องการ (ไอน้ำความร้อนสูง, การให้ความร้อนด้วยตัวทำความร้อน) (ต่อ)

ชนิด		สถานะอาหาร	วิธีการ
ของหวาน	สปอนจ์เค้ก	เนื้อเค้กไม่นุ่มและเบา	● ตีไข่ดีแล้วหรือไม่? ให้ตีจนกระทั่งเนียนและเป็นเนื้อเดียวกัน ● เมื่อผสมกับแป้งแล้ว มีการตีไข่อย่างสม่ำเสมอหรือไม่
		ส่วนผสมทำการผสมไม่ดี	● ถ้าภาชนะไม่แห้งหรือมีน้ำมัน การผสมอาจจะไม่ดี ● ให้ใช้ภาชนะที่แห้ง และไม่มีส่วนผสมของน้ำมัน
		เนื้อแป้งเป็นก้อน	● มีการร่อนแป้งก่อนหรือไม่? การร่อนแป้งเป็นการคัดกรองสิ่งปลอมปนและรวมไปถึงเป็นการตีกระจายแป้งให้ไม่เป็นก้อน ● มีการผสมแป้งอย่างดีหรือไม่?
		เค้กยุบตรงกลาง	● ตีไข่นานเกินไปหรือไม่?
		ขอบสีคล้ำเกินไป	● ถ้าส่วนผสมและขนาดแตกต่างไปจากที่ระบุในคู่มือทำอาหาร สีขอบอาจจะเปลี่ยน ดังนั้นให้สังเกตอย่างใกล้ชิด
	ชิฟฟ่อนเค้ก	เนื้อเค้กไม่นุ่มและฟู	● ตีไข่ขาวให้ฟูสวยงาม ผสมส่วนผสมให้แน่นและไม่ไหล แม้จะเอียงภาชนะแล้วก็ตาม ถ้าจะตีไข่ขาวให้สวยควรตีตอนที่ไข่ขาวเย็น
		ส่วนกลางของเค้กมีช่องว่าง	● เมื่อเทแป้งโดว์ลงในแม่พิมพ์ ต้องแน่ใจว่าไม่มีช่องว่างหรือฟองอากาศ ต้องเททันทีในความสูงที่พอเหมาะ ● ใช้แม่พิมพ์อลูมิเนียมหรือเปล่า
	ชูครีม	ตัวแป้งไม่ฟู	● ตวงปริมาณถูกต้องหรือไม่? ● เมื่ออบแล้ว ตั้งค่าอุณหภูมิถูกต้องหรือไม่?
	คุกกี้	สีไม่สม่ำเสมอ	● ขนาดและความหนาของแม่พิมพ์เท่ากันหรือไม่?
ขนมปังอบ	บัตเตอร์โรล	แข็งและไม่ขึ้นฟู	● ใช้เวลาหมักแป้งน้อยเกินไปหรือไม่? ซึ่งเวลาการหมักแป้งน้อยจะทำให้อุณหภูมิในแป้งต่ำและอาจจะไม่ฟู ● มีการสัมผัส บีบ หรือนวดระหว่างการอบหรือไม่? เพราะการทำเทมเปอร์ริ่งขนมปังระหว่างอบจะทำให้แข็ง ● ดูรายละเอียดหน้า 107 (เคล็ดลับการอบขนมปัง) ที่อยู่ในคู่มือทำอาหารอีกเล่มนึง
		สีไม่สม่ำเสมอกัน	● มีการจัดวางชิ้นแป้งเหมาะสมตามขนาดหรือไม่? เมื่อทำการแบ่งแป้งเป็นชิ้นเล็กเพื่อเรียงเข้าเตาอบแล้ว แน่ใจว่าขนาดจะต้องใกล้เคียงกัน
	ขนมปังฝรั่งเศส	ขนมออกมาไม่สวย	● ดูรายละเอียดหน้า 114 (เคล็ดลับการอบขนมปังฝรั่งเศส)
ย่าง	กราแต็ง	สีไม่สม่ำเสมอ	● สีอาจจะขึ้นอยู่กับคุณภาพของชีส ให้ติดตามผลและสังเกตอย่างใกล้ชิด

ความหมายของตัวบ่งชี้และสิ่งที่ต้องปฏิบัติ

หน้าจอแสดงผล	สาเหตุ	วิธีการแก้ไข
(DOOR) ปรากฏ 	● จะปรากฏ เมื่อกดปุ่ม [REHEAT] หลังจากปิดฝาเตาไมโครเวฟนานเกิน 1 นาที	● เปิดและปิดประตูอีกครั้ง กดปุ่มใดๆ ภายใน 1 นาที หลังจากที่ประตูปิด
	● จะปรากฏ หากเริ่มใช้งานโดยไม่เปิดหรือปิดประตูด้วย การทำอาหารแบบอัตโนมัติ[Toast] หลังจากเสียงสัญญาณดังขึ้นเพื่อเตือนให้พลิกกลับด้าน	● กด [Start] หลังจากเปิดหรือปิดประตู
(COOLING) ปรากฏ 	● จะปรากฏ เมื่อพัดลมระบายความร้อนของเตาไมโครเวฟทำงานในกรณีที่ใช้โหมดอุ่นไมโครเวฟซ้ำๆ กัน หรือหลังจากทำอาหารโดยใช้ความร้อนจากเครื่องทำความร้อน เช่น โหมดอบ	● ยังสามารถทำอาหารได้ในขณะขึ้นข้อความนี้ (อย่างไรก็ตาม มีเมนูอัตโนมัติบางรายการที่ไม่สามารถใช้ได้)
(WATER) ปรากฏ 	● จะปรากฏ เมื่อน้ำในกล่องใส่น้ำหมด	● กรณีที่เครื่องหยุดทันที เติมน้ำในกล่องใส่น้ำประกอบเข้ากับตัวเครื่องแล้วกด [Start] ● กรณีที่ไม่หยุดทำอาหารให้เติมน้ำใส่กล่องน้ำและใส่กลับเข้าเตาอบ รอสักครู่ สัญลักษณ์แจ้งเตือนเติมน้ำจะหายไปและเครื่องจะเริ่มทำอาหารต่อหลังจากนั้นไม่นาน
(HIGH TEMP) ปรากฏ 	● จะปรากฏ เมื่อเตาอบร้อนเกินไปเนื่องจากการให้ความร้อนโดยตัวทำความร้อน	● เปิดประตูเพื่อให้อุณหภูมิภายในเย็นตัวลง (หลังจาก 15 ถึง 20 นาที ข้อความจะหายไป และสามารถทำงานต่อได้โดยกด [Cancel] และเลือกเมนูต่อไปในขณะที่ข้อความกำลังขึ้น)
[C21] (HIGH TEMP) ปรากฏ 	● เมื่อเตาอบร้อนเกินไปเนื่องจากการให้ความร้อนของตัวให้ความร้อนและหากการตั้งค่า [Ferment] [Defrost] เริ่มขึ้น หน้าจอแสดงผลจะขึ้นข้อความนี้	● กดปุ่ม [Cancel] แล้วเปิดประตู กรุณารอจนอุณหภูมิภายในเตาเย็นลงก่อน
	● เมื่อเตาอบร้อนเกินไปเนื่องจากการให้ความร้อนของตัวให้ความร้อนและหากการตั้งค่า [Reheat] [Desired Temp] และบางส่วนของเมนูเริ่มต้นขึ้น หน้าจอแสดงผลจะขึ้นข้อความนี้	● กดปุ่ม [Cancel] แล้วเปิดประตู กรุณารอจนอุณหภูมิภายในเตาเย็นลงก่อน (ใช้ (Microwave) แบบกำหนดเองได้ แต่จะไม่สามารถใช้ (Desired Temp) ได้)
(DEMO) ปรากฏ 	● เกิดขึ้นถ้ามีการกำหนดค่าเป็นโหมดสาธิตและประตูถูกเปิด จะไม่มีการให้ความร้อน หากโหมดสาธิตมีการตั้งค่าเอาไว้ โหมดสาธิต คือ โหมดที่ใช้แสดงหน้าจอสาธิตในร้านค้า	● กดปุ่ม [CANCEL] จนกว่าจะได้ยินเสียงเตือนดัง ปี๊บปี๊บ (ประมาณ 3 วินาที) จากนั้นกดปุ่ม [CANCEL] และกดปุ่ม [CANCEL] อีกครั้งจนกว่าจะได้ยินเสียงเตือนดังปี๊บปี๊บ (ประมาณ 3 วินาที) และจากนั้นให้กด [CANCEL]

เมื่อ H○○ ปรากฏ

หน้าจอแสดงผล	สาเหตุ	วิธีการ
[H] ปรากฏ 	● เกิดขึ้นเมื่ออุปกรณ์ภายในเสียหาย	● ถอดปลั๊กไฟ และกรุณาติดต่อไปที่ตัวแทนจำหน่าย หรือศูนย์บริการของโตชิบา โดยแจ้งหมายเลขอ้างอิงที่ปรากฏ

ก่อนขอรับบริการซ่อมแซม

สถานการณ์ต่อไปนี้ไม่ได้แสดงถึงการทำงานที่ผิดปกติของผลิตภัณฑ์

สิ่งที่เกิดขึ้น	สาเหตุและวิธีแก้ไข
ไม่มีสิ่งใดปรากฏบนหน้าจอหลังจากที่เสียบปลั๊กเต้าเสียบ	• หากเสียบปลั๊กกับเต้าเสียบโดยที่ฝาเตาปิดอยู่ เตาจะตัดกระแสไฟ ให้เปิดฝาเตาเพื่อเปิดกระแสไฟฟ้า
มีเสียงติ๊กๆ ระหว่างการทำอาหาร	• เป็นเสียงสับสวิตช์ภายในเตาไมโครเวฟ ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติแต่อย่างใด
มีเสียง "ก๊อกแก๊ก" ดังต่อเนื่องในขณะให้ความร้อนด้วยตัวทำความร้อน	• เกิดขึ้นจากการหดตัวของความร้อนบนผนังเตา และไม่ใช่การทำงานผิดปกติของเตา
มีเสียงดังอย่างต่อเนื่อง (ชี่...) ระหว่างที่ไมโครเวฟกำลังทำงาน	• เสียงเกิดจากการใช้คลื่นไมโครเวฟทำอาหาร และไม่ใช่การทำงานผิดปกติของเตา
เสียงพัดลมเปิดและหยุดระหว่างและหลังการทำอาหาร	• เสียงพัดลมทำงานระหว่างที่กำลังลดอุณหภูมิเตาและไม่ใช่การทำงานผิดปกติของเตา • หลังจากที่ทำอาหารเสร็จ พัดลมในเตาจะทำงานเพื่อลดอุณหภูมิของเตา ขณะที่พัดลมทำงานจะมีสัญลักษณ์ [COOLING] เริ่มกระพริบขึ้น
ไม่มีอะไรเกิดขึ้นเมื่อกดปุ่ม	• หากฝาเตาเปิดนานกว่า 5 นาที โหมดประหยัดพลังงานอาจเปิดทำงาน (เปิดฝาเตา วางอาหารในเตาจากนั้นเริ่มอุ่นอาหาร)
เมื่อเปิดฝาเตา สัญลักษณ์ [0] ปรากฏขึ้น	• เวลาเปิดประตูตู้แล้ว กระแสไฟได้เข้าเครื่องและพร้อมจะทำงาน • หน้าจอจะแสดง [0] เมื่อมีการจ่ายไฟเข้าเครื่อง
ไฟเตาไมโครเวฟไม่ติด เมื่อเปิดฝาเตาไมโครเวฟ	• เครื่องถูกตั้งค่าไม่ให้เปิดไฟ เมื่อมีการเปิดฝาเตาไมโครเวฟ • ไฟจะติดขณะทำอาหารหรืออุ่นเตาไมโครเวฟเท่านั้น
เสียงเตือน ปี๊บปี๊บปี๊บ ดังขึ้นหลังจากที่ทำอาหารเสร็จแล้วหนึ่งนาที	• เป็นฟังก์ชันการแจ้งเตือนด้วยเสียง เมื่อไม่มีการนำอาหารออกจากเตาไมโครเวฟหลังจากทำอาหารเสร็จ ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติแต่อย่างใด
ไม่มีไอน้ำออกมา	• ตรวจดูว่าคุณได้ใส่กล่องใส่น้ำเข้าที่หรือไม่ จากนั้นเติมน้ำในกล่องใส่น้ำ • อาจมองไม่เห็นไอน้ำเมื่อเตาอบร้อน • ขณะหมักด้วยไอน้ำ เครื่องจะไม่สามารถสร้างไอน้ำได้มากพอ หากอุณหภูมิห้องใกล้เคียงกับอุณหภูมิที่กำหนด ควรตรวจดูอาหารและพรมน้ำเป็นระยะ
น้ำในกล่องใส่น้ำไม่ลดลง	• ปริมาณน้ำในถังน้ำที่ถูกใช้ไปจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับเมนู
เสียงฟู่ระหว่างการทำอาหารด้วยไอน้ำ	• เสียงที่เกิดขึ้นขณะที่น้ำกลายสภาพเป็นไอ เมื่อได้รับความร้อนจากตัวทำไอน้ำร้อน เสียงอาจดังระหว่างการใช้งานในครั้งแรกๆ
ฝาเตาเต็มไปด้วยฝ้า	• ระหว่างหรือหลังทำอาหาร กระจกของฝาเตาจะเต็มไปด้วยฝ้าและไอน้ำ ซึ่งไม่ใช่อาการผิดปกติแต่อย่างใด ฝ้ามัวนี้จะหายไป หลังผ่านไปประมาณ 2 ชั่วโมง ในกรณีที่เปิดขณะที่เตาว่างเปล่าเพื่อกำจัดกลิ่น ฝ้ามัวจะหายไปใน 30 นาที (ดูรายละเอียดหน้า 16)
มีหยดน้ำควบแน่นภายในเตาไมโครเวฟหรือบนฝาเตาไมโครเวฟด้านในหลังการอุ่น มีน้ำหยดลงมา มีน้ำขังอยู่ในเตาไมโครเวฟ	• ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากมีการปรับปรุงภายในช่องเตาไมโครเวฟให้ปิดสนิทเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำอาหาร มีการจับตัวของไอน้ำที่ระเหยออกมาจากอาหารซึ่งขึ้นอยู่กับเมนูหรือโหมดการทำอาหารด้วยไอน้ำ เมื่อเตาไมโครเวฟเย็นลงแล้ว ควรใช้ผ้าแห้งเช็ดหยดน้ำออกให้หมด หากสถานที่วางเตาอบไม่มั่นคงหรือลาดเอียง น้ำจะหยดลงมาได้ง่าย โปรดวางเตาอบบนพื้นที่ที่มีความแข็งแรงเพียงพอและเรียบเสมอกัน
ไอน้ำลอยออกมาจากช่องว่างระหว่างฝาและเตาไมโครเวฟ	• บางครั้งอาจมีไอน้ำรั่วไหลออกมาได้ขึ้นอยู่กับปริมาณไอน้ำและอุณหภูมิห้อง แต่ไม่ได้ส่งผลต่อการทำอาหารแต่อย่างใด กล่าวคือจะไม่มีการรั่วไหลของคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าขณะอบไมโครเวฟ
มีควันและกลิ่น	• ขณะใช้งานเตาไมโครเวฟครั้งแรก อาจมีกลิ่นไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากการเผาไหม้ของน้ำมันป้องกันสนิม • เลือกเมนูกำจัดกลิ่นไม่พึงประสงค์ใช่หรือไม่? • เตาอบหรือประตูเตาอบสกปรกหรือไม่?
ระหว่างการทำอาหารโดยใช้โหมดการอบจอ LCD จะไม่แสดงผล	• จอ LCD จะมืดเมื่อเตาทำงานในอุณหภูมิสูงและอาจจะมองไม่เห็น ทั้งนี้ เนื่องจากคุณสมบัติของ LCD เอง และนี่ไม่ใช่การทำงานผิดปกติของเตาแต่อย่างใด เมื่ออุณหภูมิของเตาลดต่ำลง จอ LCD จะสามารถมองเห็นได้อีกครั้ง
เศษสารสีขาวและน้ำหยดจากช่องระบายไอน้ำ	• สารสีขาวดังกล่าวคือแร่ธาตุที่มีอยู่ในน้ำประปา เช่น แมกนีเซียมและแคลเซียม ซึ่งไม่ได้มีอันตรายแต่อย่างใด (ดูรายละเอียดหน้า 11)

สิ่งที่เกิดขึ้น	สาเหตุและวิธีแก้ไข
เกิดประกายไฟระหว่างการทำอาหาร	• ได้ใช้ถาดโลหะหรือไม่? ห้ามใช้ถาดโลหะในระหว่างการทำอาหารด้วยโหมดไมโครเวฟ • คุณใช้ภาชนะโลหะในการย่างอาหารโดยใช้คลื่นไมโครเวฟหรือไม่? • เหล็กเสียบอาหาร ภาชนะหรือวัตถุที่เป็นโลหะอื่นๆ อาจทำให้เกิดประกายไฟ • เตาสกปรกหรือไม่? คลื่นไมโครเวฟจะแผ่มากระทบสิ่งสกปรกและทำให้เกิดประกายไฟขึ้น
อุณหภูมิในเตาไม่เท่ากับอุณหภูมิที่ตั้งไว้	• อุณหภูมิจะวัดจากบริเวณกึ่งกลางช่องเตาไมโครเวฟโดยใช้เซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิแบบไฟฟ้าความร้อน ขณะที่เตาไมโครเวฟว่างเปล่า (ใช้วิธีการวัดมาตรฐาน JIS) อุณหภูมิที่วัดได้อาจไม่เที่ยงตรงหากใช้เทอร์โมมิเตอร์ที่มีวางจำหน่ายทั่วไปวัดขณะที่มีอาหารหรืออุปกรณ์อยู่ในเตาไมโครเวฟ ในการทำอาหาร ควรอ้างอิงอุณหภูมิที่ระบุไว้ในคู่มือการทำอาหารเป็นมาตรฐาน
บางกรณี อาจไม่สามารถตั้งค่ามากกว่า 240°C ได้	• เพื่อเป็นการป้องกันชิ้นส่วนวงจรไฟฟ้า ขณะที่ช่องเตาไมโครเวฟร้อนจัดจะไม่สามารถตั้งอุณหภูมิสูงกว่า 240°C ได้
การอุ่นอาหารด้วยโหมดไมโครเวฟอาจมีความร้อนไม่เพียงพอ	• เครื่องอาจปรับลดกำลังไฟลงในกรณีที่ปริมาณอาหารน้อยเกินไป เพื่อป้องกันเครื่องใช้ไฟฟ้าซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติแต่อย่างใด

ก่อนขอรับบริการซ่อม กรุณาตรวจสอบดังต่อไปนี้

สิ่งที่เกิดขึ้น	สาเหตุและวิธีแก้ไข
เตาไมโครเวฟไม่ทำงาน	• เตากำลังเปิดใช้กระแสไฟอยู่หรือไม่? • ได้เสียบปลั๊กแล้วหรือยัง? • ตรวจดูว่าเครื่องตัดกระแสไฟฟรือฟิวส์ปิดทำงานอยู่หรือไม่ • ได้เปิดหรือปิดฝาเตาระหว่างกำลังทำอาหารและลืมกดปุ่ม [START] หรือไม่? • ได้เปิดใช้งานในขณะที่เตาอยู่ในสถานะปิดกระแสไฟหรือไม่? (ถ้าเปิดฝาเตาไมโครเวฟ จะมีการจ่ายไฟเข้าเครื่องและหน้าจอจะแสดง)
เตาอบไม่ร้อนเมื่อกดปุ่ม [REHEAT]	• มีข้อความ [DOOR] ปรากฏบนแผงควบคุมหรือไม่? หากกดปุ่มเริ่มหลังจากที่ปิดฝาเตาหนึ่งนาที เตาจะไม่ทำความร้อน (เปิดและปิดฝาเตาอีกครั้งและกดปุ่มเริ่ม)
เมื่อกดปุ่ม [Start] หลังจากเลือก [NON-FRIED/HYBRID] [3 TYPES DEFROST] และ [MILK] เตาไม่ทำความร้อน	• มีข้อความ [HIGH TEMP] ปรากฏบนหน้าจอหรือไม่? (หากเตามีอุณหภูมิสูง เตาอาจไม่ทำความร้อนเมื่อใช้งานบางเมนู ให้เปิดฝาเตาและปล่อยให้เตาเย็นลง รอให้ [HIGH TEMP] หายไปจากหน้าจอและกดปุ่มเริ่มทำงาน) • ตรวจสอบดูว่าโหมด DEMO เปิดอยู่หรือไม่? ดูรายละเอียดหน้า 57 เกี่ยวกับคำแนะนำโหมด [demo]
เสียงเตือนไม่ทำงาน	• ตรวจสอบดูว่าอยู่ในโหมด "การยกเลิกสัญญาณเสียงเตือน" หรือไม่? ดูรายละเอียดเรื่องสัญญาณเสียงเตือน (หน้า 47) เพื่อเปลี่ยนการตั้งค่าเสียงเตือน
ไม่มีการเปิดสัญญาณแจ้งเตือนและคำแนะนำการใช้งาน	• ได้ตั้งค่าปิดสัญญาณแจ้งเตือนและคำแนะนำการใช้งานหรือไม่? ดูรายละเอียดเรื่องการตั้งค่าสัญญาณแจ้งเตือนและคำแนะนำการใช้งาน (หน้า 47) เพื่อรีเซ็ตการตั้งค่า
ทำอาหารไม่ได้ตามต้องการ	• ได้ปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างถูกต้องหรือไม่? (ดูรายละเอียดเรื่องคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ฝาปิด วัสดุห่ออาหารและอุปกรณ์เสริมของเตาไมโครเวฟ) • เริ่มทำอาหารขณะที่เตาร้อนหรือไม่? (รอให้เตาเย็นก่อนเริ่มทำอาหาร) • อุ่นอาหารด้วยปริมาณที่เหมาะสมหรือไม่? • เตาอบด้านบนและด้านล่างสกปรกหรือไม่? • ก่อนทำอาหาร ได้เลือกเมนูที่ถูกต้องหรือไม่? • หากคุณไม่สามารถทำอาหารได้ตามที่คุณต้องการ ดูรายละเอียด (หน้า 53~56)
ปุ่ม [Start] ไม่ทำงานในบางครั้ง	• ปิดฝาเตา รอสักครู่จากนั้นกดเริ่มทำงาน (บางครั้งเตาอบจะไม่เริ่มทำความร้อนทันทีหลังจากที่ปิดฝาเตา เพื่อป้องกันการทำงานผิดปกติ)
เบรกเกอร์ตัดวงจร	• ใช้งานเครื่องใช้ไฟฟ้าเกินความจุไฟฟ้าครัวเรือน (ความจุที่ทำสัญญากับบริษัทไฟฟ้า) หรือไม่? ปิดสวิตช์เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่จำเป็น เปิดเบรกเกอร์และลองใช้งานเตาไมโครเวฟใหม่อีกครั้ง

คำแนะนำเกี่ยวกับการทำอาหาร

- อุปกรณ์เสริมและภาชนะที่ใช้ในการทำอาหาร โปรดใช้ให้ถูกต้องตามที่ระบุในวิธีทำอาหาร (วิธีการอุ่น)
- สำหรับการปรุงอาหารจากสูตรของคู่มือทำอาหารที่จำหน่ายทั่วไปนั้น โปรดสังเกตลักษณะของอาหารในขณะที่ให้ความร้อน

สำหรับการทำอาหารอัตโนมัติ...

- มีการกำหนดเครื่องปรุงและปริมาณที่พอเหมาะกับสินค้า
  กรณีที่เปลี่ยนวัตถุดิบหรือปริมาณที่ระบุไว้ในตำราอาหาร ควรปรับระดับความสุกหรือเลือกอุ่นแบบกำหนดเองโดยคอยดูอาหารเป็นระยะ

ก่อนเริ่มการทำอาหาร...

- รูปภาพที่ตีพิมพ์ในคู่มือเป็นตัวอย่างการตกแต่งอาหารหลังจากการปรุงเสร็จแล้ว
- ภาพอาหารกับอาหารที่ทำเสร็จจริงนั้นอาจมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับอุณหภูมิห้อง รูปทรง ปริมาณ ขนาด อุณหภูมิเริ่มต้น และแรงดันไฟฟ้าของเต้าเสียบ เป็นต้น
- ระยะเวลาในการทำอาหารนั้นอาจใช้เวลามากน้อยแตกต่างกันขึ้นอยู่กับชนิดของอาหาร รูปทรง ขนาด อุณหภูมิเริ่มต้นและอุณหภูมิห้อง เป็นต้น
- ใช้ไข่ขนาดกลาง (M) ผลที่ได้ เช่น ความฟู อาจแตกต่างกันขึ้นอยู่กับขนาดของไข่
- ถาดที่ใช้เป็นอุปกรณ์เสริมเป็นถาดเคลือบ ไม่จำเป็นต้องใช้น้ำมันหรือกระดาษรองอบ เว้นแต่จะระบุไว้ในตำราอาหาร หากยังรู้สึกกังวล คุณสามารถทาน้ำมันหรือปูกระดาษรองอบได้ตามต้องการ

เคล็ดลับเพื่อการทำอาหารด้วยการอบให้มีรสชาติที่ดี...

- ผลการอบจะแตกต่างกันไปตามอุณหภูมิห้อง รูปร่าง ปริมาณ ขนาด อุณหภูมิเริ่มต้น แรงดันไฟฟ้า ฯลฯ
  ควรมีการพลิกด้านของอาหารสลับชั้นบนและล่าง หรืออาจจะใช้อลูมิเนียมฟอยล์บางส่วน ห่อหุ้มอาหารเพื่อรักษารสชาติของอาหารดี

♦เกี่ยวกับสัญลักษณ์ต่างๆ

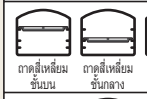
การทำอาหารด้วยไอน้ำยวดยิ่ง หรือ อบด้วยไอน้ำ
โปรดแน่ใจว่าน้ำในช่องเก็บน้ำนั้นถูกเติมไว้อย่างเหมาะสม
การทำอาหารนั้นไม่สามารถทำได้ดีหากช่องเก็บน้ำติดตั้งไม่เหมาะสม



วิธีใช้คู่มือทำอาหารเล่มนี้

อุปกรณ์เสริมและชั้นวาง

ภาพประกอบอุปกรณ์เสริม	ชื่อสัญลักษณ์และคำอธิบาย
	ถาดสี่เหลี่ยม (ถาดโลหะ) • • • • ➤ **ถาดสี่เหลี่ยม**
	**ตะแกรงโลหะ**

ภาพประกอบชั้นวาง	คำอธิบาย
 ถาดสี่เหลี่ยมชั้นบน ถาดสี่เหลี่ยมชั้นกลาง ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง	ใส่ถาดสี่เหลี่ยมที่ชั้นใดชั้นหนึ่งในช่องชั้นบน กลาง หรือชั้นล่าง เพื่อทำอาหาร
 ถาดสี่เหลี่ยมที่ชั้นบนและชั้นล่างสุด	ใส่ถาดสี่เหลี่ยมที่ช่องชั้นบนและชั้นล่าง เพื่อทำอาหาร
 ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม	ประกอบอาหารโดยไม่ใช้อุปกรณ์เสริมของเตาไมโครเวฟ

ส่วนประกอบ

- ทำอาหารตามสัดส่วนอาหารที่แสดงไว้

ภาพประกอบอาหารที่พร้อมเสิร์ฟ

แฮมเบอเกอร์



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

เนื้อบด	300 กรัม
เกลือ	1/3 ช้อนชา
เนย	12 ก. (1 ช้อนโต๊ะ)
หอมใหญ่สับละเอียด	200 กรัม
พริกไทย/ลูกจันทน์	เล็กน้อย
เกล็ดขนมปังป่น	40 ก. (1 ถ้วยตวง)
นม	ช้อนโต๊ะ
(ซอส)	
วูสเตอร์ซอส	ในปริมาณที่พอเหมาะ
ซอสมะเขือเทศ	ในปริมาณที่พอเหมาะ

- กรณีที่ใช้เนื้อส่วนที่เป็นมันเยอะ มันที่ละลายออกมา จะทำให้มีควันออกมามาก
- เมื่อทำอาหารเสร็จแล้ว ถาดโลหะจะมีไขมันที่ละลายสะสมอยู่ โปรดระวังเมื่อนำถาดออกจากเตาไมโครเวฟ

- สำหรับ 6 ที่ ให้เพิ่มส่วนประกอบประมาณ 1.5 เท่า และแบ่งเสิร์ฟเป็น 6 ส่วนอย่างพอเหมาะ

ขั้นตอนที่ 2



ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

<Microwave 600W ใช้เวลาอบประมาณ 8 นาที>

ขั้นตอนที่ 4



ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

สำหรับการทำอาหารแบบ Non-Fried / หรือใช้ปุ่ม Hybrid เลือก [หมวด 8 Hamburg Steak] และหมุนปุ่มไปที่ [Increase 2] แล้วกดปุ่ม Start

คำแนะนำในการทำอาหาร

1 ใส่น้ำที่ช่องจ่ายน้ำ

2 

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

ใส่หอมใหญ่สับและเนยลงในภาชนะทนความร้อน ใส่ภาชนะไปใช้ความร้อน **<Microwave 600W ประมาณ 5 นาที>** โดยไม่ต้องห่อด้วยฟิล์มพลาสติก ปล่อยไว้ให้เย็น ใส่เกล็ดขนมปังป่นในภาชนะและแช่ไว้ด้วยนม

3 ผสมเนื้อบดและเกลือคนให้เข้ากันจนขึ้นได้ที่ นำส่วนผสมตามข้อ **2** ผสมด้วยพริกไทยและลูกจันทร์เข้าด้วยกัน

4 

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เลือก [8 Hamburg Steak] พร้อมกดปุ่ม Non-Fried/Hybrid จากนั้นกดปุ่ม START ➡ เริ่มการอุ่นเตาล่วงหน้า

เมื่อทำอาหารแบบปรับเองด้วยมือ (ด้วยการอุ่นเตาล่วงหน้า) <ด้วยหมวด CONVECTION ด้วยความร้อน 250°C ประมาณ 16-21 นาที>

5 แบ่งส่วนผสมจากข้อ 3 เป็น 4 ส่วนเท่าๆ กัน ปั้นให้เป็นก้อนแฮมเบอร์เกอร์แล้วเรียงไว้ใน**ถาดสี่เหลี่ยม** โดยเว้นช่องตรงกลางไว้

6 

ถาดสี่เหลี่ยมชั้นบน

หลังจากที่ทำการอุ่นเตาไว้แล้ว วางส่วนผสมในข้อ **5** บน**ชั้นวางถาดบน** จากนั้นกดปุ่ม **START** เพื่อให้ความร้อน **(ด้วยความร้อนมาตรฐานจะใช้เวลาประมาณ 18 นาที)**

7 ผสมส่วนผสมสำหรับทำซอสให้เข้ากันดี และราดบนแฮมเบอร์เกอร์ที่ปรุงสุกแล้ว

- สำหรับ 6 ที่ ให้เพิ่มส่วนประกอบประมาณ 1.5 เท่า และแบ่งเสิร์ฟเป็น 6 ส่วนอย่างพอเหมาะ

ขั้นตอน/ระยะเวลาในการทำอาหาร (เมนูอัตโนมัติ)

- สำหรับเมนูการทำอาหารอัตโนมัติที่มีอยู่นั้น ชื่อของเมนูอาหารและระยะเวลาในการทำอาหารคร่าวๆ ได้แสดงไว้ในสูตรอาหาร

ขั้นตอน/ระยะเวลาในการทำอาหาร (สำหรับเมนูการทำอาหารแบบปรับด้วยมือ)

- ระยะเวลาทำอาหารโดยประมาณสำหรับการทำอาหารแบบปรับด้วยมือ ให้ใช้อ้างอิงเมื่อสัดส่วนของส่วนผสมนั้นเปลี่ยนแปลง หรือ การใช้สูตรต่างๆ จากคู่มือทำอาหารที่มีจำหน่ายอยู่ทั่วไป

สัญลักษณ์ขนมปังแทนระดับความยากในการทำอาหาร

สัญลักษณ์ระดับความยากนั้นจะแสดงด้วยรูปขนมปัง ยิ่งมีรูปสัญลักษณ์ มากเท่าไหร่ ความยากในการทำอาหารยิ่งสูงขึ้น

สำหรับผู้เริ่มต้น … ง่าย และ ขั้นตอนการทำอาหารนั้นค่อนข้างง่าย เหมาะสำหรับเริ่มหัดทำขนมปังก่อนเป็นอันดับแรก

สำหรับผู้มีฝีมือการทำอาหารปานกลาง … ต้องการเทคนิคในการทำอาหารเพิ่มขึ้นเล็กน้อย หรือความซับซ้อนในการทำอาหารค่อนข้างเพิ่มขึ้น หลังจากที่คุ้นเคยกับการอบขนมปังเบื้องต้น จากนั้นพยายามอบขนมปังแบบมาตรฐาน

สำหรับผู้เชี่ยวชาญ … ต้องการเทคนิคการทำอาหารขั้นสูง และ ขั้นตอนการทำอาหารนั้นซับซ้อน ใช้เวลาประกอบอาหารนาน หลังจากที่มั่นใจเกี่ยวกับการอบขนมปัง ลองอบขนมปังประเภทต่างๆ หลายครั้งจนทำได้คล่องขึ้น

สำหรับระดับความยากทั้งหมด โปรดศึกษาและทำความเข้าใจขั้นตอนต่างๆ ก่อนทำอาหาร

คำอธิบายเกี่ยวกับสัญลักษณ์

ในบางเมนูจะมีสัญลักษณ์ต่างๆ ถัดจากชื่อเมนูอาหาร โปรดอ้างอิงที่หน้า 60

สารบัญคู่มือทำอาหาร

★ การทำอาหารด้วยเมนูอัตโนมัติ

อาหารปิ้ง ย่าง (เนื้อ)

สเต็ก (เนื้อสันนอก) 64
เนื้อย่าง 64
เนื้อซี่โครงย่าง 64
หมูอบเกลือ 65
มีตโลฟ 65
★ น่องไก่ย่าง 66
ไก่อบ 66
ไก่ย่างเสียบไม้สไตล์ญี่ปุ่น 66
ไก่ย่างทันดูรี 67

อาหารปิ้ง ย่าง (ปลา)

ปลาหางเหลืองย่าง 67
ปลาบุรีเทอริยากิ 67
ปลาแซลมอนอบเกลือ 68
ปลาแห้งย่าง 68
ปลาแมคเคอเรลย่าง 68
ปลาแซลมอนอบกระดาษฟอยล์ 69
ปลาเนื้อขาวอบสมุนไพร 69
ปลาแมคเคอเรลปรุงรสย่าง 70

อาหารปิ้ง ย่าง (ผักและอื่นๆ)

ผักดองอบไมโครเวฟ 70
เบคอนย่างพันกระหล่ำปลี 70
★ มะกะโรนีกราแตง 71
ไวท์ซอส 71
★ กราแตงมะเขือยาวกับมะเขือเทศ 72
★ ยากิโซบะ 72
ผักย่างรวมมิตร 73

อาหารไฮบริด

★ แฮมเบอร์เกอร์ 73
★ ไก่เทริยากิ 74
★ พริกหยวกยัดไส้เนื้อ 74

อาหารอบกรอบ

★ ไก่ทอด 75
ปอเปี๊ยะ 75
★ แซนวิชหมูชุบแป้งทอดไส้มิโซะ 76
★ กุ้งชุบแป้งทอด 76
★ ไก่ห่อใบชิโซพันบ๊วยชุบแป้งทอด 77
★ คาคิอาเกะ 77
★ มันเทศทอด 78
★ กุ้งเทมปุระ 78

อาหารนึ่ง

★ ไข่ตุ๋น 79
ข้าวโอโควะ 79
ไก่นึ่ง 80
ปลาค็อดนึ่ง 80
ปลาเนื้อขาวนึ่งสาเกหอม 80

อาหารประเภทตุ๋น เคี่ยว

แกงกะหรี่หมู 81
สตูเนื้อ 81
ไก่ผัดรากบัว 82
ซุปเต้าหู้ทอดใส่ผักมิสึนะ 82
ซุปถั่วงอกเกาหลี 83
ซุปอิตาเลียน 83
ซุปหอยลายใส่เห็ด 84
ซุปข้าวโพดใส่เต้าหู้และวุ้นเส้น 84
ซุปเสฉวน 85
ซุปนมถั่วเหลืองใส่ไก่และผักกาดขาว 85

เมนูการทำอาหารแบบง่ายๆ

★ ไข่กวน (ธรรมดา/แฮม/ชีส) 86
★ กระเจี๊ยบอบชีส 86
★ ถั่วงอกผัดสาหร่ายทะเล 86
★ สลัดถั่วจานร้อน 87
★ เต้าหู้ราดหน้าด้วยเนื้อสับใส่มิโซะ 87
★ อโวคาโดอบชีส 87
★ กุ้งหมักผักรวมมิตร 88
★ มันฝรั่งผัดผงกะหรี่ 88
★ เบคอนผัดผักโขม 88
★ ไก่แท่งอบกรอบสไตล์เอเชีย 89
★ มันฝรั่งผัดเนยใส่เบคอน 89
★ ผัดผักรวมมิตร 89
★ สลัดเผือกรสเผ็ดร้อน 90
★ ผักโกโบ้ผัด 90
★ สตูผักกวางตุ้ง 90
★ ฟักทองตุ๋น 91
★ สาหร่ายฮิจิกิตุ๋น 91
★ มะเขือม่วงตุ๋น 91
★ ราตาตูย 92
★ หมูผัดพริกหยวก 92
★ ไส้กรอกและผักนึ่ง 92
★ เผือกตุ๋นหมูบด 93
★ เนื้อต้มมันฝรั่ง 93
★ สตูกิมจิชิเกะ 93
★ ผัดเปรี้ยวหวานหมู 94
★ มะเขือม่วงทรงเครื่อง 94

เมนูการทำอาหารแบบง่ายๆ

★ ลูกชิ้นราดซอสเปรี้ยวหวาน 94
★ ไก่ผัดบล็อกโคลี่ 95
★ กุ้งผัดเห็ดราดซอสพริก 95
★ ข้าวผัดทะเล 95
★ ข้าวฮายาฉิ 96
แฮมห่อสาหร่ายและกุ้ยช่าย 96
สตูฟักทองผัดเนยและมิโซะ 96
ผัดกระหล่ำปลีหมู 97
ชุปผักกวางตุ้งกับหอยเชลล์แบบจีน 97
มะระผัดไข่ 97
ผักกระเจี๊ยบห่อหมูนึ่งไมโครเวฟ 98
สลัดผักโขมชีส 98
มันฝรั่งลียง 98
สลัดเห็ด 99
สลัดผักสามสหาย 99
สลัดผักกว้างตุ้งใส่งา 99
หอยลายอบสาเก 99
ผักสามสีดองสาหร่ายทะเล 100
กะหล่ำปลีดองสไตล์จีน 100
หัวไชเท้ามะนาวดอง 100
หมูกับเต้าหู้ทอดเสฉวน & ข้าวกุ้งชากุระ 101
หมูตุ๋น & ข้าวขิง 102
แกงไก่ใส่นมถั่วเหลือง ข้าวแครอท 102
ไก่ตุ๋นมะเขือเทศซอสบัลซามิค & ข้าวสาหร่ายฮิจิกิ 103
แกงกะหรี่มะเขือเทศกับมะเขือม่วง & ข้าวกระเทียม 103
เต้าหู้โฮมเมดหลากหลายสไตล์ 104

ขนมปังและพิซซ่า

★ การอบขนมปังอย่างง่ายๆ หลากหลายแบบ 105
การเตรียมแป้งขนมปัง 106
เคล็ดลับการอบขนมปัง 107
★ บัตเตอร์โรล 108
★ บัตเตอร์โรลลูกเกด 108
★ ขนมปังไส้ถั่วแดง 109
ขนมปังปอนด์ 109
ชินนาม่อนโรล 110
เปา เดอ เก โจ 110
★ ขนมปังเมล่อน 111
★ ขนมปังฝรั่งเศส 112
เคล็ดลับการอบขนมปังฝรั่งเศส 114
★ เอปิ/เปติสฟร้านซ์ 115
★ ขนมปังเตาหิน 116
ขนมปังมันเทศฝรั่งเศส 117
ขนมปังขาวเนื้อนุ่ม 118
ครัวซองต์ 119
ชวีเดล บรอตเชต 120
ขนมปังข้าวไรย์อบน้ำผึ้งสไตล์คันทรี่ 121
ขนมปังหวานสตอลเลน 122
ปาเน็ตโทน 123

ขนมปังและพิซซ่า

อิงลิช มัฟฟิน 124
ขนมปังมะเขือเทศอิตาเลี่ยน 125
กริชชินี่ (ขนมปังขาไก่) 126
โฟกัชชา 126
ฟรุ๊ตสติ๊ก 127
★ ครีสปี้พิซซ่า 128
★ ครีสปี้พิซซ่า(แฮมสดกับรูโคเต้) 128
พิซซ่า 129
พิซซ่า (ซีฟู้ด) 129
พิซซ่า (ทูน่า ข้าวโพด) 129
★ ขนมปังปิ้ง 130

ของหวาน

แยมสตรอเบอรี่ 130
แยมแอปเปิ้ล 130
แยมกีวี 130
แยมบลูเบอร์รี่ 130
พายแอปเปิ้ล 131
★ คุกกี้แฟนซี 132
★ คุกกี้แฟนซีคละรส 132
★ คุ้กกี้มะพร้าว 133
ขนมปังสโคน 133
★ เค้กฟองน้ำ 134
★ เค้กฟองน้ำช็อกโกแลต 135
★ ชิฟฟ่อนเค้ก 136
★ การประยุกต์สูตรเค้กชิฟฟ่อน 137
★ ชูครีม (ชนิดใช้เตาอบ) 138
คัสตาร์ดครีม 139
ครีมช็อกโกแลต 139
ชูครีม 140
ชูครีมช็อกโกแลต 140
★ ครีมคาราเมล 141
★ การประยุกต์สูตรซอฟต์พุดดิ้ง 141
ชิฟฟ่อนเค้ก 142
แอปเปิ้ลอบ 142
เค้กโรล 143
การประยุกต์สูตรเค้กโรล 143
กานาช 144
กาโตว์ ช็อกโกแลต 144
บราวนี่ 145
ฟองดันท์ช็อกโกแลต 145
★ ชีสเค้กแบบอบ 146
ชีสเค้กสด 146
บิสคอตติ 147
คุกกี้ทูเลย์ 147
มัฟฟิน 148
เลมอนเค้ก 148
มันหวาน 149
★ มันเทศเผา 149
มันเทศนึ่ง 150
เค้กถั่วแดงสไตล์ญี่ปุ่น 150
สตรอเบอรี่ไดฟุคุ 151
ขนมโยกังไส้เกาลัดนึ่ง 151

สเต็ก (เนื้อสันนอก)



เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่
สเต็กเนื้อ (เนื้อสันนอก)
··· 2 (200 ก. ต่อชิ้น/หนา 1.5 ซม.)
เกลือและพริกไทย ··· ปริมาณปานกลาง

※ความแตกต่างของผลลัพธ์ขึ้นอยู่กับความหนา
※ใช้เวลาในการอุ่นประมาณ 14 นาที

วิธีการทำอาหาร

1 ใส่น้ำที่ช่องจ่ายน้ำ

2 พักเนื้อในอุณหภูมิห้องประมาณ 10 นาที ตัดกล้ามเนื้อออกและปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย

3 อุ่นด้วยโหมด **<Superheated steam (พร้อมการอุ่นเตาล่วงหน้า) 250°C>**

4 
ถาดสี่เหลี่ยม+ตะแกรงเหล็กชั้นล่าง
ใส่**ตะแกรง**บน**ถาดสี่เหลี่ยม** และวางส่วนผสมตามหัวข้อ 2 ลงบนชั้นบนสุด หลังจากที่อุ่นเสร็จแล้ว ใส่ถาดไปที่**ชั้นล่างสุด** ตั้งค่าประมาณ **8~13 นาที** จากนั้น กดปุ่ม **Start** เพื่อทำอาหาร

- เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ 10 นาที จากนั้นจะมีสัญญาณเตือนท่านว่าการอุ่นนั้นเสร็จเรียบร้อยแล้ว จากนั้นการตั้งค่าต่างๆ จะถูกยกเลิก

เนื้อย่าง



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่
ชิ้นเนื้อ (เส้นผ่านศูนย์กลาง 7-8 ซม.)
..... 1 ชิ้น (600 ก.)
เกลือและพริกไทย ··· ปริมาณปานกลาง

วิธีการทำอาหาร

1 ทาเกลือและพริกไทยให้ทั่วรอบๆ ชิ้นเนื้อ มัดด้วยเชือกเพื่อรักษารูปร่างของชิ้นเนื้อไว้

2 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง
ใส่ส่วนผสมตามหัวข้อที่ **1** ลงบนถาดสี่เหลี่ยม วางถาดลงที่**ชั้นล่าง** จากนั้นอบด้วยหมวด **<Convection (โดยไม่ต้องอุ่นเครื่องล่วงหน้า) ด้วยอุณหภูมิ 250°C ประมาณ 25-35 นาที>**

3 หั่นเนื้อให้เป็นชิ้นๆ หลังจากที่เนื้อเย็นลงแล้ว

ซี่โครงหมู



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่
ซี่โครงหมู (ยาวประมาณ 15-16 ซม.).....1 กก.
<ซอส>
A
- 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 .....ปริมาณปานกลาง

- เวลาในการปรุงอาหารนั้นแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับความหนาของซี่โครงหมู

วิธีการทำอาหาร

1 น้ำส่วนผสม **A** เข้าไปในถุงพลาสติก จากนั้นผสมให้เข้ากัน นำซี่โครงใส่ลงไปในถุงและหมักทิ้งไว้ประมาณครึ่งวัน

2 นำ**ตะแกรงโลหะ** วางบน**ถาดสี่เหลี่ยม** และทาด้วยน้ำมันบางส่วน วางส่วนผสมตามข้อ 1 ลงบนตะแกรง

3 
ถาดสี่เหลี่ยม+ตะแกรงเหล็กชั้นล่าง
วางส่วนผสมตามข้อ 2 ลงที่**ชั้นล่าง** จากนั้นอบด้วยหมวด <**Convection (โดยไม่ต้องอุ่นเครื่องล่วงหน้า) ด้วยอุณหภูมิ 300°C ประมาณ 25-35 นาที>**

หมูอบเกลือ



เครื่องปรุง/สำหรับ 4-6 ที่

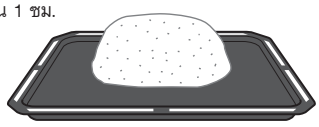
- หมูสันนอก (หนา 5 ซม.) ..... 500 ก.
- เม็ดเกลือหยาบ ..... 1 กก.
- ไข่ขาว ..... 2 1/2 ฟอง
- พริกไทย ..... ปริมาณปานกลาง
- ใบคื่นช่าย ..... 1 ก้าน
- <สมุนไพร>
  - ใบกระวาน ..... 2 ใบ
  - ใบไทม์ ..... 6 ก้าน
  - ทาร์รากอน ..... 1 ก้าน
- <บัลซามิกซอส>
  - หอมหัวใหญ่ (สับ) ..... 3 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำส้มสายชูบัลซามิก ..... 3 ช้อนโต๊ะ
  - ไวน์ขาว ..... 150 มล.
  - โชยุ ..... 1 ช้อนชา
  - เนย ..... 1 ช้อนชา
  - น้ำมันมะกอก ..... 2 ช้อนชา
  - เกลือและพริกไทย ..... ปริมาณปานกลาง

※สามารถเติมสมุนไพรเพิ่มได้ตามต้องการ

วิธีการทำอาหาร

1. ผสมเม็ดเกลือหยาบและไข่ขาวให้เข้ากันจนเหนียวข้น ปรุงรสเนื้อหมูด้วยพริกไทย

2. ใส่เกลือ 1/4 ส่วน ตามข้อ 1 ลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** ใส่ 1/2 ใบคื่นช่ายใส่1/2 สมุนไพร วางเนื้อหมูด้านบนของส่วนผสม จากนั้นใส่ใบคื่นช่ายและสมุนไพรที่เหลือลงไป ห่อทุกอย่างพร้อมเกลือที่เหลือ โปรดแน่ใจว่าความหนาของเกลือที่พอกรอบๆ นั้นหนาประมาน 1 ซม.



(ตัวอย่างของการพอกด้วยเกลือ)

3. อุ่นด้วยหมวด <**Convection (พร้อมการอุ่นเตาก่อนล่วงหน้า) ด้วยอุณหภูมิ 200°C**>

4. 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง
หลังจากที่ทำการอุ่น นำส่วนผสมตามข้อ **2** วางบน**ชั้นล่างสุด** ตั้งเวลา **<55-60 นาที>** กดปุ่ม **Start** เพื่อทำอาหาร หลังจากการอบให้นำถาดออกจากเตา**ไมโครเวฟ** และทิ้งเนื้อไว้บน**ถาดสี่เหลี่ยม ประมาณ 30 นาที** เพื่อปล่อยให้เนื้อสุกด้วยความร้อนที่เหลืออยู่

5. ปรุงน้ำซอสบัลซามิก ทอดหอมหัวใหญ่สับกับน้ำมันมะกอกจนกระทั่งหอมหัวใหญ่เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลทอง เติมไวน์ขาว น้ำส้มสายชูบัลซามิก และซอสถั่วเหลือง จากนั้นปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย ต้มให้งวดลงจนส่วนผสมเหลือปริมาณ 1/3 ใส่เนยและปิดไฟ

6. ทุบเม็ดเกลือหยาบและโรยลงบนเนื้อ หั่นเนื้อเป็นชิ้นๆ แล้วราดซอสบัลซามิก
※ทุบเม็ดเกลือหยาบได้ง่ายๆ โดยทุบด้วยค้อนทำอาหาร

มีตโลฟ



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

- เนื้อบด ..... 500 ก.
- สับหอมหัวใหญ่ ..... 1 ชิ้นขนาดกลาง (200 ก.)
- เนย ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- A
  - เกล็ดขนมปังป่น ..... 20 ก.
  - ไข่ไก่ ..... 1 ฟอง
  - นมสด ..... 2 ช้อนโต๊ะ
  - ใส่เกลือ/พริกไทย ..... เพื่อปรุงรสชาติ
  - ใส่ลูกจันทน์/และเครื่องเทศทั้งหมด ..... เพื่อปรุงรสชาติ
- <ซอสมะเขือเทศ>
- B
  - ซอสมะเขือเทศ ..... 4 ช้อนโต๊ะ
  - วูสเตอร์ซอส ..... 4 ช้อนโต๊ะ
  - ผงมัสตาร์ด ..... 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1. 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง
ใส่หอมหัวใหญ่และเนยลงในภาชนะทนความร้อน วางถาด**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 7 นาที>** ทิ้งไว้ให้เย็น

2. ชโลมน้ำมันภายในแม่พิมพ์

3. ผสมเนื้อบดตามหัวข้อที่ **1** กับเครื่องปรุง **A** จากนั้นผสมให้เข้ากันจนข้นพอดี

4. ใส่ส่วนผสมตามข้อ **3** ลงในแม่พิมพ์ข้อ 2 จากนั้นกดให้แน่น

5. 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง
ใส่ส่วนผสมตามข้อ **4** ลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม ที่ชั้นอบด้านล่าง** และให้ความร้อนด้วยโหมด **<Convection (โดยไม่ต้องอุ่นเตาล่วงหน้า) ด้วยอุณหภูมิ 250°C ประมาณ 40-50 นาที>**

6. ผสมเครื่องปรุง **B** ให้เข้ากันดี แล้วน้ำซอสราดลงบนมีตโลฟ

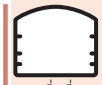
น่องไก่ย่าง



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่
น่องขาไก่พร้อมกระดูก ..... 4 ชิ้น (แต่ละชิ้นหนักประมาณ 200 ก.)
ใส่เกลือ/พริกไทย ..... เพื่อปรุงรสชาติ
น้ำมันสลัด ..... 2 ช้อนชา

※เวลาอุ่นมาตรฐานจะใช้เวลาประมาณ 24 นาที

วิธีการทำอาหาร

1 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง
ไม่ต้องใส่เครื่องปรุงใน**เตาไมโครเวฟ** และเลือก [เมนูอัตโนมัติ 25 ROASTED CHICKEN THIGH] ด้วยการหมุนปรับ และกดปุ่ม **Start** ➡ **เริ่มการอุ่นเตาล่วงหน้า**

เมื่อตั้งค่าการทำอาหารเอง (แบบอุ่นเตาล่วงหน้า)
<โหมด Convection อุณหภูมิ 300°C ประมาณ 22-27 นาที>

2 ใช้ส้อมจิ้มไก่ให้ทั่วๆ จากนั้นเติมเกลือและพริกไทย แล้วทาให้ทั่ว

3 วางส่วนผสมตามข้อ **2** ลงใน **ถาดสี่เหลี่ยม** และแปรงด้วยน้ำมันสลัด

4 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นกลาง
หลังจากการอุ่นเตาแล้ววางส่วนผสมในข้อ **3** ไปบน**ชั้นอบชั้นกลาง** จากนั้นกดปุ่ม **start** เพื่อเริ่มต้นการย่าง **(ระยะเวลาในการให้ความร้อนจะใช้เวลาประมาณ 25 นาที)**

- เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ 10 นาที จะมีสัญญาณเตือนว่าการอุ่นนั้นเสร็จเรียบร้อยแล้ว จากนั้นการตั้งค่าต่างๆ จะถูกยกเลิก

ไก่อบ



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่
ไก่ ..... 1 ตัว (2 กก.)
เกลือ/พริกไทย ..... ปริมาณที่เหมาะสม
น้ำมันสลัด ..... 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1 ล้างไก่ให้สะอาดและซับให้แห้ง ใช้ส้อมจิ้มเนื้อไก่ให้ทั่ว ทาเกลือและพริกไทยให้ทั่วตัวไก่

2 ใช้ไม้ไผ่เสียบสะโพกไก่ให้ทะลุทั้งสองด้านเพื่อให้ขาไก่กระชับติดกับลำตัว จากนั้นใช้เชือกมัดขาไก่ไว้ไม่ให้หลุด

3 วางส่วนผสมตามข้อ **2** ลงใน**ถาดสี่เหลี่ยม** และแปรงด้วยน้ำมันสลัด

4 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง
นำส่วนผสมตามข้อ **3** วางบน**ชั้นอบชั้นล่างสุด** และให้ความร้อน **<โหมด Convection (โดยไม่ต้องอุ่นเตาล่วงหน้า) ด้วยอุณหภูมิ 230°C ประมาณ 65-80 นาที>**

ไก่ย่างเสียบไม้สไตล์ญี่ปุ่น



ส่วนประกอบ/สำหรับ 12 ไม้
เนื้อน่องไก่ ..... 400 ก.
(ซอส)
A [โชยุ ..... 2 ช้อนโต๊ะ
A [เหล้ามิริน ..... 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1 แช่ไม้เสียบไก่ในน้ำ ในระหว่างนั้น หั่นไก่เป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าประมาณ 3 ซม. แล้วนำมาเสียบไม้

2 นำเนื้อไก่ในข้อ **1** คลุกคลุ้กับเครื่องปรุง **A** ผสมให้เข้ากัน หมักไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง

3 วาง**ตะแกรง**ซ้อน**บนถาด** ทาน้ำมันสลัดให้ทั่วและวางไก่เสียบไม้ข้อ **2** ตรงกลางตะแกรง

4 
ถาดสี่เหลี่ยม+ตะแกรงเหล็กชั้นบน
นำถาดในข้อ **3** ใส่ไปไว้**ชั้นบนสุด** จากนั้นเลือก **<โหมด Grill ประมาณ 14~20 นาที> ประมาณ 11 นาที** (หน้าจอแสดงเวลาที่เหลือ 3-9 นาที) เปิดเตาไมโครเวฟแล้วพลิกไก่กลับด้านแล้วกดปุ่ม **START** เพื่ออุ่นต่อจนสุก

ไก่ย่างทันดูรี



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- น่องขา ..... 8 ชิ้น (แต่ละชิ้นหนัก 60 ก.)
- มันเทศ ..... 1 หัว
- A
  - โยเกิร์ต ..... 2/3 ถ้วย
  - ผงเครื่องแกง ..... 1/2 ช้อนโต๊ะ
  - ขิงขูด ..... 1 ชิ้น
  - เกลือ ..... 1 ช้อนชา
  - พริกไทย ..... เพื่อปรุงรสชาติ

วิธีการทำอาหาร

1. ปอกเปลือกและหั่นมันเทศออกเป็นแว่นๆ หนาประมาณ 1 ซม. และแช่น้ำไว้เพื่อไล่ความขม
2. คลุกเคล้าส่วนผสม **A** ในข้อ **1** กับน่องไก่ให้เข้ากัน หมักไว้ประมาณ 30 นาที
3. 

วางตะแกรงโลหะลงบน **ถาดสี่เหลี่ยม** แปรงด้วยน้ำมันสลัด วางส่วนผสมในข้อ **2** กับส่วนผสม **A** แล้วปาดออกเล็กน้อย วางลงบนชั้นอบชั้นล่างสุด และให้ความร้อน **<โหมด Convection (โดยไม่ต้องอุ่นเตาล่วงหน้า) ด้วยอุณหภูมิ 250°C** ประมาณ 30~35 นาที>

ปลาหางเหลืองย่าง



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- ปลาหางเหลือง (ถอดก้างออก) ..... 4 ชิ้น (แต่ละชิ้นหนัก 80 ก.)
- ใส่เกลือ ..... เพื่อปรุงรสชาติ

วิธีการทำอาหาร

1. ใส่น้ำที่ช่องจ่ายน้ำ
2. พรมเกลือให้ทั่วทั้งสองด้านของปลาหางเหลือง
3. วางตะแกรงโลหะลงบน **ถาดสี่เหลี่ยม** แปรงด้วยน้ำมันสลัด ในข้อปลาหางเหลืองในข้อที่ **2**
4. 

นำส่วนผสมตามข้อ **3** ลงบน**ชั้นอบชั้นล่างสุด** และให้ความร้อนด้วยโหมด **<Superheated steam ด้วยอุณหภูมิ 250°C ประมาณ 20-25 นาที>**

ปลาบุรีเทอริยากิ



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- ปลาหางเหลือง (ถอดก้างออก) ..... 4 ชิ้น (แต่ละชิ้นหนัก 80 ก.)
- (ซอส)
- A
  - โชยุ ..... 3 ช้อนโต๊ะ
  - เหล้ามิริน ..... 3 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1. หมักปลาเข้ากับเครื่องปรุง **A** ในถุงพลาสติก ประมาณ 30 นาที
2. วางตะแกรงช้อนบน**ถาดสี่เหลี่ยม** ทาน้ำมันสลัดให้ทั่ว และวางปลาตามข้อ **1** ลงบนตะแกรง
3. 

นำถาดในข้อ **2** ใส่ไปใน**ชั้นบนสุด** เลือก **<โหมด Grill ประมาณ 13~17 นาที>** หลังจากผ่านไป **ประมาณ 10 นาที** (หน้าจอแสดงเวลาที่เหลือ 3~7 นาที) เปิดเตาไมโครเวฟ แล้วพลิกปลากลับด้านแล้วกดปุ่ม **START** เพื่ออุ่นต่อจนสุก

ปลาแซลมอนอบเกลือ



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่
ปลาแซลมอนอบเกลือ (ถอดก้างออก)
..... 4 ชิ้น (แต่ละชิ้นหนัก 80 ก.)

- จากนั้นสไลด์เนื้อปลาแมคเคอร์เรล

วิธีการทำอาหาร

1 

วาง**ตะแกรง**ซ้อนบน**ถาด** ทาน้ำมันสลัดให้ทั่วและวางปลาแซลมอนอบเกลือบนถาด วางถาดที่**ชั้นบนสุด**

2 อบด้วยโหมด **<Grill ประมาณ 14-19 นาที> หลังจากผ่านไปประมาณ 10 นาที** (หน้าจอแสดงเวลาที่เหลือ 4~9 นาที) เปิดเตาไมโครเวฟแล้วพลิกปลากลับด้านแล้วกดปุ่ม **START** เพื่ออุ่นต่อจนสุก

ปลาแห้ง



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่
ปลาอาจิแห้ง .....2 ชิ้น (แต่ละชิ้นหนัก 150 ก.)
(สามารถเปลี่ยนเป็นปลาแห้งอย่างอื่นได้ตามชอบ)

※เวลาในการทำปลาอาจิแห้งนั้น ตั้งค่าไว้เป็นมาตรฐาน

วิธีการทำอาหาร

1 วาง**ตะแกรง**บนถาดสี่เหลี่ยมทาด้วยน้ำมันสลัดและวางปลาแห้งไว้กลางถาด

2 

นำส่วนผสมตามข้อ **1** ลงบน **ชั้นอบชั้นล่างสุด** และให้ความร้อน **<โหมด Convection (โดยไม่ต้องอุ่นเตาล่วงหน้า) ด้วยอุณหภูมิ 250°C ประมาณ 20~25 นาที>**

ปลาแมคเคอเรลย่าง



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่
ปลาแมคเคอเรล .....4 ตัว (แต่ละตัวหนัก 150 ก.)
เกลือ/พริกไทย.....ปริมาณที่เหมาะสม

วิธีการทำอาหาร

1 โรยเกลือทั้งสองด้านของปลาแมคเคอเรลและทิ้งไว้ประมาน 30 นาที ล้างออกแล้วซับให้แห้ง โรยเกลือเล็กน้อยก่อนทำการย่าง

2 วาง**ตะแกรง**ซ้อนบน**ถาดสี่เหลี่ยม** ทาน้ำมันสลัดให้ทั่วและวางปลาแมคเคอเรลตามข้อ **1** ลงบนกลางตะแกรง

3 

นำถาดในข้อ **2** ใส่ไปใน**ชั้นบนสุด** และเลือก **<โหมด Grill ประมาณ 18-23 นาที> หลังจากผ่านไปประมาณ 14 นาที** (หน้าจอแสดงเวลาที่เหลือ 4~9 นาที) เปิดเตาไมโครเวฟแล้วพลิกปลากลับด้านแล้วกดปุ่ม **START** เพื่ออุ่นต่อจนสุก

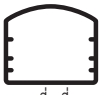
ปลาแซลมอนอบฟอยล์

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

ปลาแซลมอน (ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย) ..... 4 ชิ้น (แต่ละชิ้นหนัก 80 ก.)
แครอท (หั่นบางๆ) ..... 8 ชิ้น
เห็ดชิเมะจิ (แบ่งเป็นดอกเล็กๆ) ..... 100 ก.
เห็ดเข็มทอง (แบ่งเป็นดอกเล็กๆ) ..... 1 แพ็ค
ถั่วลันเตา ..... 8 ฝัก
เกลือ ..... เพื่อปรุงรสชาติ
สาเก ..... 2 ช้อนโต๊ะ
เนย ..... 2 ช้อนโต๊ะ



วิธีการทำอาหาร

1 

วางแครอทในถาดทนความร้อน ก้นลึก พรมน้ำ ห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร จากนั้นวาง**ตรงกลางช่องเตาไมโครเวฟ** และอบ **<Microwave 600W ประมาณ 30 วินาที>**

2 นำปลาแซลมอน แครอท เห็ดชิเมจิ เห็ดเข็มทอง และถั่วลันเตา ใส่ห่ออลูมิเนียมฟอยล์ โดยแบ่งเป็น 4 ส่วนเท่าๆ กัน เติมเกลือและสาเก จากนั้นใส่เนยแล้วปิดปากห่อให้แน่น



3 

วางส่วนผสมในข้อ 2 บน**ถาด** นำเข้าเตาไมโครเวฟ**ชั้นล่าง** และให้ความร้อนด้วย **<โหมด Convection (โดยไม่ต้องอุ่นเตาล่วงหน้า) 300°C <ประมาณ 33~38 นาที>**

ปลาเนื้อขาวอบสมุนไพร

เครื่องปรุง/สำหรับ 4-6 ที่

ปลาเนื้อขาว ..... 1 ตัว (600~700 ก.)
กระเทียม (หั่นบาง) ..... 3 กลีบ
<สมุนไพร>
- ใบเสจ (หั่นละเอียด) ..... 4 ก้าน
- ใบไธม์ (หั่นละเอียด) ..... 4 ก้าน
- ใบกระวาน ..... 6 ใบ
- ผักชีลาว (หั่นละเอียด) ..... 4 ก้าน

ไวน์ขาว ..... 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันมะกอก ..... 150 มล.
เกลือ/พริกไทย ..... เพื่อปรุงรสชาติ
<ครึ่งเคียง>
- มะเขือเทศจิ๋ว ..... 12 ลูก
- หัวหอมเล็ก ..... 12 ชิ้น
- หน่อไม้ฝรั่ง (หั่น 3 ส่วน) ..... 3 หน่อ
- มันฝรั่ง ..... หัวเล็ก 8 หัว

<ซอสมะเขือเทศสด>
- มะเขือเทศ ..... ลูกใหญ่ 1 ลูก
- น้ำมันมะกอก ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- พริกแดงหั่นเป็นแว่น ..... 1 เม็ด
- เกลือ ..... 1/2 ช้อนชา
- ใบโหระพา ..... 5 ใบ

มะนาว ..... ปริมาณพอเหมาะ

- หากไม่มีมันฝรั่งหัวเล็ก ให้นำมันฝรั่งหัวใหญ่มาหั่นออกเป็น 8 ส่วนแทนได้



วิธีการทำอาหาร

1 ขอดเกล็ดปลาและเครื่องในออก ล้างปลาให้สะอาด และซับให้แห้ง ปรุงเนื้อปลาด้วยเกลือและพริกไทย ยัดไส้ปลาด้วยกระเทียมและสมุนไพร 1/3 ส่วน ราดไวน์ขาวลงบนปลา

2 โรยกระเทียมและสมุนไพรที่เหลืออยู่ครึ่งหนึ่งบน**ถาดสี่เหลี่ยม** วางปลาตามข้อ **1** และโรยกระเทียมและสมุนไพรที่เหลืออยู่ จัดผักเครื่องเคียงบนพื้นที่ว่างบน**ถาดสี่เหลี่ยม** และเทน้ำมันมะกอกโดยรอบ

3 

นำส่วนผสมตามข้อ 2 ลงบน**ชั้นอบชั้นล่างสุด** และให้ความร้อน **<โหมด Convection (โดยไม่ต้องอุ่นเตาล่วงหน้า) ด้วยอุณหภูมิ 300°C ประมาณ 30~40 นาที>**

4 ทำซอสมะเขือเทศสดโดยลวกมะเขือเทศในน้ำร้อน ปอกและสับมะเขือเทศให้ละเอียด ผสมมะเขือเทศที่สับเรียบร้อยแล้วกับน้ำมันมะกอก พริกแดงหั่น เกลือ และใบโหระพาสับให้เข้ากัน

5 หลังจากอุ่นเรียบร้อยแล้วราดน้ำซอสมะเขือเทศสดลงบนเนื้อปลาและประดับด้วยมะนาว

ปลาแมคเคอเรลปรุงรสย่าง



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่
- ปลาแมคเคอเรล.....4 ตัว (แต่ละตัวหนัก 150 ก.)
- ใบพาร์สลีย์ (หั่นละเอียด).....2 ก้าน
- A
  - โชยุ.....3~4 ช้อนโต๊ะ
  - กระเทียมสับ.....1 หัว
  - น้ำมะนาว.....2 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1. นำเครื่องในปลาออก ล้างปลาให้สะอาด และซับปลาให้แห้ง วางปลาโดยหันหัวปลาไปทางซ้าย จากนั้นหั่นปลาเป็นบั้ง 4-5 บั้ง ลึกลงไปยังก้างปลาด้านใน
2. วางปลาตามข้อ **1** ลงบนถาดและยัดไส้ด้วยใบพาร์สลีย์ผสมส่วนผสม **A** เข้าด้วยกันและราดบนตัวปลาที่ยัดไส้ไว้แล้วและพักไว้ประมาณ 10 นาที
3. 
ถาดสี่เหลี่ยม+ตะแกรงเหล็กชั้นล่าง
วาง**ตะแกรงโลหะ**ลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม**ทาด้วยน้ำมันสลัดและวางปลาตามข้อ **2** บนถาด วางลงบนชั้นอบ**ชั้นล่างสุด**และให้ความร้อน **<โหมด Convection (โดยไม่ต้องอุ่นเตาล่วงหน้า) ด้วยอุณหภูมิ 250°C ประมาณ 30-35 นาที>**

ผักดองอบไมโครเวฟ



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่
- มะเขือม่วง.....หัวเล็ก 2 หัว
- พริกหยวกปาปริกา.....1 หัว
- ซูกินี.....หัวเล็ก 1 หัว
- รากบัว.....รากเล็ก 1 ราก
- ผักโกโป้.....1/2 ราก
- หน่อไม้ฝรั่ง.....4 ก้าน
- ฝักทอง.....1/8 ชิ้น
- หอยแครง.....8 ชิ้น
- มะเขือเทศ.....1 ลูก
- มะนาว (ตามต้องการ).....ปริมาณพอเหมาะ

<หมัก>
- A
  - น้ำมันมะกอก.....150 มล
  - ปลาแอนโชวี่.....5 ชิ้น
  - กระเทียมสับ.....2 ช้อนชา
  - สมุนไพร (ใบไธม์ ใบออริกาโน ใบพาร์สลีย์สับ).....แต่ละอย่าง 1 ช้อนชา
  - เกลือ/พริกไทย.....เพื่อปรุงรสชาติ

※เวลาอุ่นมาตรฐานจะใช้เวลาประมาณ 24 นาที

วิธีการทำอาหาร

1. หั่นมะเขือม่วง และซูกินี่ เป็นแว่นๆ ประมาณ 1 ซม. พริกปาปริก้าเป็นแว่นๆ ประมาณ 2 ซม. จากนั้นหั่นผักโกโป้ รากบัว และ ฟักทองด้วยความหนาประมาณ 5 มม. หั่นหน่อไม้ฝรั่งเป็นท่อนๆ ประมาณ 5-6 ซม.
2. หั่นปลาแอนโชวี่ และสมุนไพรตามส่วนผสม **A** ก่อนผสมด้วยน้ำมันมะกอก กระเทียม เกลือ และพริกไทยเพื่อปรุงซอส หมักหอยแครงตามข้อ **1** ประมาณ 10 นาที
3. อุ่นด้วยหมวด **<Convection (พร้อมการอุ่นเตาก่อนล่วงหน้า) ด้วยอุณหภูมิ 300°C>**
4. 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง
วางส่วนผสมในข้อ **2** บนถาดสี่เหลี่ยมหลังจากที่อุ่นเตาล่วงหน้า และวางถาดเหลี่ยมที่**ชั้นอบล่างสุด** ของห้องอบตั้งเวลา (**17-22 นาที**) จากนั้นกดปุ่ม **Start** เพื่อทำอาหาร
5. หลังจากนั้น จัดทุกอย่างลงจาน ราดซอสมะเขือเทศลงบนจาน เติมมะนาวเพื่อปรุงรส

- เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ 10 นาที จะมีสัญญาณเตือนว่าการอุ่นนั้นเสร็จเรียบร้อยแล้ว จากนั้นการตั้งค่าต่างๆ จะถูกยกเลิก

เบคอนย่างพันกระหล่ำปลี



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่
- กระหล่ำปลี.....1/2 หัว ขนาดกลาง
- เบคอน.....4 แผ่น
- (ซอส)
  - น้ำมันสลัด.....2 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำส้มพอนสึ.....2 ช้อนโต๊ะ
  - หัวหอมใหญ่ขูด.....1 ช้อนชา
  - มะเขือเทศเข้มข้น.....1/2 ช้อนชา
  - เกลือ/พริกไทย.....เพื่อปรุงรสชาติ
  - ใบพาร์สลีย์.....เพื่อปรุงรสชาติ
- หอมเจียว.....ปริมาณที่เหมาะสม

วิธีการทำอาหาร

1. ล้างและหั่นกะหล่ำปลีออกเป็น 4 ส่วนเท่าๆ กัน หากแกนแข็งมากให้ใช้วิธีหั่นแบบทแยงมุม
2. นำกะหล่ำปลีวางเรียงบนถาดสี่เหลี่ยม และนำเบคอนวางบนกะหล่ำปลีแต่ละชิ้น
3. 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง
นำส่วนผสมตามข้อ **2** ลงบน **ชั้นอบชั้นล่างสุด** และให้ความร้อน **<โหมด Convection (โดยไม่ต้องอุ่นเตาล่วงหน้า) ด้วยอุณหภูมิ 300°C ประมาณ 20-25 นาที>**
4. ผสมส่วนผสมต่างๆ ของซอสให้เข้ากัน หลังจากให้ความร้อนเสร็จ ราดซอสที่ปรุงเสร็จแล้วและโรยหอมเจียวในถาด

มะกะโรนีกราแตง



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

มะกะโรนี ..... 80 ก.

A
- อกไก่ (หั่นพอดีคำ) ..... 100 ก.
- เนย ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- กุ้งปอกเปลือก ..... 100 ก.
- หอมหัวใหญ่ (สับ) ..... น้ำหนักสุทธิ 80 ก.
- ไวน์ขาว ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ/พริกไทย ..... เพื่อปรุงรสชาติ
- เห็ด ..... 1 กระป๋องเล็ก (50 ก.)

<ไวท์ซอส>

B
- แป้งสาลี ..... 6 ช้อนโต๊ะ (50 ก.)
- เนย ..... 4 ช้อนโต๊ะ (50 ก.)
- นมสด ..... 3 ถ้วย (600 มล.)
- เกลือ ..... 1/3 ช้อนชา
- พริกไทย ..... เพื่อปรุงรสชาติ

ชีสธรรมชาติ (สำหรับทำพิซซ่า) ..... 80 ก.

- หากมะกะโรนีกราแตงนั้นเย็นลง ให้อุ่นอีกครั้งด้วย Microwave 600W

วิธีการทำอาหาร

1 ต้มมะกะโรนีจนนุ่ม

2 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง

นำเครื่องปรุง **A** ใส่ลงไปในภาชนะทนความร้อนวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 4 นาที>** โดยไม่ต้องห่อด้วยฟิล์มพลาสติก ผสมให้เข้ากันเติมด้วยเห็ดอบต่อด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 1 นาที>**

3 ปรุงไวท์ซอสโดยใช้เครื่องปรุง **B** (อ้างอิงด้านล่าง) และใส่เครื่องปรุงในข้อ **1** กับ **2** ลงในไวท์ซอสปริมาณ 2/3 แล้วคนผสมให้เข้ากัน

4 ทาเนยบางๆ (เตรียมต่างหาก) ลงบนจานกราแตง ใส่ส่วนผสมในข้อ **3** ลงไป ราดด้วยไวท์ซอสที่เหลือและวางชีสด้านบน จากนั้นนำจานกราแตงวางบน **ถาดสี่เหลี่ยม**

5 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง

นำส่วนผสมตามข้อ 4 ลงบน **ชั้นอบด้านล่าง**และเลือกหมวด [21 Gratin] จากนั้น หมุนแล้วเลือก **START ➡ เริ่มต้นความร้อน (ระยะเวลาในการให้ความร้อนจะใช้เวลาประมาณ 28 นาที)**

เมื่อตั้งค่าการทำอาหารเอง (โดยไม่ต้องอุ่นเตาล่วงหน้า)
<โหมด Convection อุณหภูมิ 300°C ประมาณ 26-27 นาที>

ไวท์ซอส

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริมเพิ่ม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- แป้งสาลี ..... 6 ช้อนโต๊ะ (50 ก.)
- เนย ..... 4 ช้อนโต๊ะ (50 ก.)
- นมสด ..... 3 ถ้วย (600 มล.)
- เกลือ ..... 1/3 ช้อนชา
- พริกไทย ..... เพื่อปรุงรสชาติ

- นำส่วนผสมในข้อ 1 เนยอุ่นและแป้งสาลีจนมีเสียง “ป๊อบ ป๊อบ” โปรดระวังหากเนยและแป้งสาลีได้รับความร้อนมากไปอาจทำให้ซอสเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลไหม้

เนื่องจากนี่เป็นการให้ความร้อนด้วยเตาไมโครเวฟ โปรดคำนึงถึงการเลือกใช้ภาชนะ

วิธีการทำอาหาร

1 ใส่เนยและแป้งสาลีลงในภาชนะทนความร้อน วางถาด**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 2 นาที>** ผสมให้เข้ากันด้วยเครื่องตีแป้ง



2 เทนมทั้งหมดใส่ข้อ **1** คนให้เข้ากันวางที่ถาด**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และอบต่อด้วย **(Microwave 600W ประมาณ 7 นาที 30 วินาที)** ควรนำออกมาคน 2-3 ครั้ง ระหว่างอบ เพื่อให้สุกสม่ำเสมอ



3 เมื่ออบเสร็จแล้ว ให้เติมเกลือและพริกไทยตามชอบ

กราแตงมะเขือยาวกับมะเขือเทศ



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- มะเขือม่วง (ตัดเป็นชิ้นๆ ขนาด 7-8 มม.) ..... 400 ก.
  - เกลือ/พริกไทย ..... เพื่อปรุงรสชาติ
- มะเขือเทศ ..... 200 ก.
  (หั่นออกเป็นแว่นๆ ขนาด 7-8 มม. และปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทย)
- เนื้อบด ..... 100 ก.
- หอมหัวใหญ่ (สับ) ..... 1/2 ขนาดกลาง (100 ก.)
- เนย ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- A
  - น้ำซุปข้นมะเขือเทศ ..... 1/2 ถ้วย
  - ไวน์แดง ..... 4 ช้อนโต๊ะ
  - ซอสมะเขือเทศ น้ำตาล ..... 1 ช้อนชา
  - ซุปก้อน ..... 1 ก้อน
  - เกลือ/พริกไทย ..... เพื่อปรุงรสชาติ
- ชีสธรรมชาติ (สำหรับทำพิซซ่า) ..... 100 ก.

วิธีการทำอาหาร

1 ตั้งกระทะให้ร้อนโดยใส่น้ำมันสลัด 4 ช้อนโต๊ะ นำมะเขือยาวลงไปทอดและปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย เหยาะเกลือและพริกไทยใส่มะเขือเทศ

2 ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง
นำเนื้อบด หอมใหญ่ และเนยใส่ในภาชนะที่ทนความร้อน คนให้เข้ากัน แล้วนำเข้าวาง**ตรงกลาง**ด้านในเตาไมโครเวฟ และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 4 นาที>**

3 ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง
ใส่เครื่องปรุง **A** ลงในส่วนผสมในข้อ **2** คนผสมให้เข้ากันแล้วนำเข้าวาง **ตรงกลาง**ด้านในเตาไมโครเวฟ และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 4 นาที>**

4 ทาเนย (เตรียมต่างหาก) บางๆ ลงบนจานกราแตง และเติม1/2 ซอสมะเขือเทศ 1/2 ส่วน วางมะเขือเทศและมะเขือยาวลงบนจานและราดด้วยน้ำซอสที่เหลือ และวางชีสไว้ด้านบน วางจานกราแตงลงบน **ถาดสี่เหลี่ยม**

5 ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง
วางถาดตามข้อ **4** ที่ชั้นอบ**ชั้นล่างสุด** เลือกโหมด **[21 Gratin]** หมุนแล้วเลือก **[ลดลง 1]** กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน (ระยะเวลาในการให้ความร้อนมาตรฐานจะใช้เวลาประมาณ 24 นาที)**

เมื่อตั้งค่าการทำอาหารเอง (โดยไม่ต้องอุ่นเตาล่วงหน้า)
<โหมด Convection อุณหภูมิ 300°C ประมาณ 21-26 นาที>

ยากิโซบะ



เครื่องปรุง/สำหรับ 2-3 ที่

- เส้นโซบะ (พร้อมผงซอส) ..... 1 ถุง (3 ก้อน)
- กระหล่ำปลี ..... 1/4 หัว
- แครอท ..... 1/2 หัว (100 ก.)
- ถั่วงอก ..... 200 ก.
- พริกหยวก ..... 2 ผล
- เนื้อหมูสไลด์แผ่นบางๆ ..... 150-200 ก.

วิธีการทำอาหาร

1 ใส่น้ำที่ช่องจ่ายน้ำ

2 หั่นหมู กระหล่ำปลี พริกหยวก และแครอทเป็นชิ้นๆ พอดีคำ นำถั่วงอกมาสะเด็ดน้ำแล้ววางแยกไว้

3 คลี่เส้นโซบะและวางกระหล่ำปลี แครอท พริกหยวก ถั่วงอก เนื้อหมูเรียงกันใน**ถาดสี่เหลี่ยม** ให้เป็นระเบียบ

4 ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง
วางถาดส่วนผสมในข้อ **3** วางใน**ชั้นอบล่าง** เลือกโหมด **[22 Yakisoba]** หมุนแล้วกดปุ่ม **START** เพื่อเริ่มทำอาหาร ➡ **เริ่มให้ความร้อน (ระยะเวลาในการให้ความร้อนจะใช้เวลาประมาณ 22 นาที)**

เมื่อตั้งค่าการทำอาหารเอง (โดยไม่ต้องอุ่นเตาล่วงหน้า)
<Superheated steam อุณหภูมิ 250°C ประมาณ 20-25 นาที>

5 หลังจากให้ความร้อนเสร็จ ให้เทผงซอสลงไป
※ไม่โรยผงบนผัก ให้โรยบนเส้นโซบะเพื่อปรุงรสเพื่อรสชาติที่ดีกว่า

ผักย่างรวมมิตร



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่
มันเทศหัวขนาดกลาง ..... 4 หัว (แต่ละหัวหนัก 150 ก.)
หอมหัวใหญ่หัวขนาดกลาง ..... 4 หัว(แต่ละหัวหนัก 200 ก.)
กระเทียม..... 4 หัว (แต่ละหัวหนัก 90 ก.)
เนย..... ปริมาณที่เหมาะสม
เกลือ/พริกไทย..... ปริมาณที่เหมาะสม

วิธีการทำอาหาร

1. ล้างและปอกเปลือกหัวมันฝรั่ง กระเทียม และหอมหัวใหญ่ ตัดก้นหอมหัวใหญ่ให้สามารถตั้งได้ และบากด้านบนของหอมประมาณ 1 ซม.
2. จัดกระเทียม มันเทศ และหอมหัวใหญ่ที่ส่วนท้ายของ**ถาดสี่เหลี่ยม**
3. 
ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง
นำส่วนผสมตามข้อ **2** วางลงบน**ชั้นล่างสุด**เตาไมโครเวฟ และให้ความร้อนด้วย **<Convection (โดยไม่ต้องอุ่นเตาล่วงหน้า) ด้วยอุณหภูมิ 200°C ประมาณ 50-60 นาที>**
4. หลังจากนั้น ราดด้วยเนย เกลือ และพริกไทยลงบนผัก

แฮมเบอเกอร์



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่
เนื้อบด..... 300 กรัม
เกลือ..... 1/3 ช้อนชา
หอมใหญ่ (สับละเอียด)..... 200 กรัม
เนย..... 12 ก. (1 ช้อนโต๊ะ)
พริกไทย/จันทน์เทศ..... เล็กน้อย
เกล็ดขนมปังป่น..... 40 ก. (1 ถ้วยตวง)
นมสด..... 3 ช้อนโต๊ะ
(ซอส)
- วูสเตอร์ซอส..... ในปริมาณที่พอเหมาะ
- ซอสมะเขือเทศ..... ในปริมาณที่พอเหมาะ

- กรณีที่ใช้เนื้อส่วนที่เป็นมันเยอะ มันที่ละลายออกมาจะทำให้มีควันออกมามาก
- หลังจากที่ทำอาหารเสร็จแล้ว ในถาดอาจมีไขมันที่ละลายจากการอบอยู่ ดังนั้นโปรดระวังเมื่อนำถาดออกจากเตาไมโครเวฟ

- สำหรับ 6 ที่ เพิ่มอัตราส่วนประมาณ 1.5 เท่า และแบ่งออกให้เป็น 6 ส่วนเท่าๆ กัน

ขั้นตอนที่ 2

ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง
<Microwave 600W ใช้เวลาอบประมาณ 8 นาที>

ขั้นตอนที่ 4

ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง
กดปุ่ม **Non-Fried/Hybrid** เลือก**[8 Hamburg Steak]** และหมุนปุ่มไปยัง **[เพิ่ม 2]** จากนั้นกดปุ่ม **Start**

ขั้นตอนที่ 6

ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นบน
วางถาดบนชั้นอบ**ชั้นบนสุด** จากนั้นกดปุ่ม **START (เวลาอุ่นมาตรฐานจะใช้เวลาประมาณ 22 นาที)**

วิธีการทำอาหาร

1. ใส่น้ำที่ช่องจ่ายน้ำ
2. 
ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง
ใส่หอมหัวใหญ่และเนยในภาชนะทนความร้อนวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 5 นาที>** โดยไม่ต้องห่อด้วยฟิล์มพลาสติกทิ้งไว้ให้เย็น ใส่เกล็ดขนมปังป่นในภาชนะและแช่ไว้ด้วยนม
3. ผสมเนื้อบดและเกลือคนให้เข้ากันจนข้นได้ที่ นำส่วนผสมตามข้อ **2** ผสมด้วยพริกไทยและลูกจันทร์เข้าด้วยกัน
4. 
ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง
เลือก **[8 Hamburg Steak] พร้อมกดปุ่ม Non-Fried/Hybrid** แล้วกดปุ่ม **START** ➡ **จากนั้นเริ่มทำการอุ่นเตา**

เมื่อทำอาหารด้วยการตั้งค่าเอง (พร้อมอุ่นเตาก่อนล่วงหน้า)
<โหมด Convection อุณหภูมิ 250°C ประมาณ 16-21 นาที>

5. แบ่งส่วนผสมจากข้อ **3** เป็น 4 ส่วนเท่าๆ กัน ปั้นให้เป็นก้อนแฮมเบอร์เกอร์แล้วเรียงไว้ใน**ถาดสี่เหลี่ยม** โดยเว้นช่องตรงกลางไว้
6. 
ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นบน
หลังจากการอุ่นเตาแล้ว วางส่วนผสมในข้อ **5** ไว้ในเตาไมโครเวฟ**ชั้นบนสุด** กดปุ่ม **START** เพื่อเริ่มต้นการทำอาหาร **(เวลาอุ่นมาตรฐานจะใช้เวลาประมาณ 18 นาที)**
7. ผสมส่วนผสมสำหรับทำซอสให้เข้ากันดี และราดบนแฮมเบอร์เกอร์ที่ปรุงสุกแล้ว

ไก่เทริยากิ



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

น่องไก่ ..... 2 ชิ้น (แต่ละชิ้นหนัก 250 ก.)

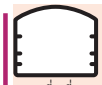
A
- โชยุ ..... 2 ช้อนโต๊ะ
- เหล้ามิริน ..... 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1 ใส่น้ำที่ช่องจ่ายน้ำ

2 จิ้มไก่ให้ทั่วๆ ด้วยส้อม เฉือนไก่ให้เป็นชิ้นๆ ด้วยความหนาที่เท่าๆ กันด้วยมือ

3 หมักไก่ตามข้อ **2** กับเครื่องปรุง **A** ในถุงพลาสติกประมาณ 30 นาที

4 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง

สำหรับการทำอาหารด้วยปุ่ม **Non-Fried/Hybrid** เลือกโหมด **[7 Teriyaki Chicken]** แล้วกดปุ่ม **Start** ➡ **จากนั้นเริ่มทำการอุ่นเตา**

เมื่อตั้งค่าการทำอาหารเอง
(โดยไม่ต้องอุ่นเตาล่วงหน้า)
<โหมด Convection อุณหภูมิ 200°C ประมาณ 20-28 นาที>
<Superheated steam อุณหภูมิ 200°C ประมาณ 20-28 นาที>

5 วาง**ตะแกรงโลหะ**บน**ถาดสี่เหลี่ยม** วางไก่ตามข้อ **3** บนตะแกรงโดยหงายด้านหนังขึ้น

6 
ถาดสี่เหลี่ยม+ตะแกรงเหล็กชั้นล่าง

วางถาดตามข้อ **5** ลงบน**ชั้นอบด้านล่าง** จากนั้นให้ความร้อน กดปุ่ม **Start** เพื่อให้ความร้อน **<เวลาอุ่นมาตรฐานจะใช้เวลาประมาณ 23 นาที>**

พริกหยวกยัดไส้เนื้อ



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

พริกหยวก ..... 9-10 ผล
เนื้อบด ..... 300 กรัม
หอมหัวใหญ่ (สับ) ..... 1 ชิ้น ขนาดกลางๆ (200 ก.)
เนย ..... 1 ช้อนโต๊ะ
เกล็ดขนมปังป่น ..... 1 ถ้วยตวง
นมสด ..... 3 ช้อนโต๊ะ

A
- ไข่ไก่ ..... 1 ฟอง
- เกลือ ..... 1/3 ช้อนชา
- พริกไทย/จันทน์เทศ ..... เล็กน้อย

วิธีการทำอาหาร

1 ใส่น้ำที่ช่องจ่ายน้ำ

2 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง

ใส่หอมหัวใหญ่และเนยลงในภาชนะทนความร้อน ใส่ภาชนะที่ช่องชั้นกลางเตาไมโครเวฟ และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 5 นาที>** โดยไม่ต้องห่อด้วยฟิล์มพลาสติกทิ้งไว้ให้เย็น ใส่เกล็ดขนมปังป่นในภาชนะและแช่ไว้ด้วยนม

3 หั่นพริกหยวกตามยาวและนำเมล็ดออก ล้างพริกหยวกและนำมาสะเด็ดน้ำ โรยแป้งสาลี (ไม่ได้รวมในสูตร) ด้านในของพริกหยวก ใส่เนื้อบดและส่วนผสมตามข้อ **2** และเครื่องปรุง **A** ในภาชนะเพื่อผสมให้ข้นและนำไปยัดไส้ในพริกหยวก

4 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง

เลือกโหมด **[9 Beef Stuffed Pepper]** แล้วกดปุ่ม **Non-Fried/Hybrid** และกดปุ่ม **START** ➡ **จากนั้นเริ่มทำการอุ่นเตา**

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

6 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นบน

หลังจากที่อุ่นเตาไมโครเวฟไว้แล้วและนำถาดในข้อ **5** วางบน**ชั้นบนสุด** กดปุ่ม **START** เพื่อให้ความร้อน **(เวลาอุ่นมาตรฐานจะใช้เวลาประมาณ 19 นาที)**

เมื่อตั้งค่าการทำอาหารเอง (โดยไม่ต้องอุ่นเตาล่วงหน้า)
<โหมด Convection อุณหภูมิ 250°C ประมาณ 23-28 นาที>

ไก่ย่าง

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่
- น่องไก่ ..... 2 ชิ้น (แต่ละชิ้นหนัก 250 ก.)
- ผงทอดกรอบ (มีขายทั่วไป) ..... 4 ช้อนโต๊ะ



วิธีการทำอาหาร

1 หั่นเนื้อไก่ออกเป็น 8 ชิ้น นำเนื้อไก่ที่หั่นแล้วกับผงทอดกรอบในถุงพลาสติก เขย่าถุงพลาสติกเพื่อผสมไก่กับผงทอดกรอบให้เข้ากัน

2 วาง**ตะแกรงโลหะ**บน**ถาดสี่เหลี่ยม** วางไก่ในขั้นตอนที่ **1** บนตะแกรง

3 
ถาดสี่เหลี่ยม+ตะแกรงเหล็กชั้นล่าง

วางถาดในขั้นตอนที่ **2** ลงบนชั้นอบล่างสุด เลือกโหมด **[4 CHICKEN KARAAGE]** พร้อมกดปุ่ม **Non-Fried/Hybrid** จากนั้นกดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน (ระยะเวลาในการให้ความร้อนมาตรฐานจะใช้เวลาประมาณ 23 นาที)**

เมื่อตั้งค่าการทำอาหารเอง (โดยไม่ต้องอุ่นเตาล่วงหน้า)
<โหมด Convection อุณหภูมิ 250°C ประมาณ 20-25 นาที>
<Superheated steam อุณหภูมิ 250°C ประมาณ 20-25 นาที>

ปอเปี๊ยะ

ส่วนประกอบ/สำหรับ 10 ชิ้น
- เนื้อหมูสไลด์ (สับละเอียด) ..... 100 ก.
- สาเก ..... 2 ช้อนโต๊ะ
- แป้งข้าวโพด ..... 1 ช้อนชา
- เกลือ ..... เล็กน้อย

ต้นหอม (หั่นตามยาว) ..... 30 ก.
แครอท (หั่นตามยาว) ..... 30 ก.

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

B
- หน่อไม้ต้ม (หั่นเป็นเส้นๆ) ..... 50 ก.
- ผักชี (หั่นเป็นท่อนๆ) ..... 50 ก.
- เห็ดชิตาเกะ (แช่และหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ) ..... 3 ชิ้น
- ถั่วงอก ..... 100 ก.
- วุ้นเส้น ..... 15 ก. (แช่ในน้ำ หลังจากสะเด็ดน้ำและตัดตามยาว 5 ซม.)

แผ่นปอเปี๊ยะ ..... 10 แผ่น



วิธีการทำอาหาร

1 ใส่น้ำที่ช่องจ่ายน้ำ

2 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง

นำหมูที่หั่นแล้วใส่ลงไปในภาชนะทนความร้อน เติมสาเก แป้งข้าวโพด และ เกลือ ผสมให้เท่ากัน ใส่ต้นหอม และ แครอทผสมเข้าด้วยกัน วางถาดตรงกลางเตาไมโครเวฟ และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 2 นาที>** หลังจากที่ให้ความร้อน ให้ผึ่งส่วนผสมก่อน

3 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง

ผสมส่วนผสมที่ได้เตรียมไว้กับเครื่องปรุง **A** และส่วนผสม **B** เข้ากัน กับส่วนผสมตามขั้นตอนที่ **2** ห่อด้วยแผ่นพลาสติก และให้ความร้อนด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 5 นาที>**

4 หลังจากที่ให้ความร้อน ผสมส่วนผสมที่ให้ความร้อนแล้วเข้าด้วยกันจากนั้นวางผึ่งไว้ให้เย็น แบ่งส่วนผสมที่ผสมไว้เรียบร้อยแล้วออกเป็น 10 ส่วนเท่าๆ กัน แบ่งส่วนผสมที่มุมของแผ่นปอเปี๊ยะ พับมุมล่างสุด คลุมส่วนผสมของไส้และม้วนให้แน่น พับมุมทั้งสองไปตรงกลางเพื่อป้องกันส่วนผสมหลุดออก ทาแป้งข้าวโพดที่ผสมกับน้ำ (ไม่ได้รวมไว้ในสูตร) ไว้ที่ขอบแล้วม้วนปิด

5 
ถาดสี่เหลี่ยม+ตะแกรงเหล็กชั้นล่าง

วาง**ตะแกรงโลหะ**ลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** เรียงส่วนผสมตามข้อ **4** บนตะแกรง นำถาดสี่เหลี่ยมเข้าเตาไมโครเวฟ**ชั้นล่าง** และให้ความร้อนด้วย **<Superheated steam (โดยไม่ต้องอุ่นเตาล่วงหน้า) อุณหภูมิ 200°C ประมาณ 20-28 นาที>**

แซนวิชหมูชุบแป้งทอดไส้มิโซะ



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

เนื้อหมูสันในก้อน	ประมาณ 350 กรัม
มิโซะ	2 ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมหั่นหยาบๆ	1/2 ต้น
แป้งสาลี	ปริมาณที่เหมาะสม
มายองเนส	ปริมาณที่เหมาะสม
เกล็ดขนมปังป่น	ปริมาณที่เหมาะสม

วิธีการทำอาหาร

1. หั่นเนื้อหมูเป็นชิ้นหนาประมาณ 3 ซม. แล้วผ่าตรงกลางของแต่ละชิ้นลึกประมาณ 1.5 ซม. (8 ชิ้น) จากนั้นใช้มือทุบเนื้อที่หั่นแต่ละชิ้นให้แบนออกประมาณ 1.5 เท่าของขนาดเนื้อ
2. ปรุงส่วนผสมในข้อ **1** เล็กน้อยด้วยเกลือ (ไม่ได้อยู่ในสูตร) เมื่อผ่านไปแล้ว 5-6 นาที แล้วซับความชื้นออกด้วยกระดาษซับ
3. คนต้นหอมกับมิโซะให้เข้ากัน ตักส่วนผสมในข้อ **2** ใส่ในร่องเนื้อที่หั่นไว้โดยไม่ให้ส่วนผสมล้นออกมา
4. นำเนื้อหมูที่ปรุงไว้จากข้อ **3** ชุบกับแป้งสาลี มายองเนส และเกล็ดขนมปังเข้าด้วยกัน วางลงบนถาดสี่เหลี่ยม
5. 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง
วางส่วนผสมข้อ **4** บน**ชั้นล่าง** เลือกโหมด [5 Fried] พร้อมกดปุ่ม **Non-Fried/Hybrid** แล้วกดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน** **(ระยะเวลาในการให้ความร้อนมาตรฐานจะใช้เวลาประมาณ 26 นาที)**

เมื่อตั้งค่าการทำอาหารเอง (โดยไม่อุ่นเตาล่วงหน้า)
<โหมด Convection อุณหภูมิ 300°C ประมาณ 23-30 นาที>

กุ้งชุบแป้งทอด



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

กุ้ง	8 ตัว (แต่ละตัวหนัก 25 ก.)
พริกไทย	เพื่อปรุงรสชาติ
แป้งสาลี	ปริมาณที่เหมาะสม
มายองเนส	ปริมาณที่เหมาะสม
เกล็ดขนมปังป่น	ปริมาณที่เหมาะสม

วิธีการทำอาหาร

1. ตัดหัวกุ้งออกและนำเปลือกกุ้งออก ยกเว้นเปลือกส่วนสุดท้ายที่ใกล้ๆ กับหาง ผ่าหลังกุ้งเอาเส้นเลือดออกจากนั้นบากกุ้งเพื่อไม่ให้เหยียดออกเวลาโดนความร้อน ซับด้วยกระดาษเพื่อไล่ความชื้น



2. ปรุงรสเนื้อกุ้งด้วยพริกไทย นำกุ้งที่ปรุงไว้มาชุบกับแป้งสาลี มายองเนส และเกล็ดขนมปังเข้าด้วยกันตามลำดับวางลงบนถาดสี่เหลี่ยม
3. 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง
วางส่วนผสมตามข้อ **2** ลงบน**ถาด** แล้ววางที่ชั้นอบล่างสุด เลือกโหมด [5 Fried] กดปุ่ม **Non-Fried/Hybrid** และเลือกโหมด **[ลดลง 1]** กดปุ่ม **START** ➡**เริ่มให้ความร้อน** **(ระยะเวลาในการให้ความร้อนมาตรฐานจะใช้เวลาประมาณ 23 นาที)**

เมื่อตั้งค่าการทำอาหารเอง (โดยไม่ต้องอุ่นเตาล่วงหน้า)
<โหมด Convection อุณหภูมิ 300°C ประมาณ 20-25 นาที>

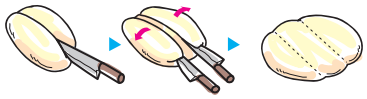
ไก่ห่อใบชิโซพันบ๊วยชุบแป้งทอด



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่
- อกไก่ ..... 2 ชิ้น (แต่ละชิ้นหนัก 200 ก.)
- บ๊วยเค็ม ..... เม็ดใหญ่ 4 เม็ด
- ใบชิโซเขียว ..... 4 ใบ
- แป้งสาลี ..... ปริมาณที่เหมาะสม
- มายองเนส ..... 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันงา ..... 2 ช้อนชา
- เกล็ดขนมปังป่น ..... ปริมาณที่เหมาะสม

วิธีการทำอาหาร

1 ใช้มีดผ่าตรงกลางเนื้ออกไก่ จากนั้นใช้มีดอีกหนึ่งด้ามแล่เนื้อไก่ออกไปคนละด้านให้เป็นแผ่นบาง ปรุงรสด้วยเกลือและหมักทิ้งไว้ชักครู่ ซับความชื้นออก



2 ใช้มีดสับบ๊วยดองเค็ม (ใช้บ๊วยดองเค็มกวนแทนได้) ทาลงบนเนื้อไก่ในข้อ **1** วางใบชิโซเขียวด้านบนแล้วม้วน 1 รอบ

3 นำเนื้อไก่ในข้อ **2** ไปชุบกับแป้งสาลี มายองเนส และน้ำมันงา พร้อมทั้งเกล็ดขนมปังเข้าด้วยกัน จัดวางลง **ถาด** โดยให้รอยต่อปลายที่ม้วนอยู่ด้านล่าง

4 

วางลงบนชั้นล่างสุดและเลือก **[5 Fried]** ปุ่ม **Non-Fried/Hybrid** แล้วเลือก **[เพิ่มขึ้น 3]** กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน (ระยะเวลาในการให้ความร้อนมาตรฐานจะใช้เวลาประมาณ 32 นาที)**

เมื่อตั้งค่าการทำอาหารเอง (โดยไม่ต้องอุ่นเตาล่วงหน้า)
<โหมด Convection, อุณหภูมิ 300°C ประมาณ 28-35 นาที>



คาคิอาเกะและเทมปุระจะมีเนื้อสำผัสที่แตกต่างกันตามน้ำมันที่ทอด แต่มีประโยชน์กับร่างกายมากกว่าและซับน้ำมันออกได้ง่ายกว่า

คาคิอาเกะ



เครื่องปรุง/สำหรับ 6 ที่ (เส้นผ่านศูนย์กลาง 7-8 ซม.)
- หอมหัวใหญ่ ..... 100 ก.
- แครอท ..... 30 ก.
- ผักโกโป้ ..... 30 ก.
- แป้งสาลี ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- A
  - แป้งสาลี ..... 30 ก.
  - น้ำเปล่า ..... 30 ก.
  - มายองเนส ..... 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1 ใส่น้ำที่ช่องจ่ายน้ำ

2 หั่นหัวหอมเป็นแว่นๆ หนาชิ้นละ 3-4 มม. หั่นแครอทยาว 4 ซม. ตามยาว และ กว้างประมาณ 5 มม. หั่นผักโกโป้ 4 ซม. ตามยาว และ กว้างประมาณ 5 มม. แช่น้ำเพื่อไล่ความขม นำมาสะเด็ดน้ำและซับเพื่อไล่ความชื้น

3 นำเครื่องปรุง **A** ใส่ลงไปในชามและทำการผสม

4 นำส่วนผสมตามข้อ **2** ใส่ลงไปในถุงพลาสติกและนำไปชุบกับแป้งสาลี

5 นำส่วนผสมตามข้อ **4** ใส่ในชามตามขั้นตอนที่ **3** ผสมกันจนเข้ากันดี แบ่งส่วนผสมเป็น 6 ส่วนเท่าๆ กัน คลี่เป็นวงกลมเส้นผ่านศูนย์กลาง 7-8 ซม. และจัดเรียงลง**ถาดสี่เหลี่ยม** โปรดแน่ใจว่าผักที่ทอดจะไม่แตกออก

6 

นำถาดตามข้อ **5** วางบน**ชั้นล่างสุด** และเลือก **[6 Tempura]** ด้วยปุ่ม **Non-Fried/Hybrid** กดปุ่ม **START** ➡**เริ่มให้ความร้อน (ระยะเวลาในการให้ความร้อนมาตรฐานจะใช้เวลาประมาณ 23 นาที)**

เมื่อตั้งค่าการทำอาหารเอง (โดยไม่ต้องอุ่นเตาล่วงหน้า)
<โหมด Convection อุณหภูมิ 230°C ประมาณ 20-25 นาที>

มันเทศทอด

ส่วนประกอบ/สำหรับ 12 ชิ้น
มันเทศ ..... 12 แผ่น (ประมาณ 260 ก.)
แป้งสาลี ..... 1 ช้อนโต๊ะ
A
- แป้งสาลี ..... 30 ก.
- น้ำเปล่า ..... 30 ก.
- มายองเนส ..... 1 ช้อนโต๊ะ



วิธีการทำอาหาร

1. ใส่น้ำที่ช่องจ่ายน้ำ
2. หั่นมันเทศเป็นชิ้นๆ หนา 7 มม. แช่น้ำเพื่อไล่ความขม นำมาสะเด็ดน้ำและซับเพื่อไล่ความชื้น
3. นำเครื่องปรุง **A** ใส่ลงไปในชามและทำการผสม
4. นำส่วนผสมตามข้อ **2** ใส่ลงไปในถุงพลาสติกและนำไปชุบกับแป้งสาลี
5. นำส่วนผสมตามข้อ **4** ใส่ในชามตามขั้นตอนที่ 3 จากนั้นผสมกันจนเข้ากันดี จัดเรียงลง**ถาด**
6.  ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง
   นำถาดตามข้อ **5** วางบน**ชั้นล่างสุด** และเลือก [6 Tempura] ด้วยปุ่ม **Non-Fried/Hybrid** กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**
   (ระยะเวลาในการให้ความร้อนมาตรฐานจะใช้เวลาประมาณ 23 นาที)

เมื่อตั้งค่าการทำอาหารเอง (โดยไม่ต้องอุ่นเตาล่วงหน้า)
<โหมด Convection อุณหภูมิ 230°C ประมาณ 20-25 นาที>

กุ้งเทมปุระ

ส่วนประกอบ/สำหรับ 8 ชิ้น
กุ้ง ..... 8 ตัว (แต่ละตัวหนัก 25 ก.)
แป้งสาลี ..... 1 ช้อนโต๊ะ
A
- แป้งสาลี ..... 30 ก.
- น้ำเปล่า ..... 30 ก.
- มายองเนส ..... 1 ช้อนโต๊ะ



วิธีการทำอาหาร

1. ใส่น้ำที่ช่องจ่ายน้ำ
2. ตัดหัวกุ้งออกและนำเปลือกกุ้งออกยกเว้นเปลือกส่วนสุดท้ายที่ใกล้ๆ กับหาง ผ่าหลังกุ้งเอาเส้นเลือดออก จากนั้นบากกุ้ง 3 ครั้ง เพื่อให้กุ้งตัวตรงเหมือนผ่านความร้อน ซับด้วยกระดาษเพื่อไล่ความชื้น
3. นำเครื่องปรุง **A** ใส่ลงไปในชามและทำการผสม
4. นำส่วนผสมตามข้อ **2** ใส่ลงไปในถุงพลาสติกและนำไปชุบกับแป้งสาลี
5. นำส่วนผสมตามข้อ **4** ใส่ในชามตามขั้นตอนที่ 3 จากนั้นผสมกันจนเข้ากันดี จัดเรียงลง**ถาด**
6.  ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง
   วางถาดตามข้อ **5** ที่**ชั้นอบชั้นล่าง** จากนั้นเลือก [6 Tempura] ด้วยปุ่ม **Non-Fried/Hybrid key** หมุนเลือกโหมด **[ลดลง 2]** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**
   (ระยะเวลาในการให้ความร้อนมาตรฐานจะใช้เวลาประมาณ 20 นาที)

เมื่อตั้งค่าการทำอาหารเอง (โดยไม่ต้องอุ่นเตาล่วงหน้า)
<โหมด Convection อุณหภูมิ 230°C ประมาณ 15-20 นาที>

ไข่ตุ๋น

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริมเพิ่ม



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- ไข่ไก่ ..... 2 ฟอง
- A
  - น้ำซุป ..... 400 มล.
  - เกลือ ..... 1/2 ช้อนชา
  - โชยุ ..... 1/2 ช้อนชา
  - มิริน ..... 1/2 ช้อนชา
- กุ้ง ..... 4 ตัว
- อกไก่ ..... 60 ก.
- โชยุ ..... 1 ช้อนชา
- เห็ดหอม (สด หรือ แห้ง) ..... 4 ชิ้น
- ลูกชิ้นปลา (หั่นหนา 5 มม.) ..... 4 ชิ้น
- แปะก๊วย (กระป๋อง) ..... 8 ชิ้น
- ผักชีญี่ปุ่น ..... ปริมาณพอเหมาะ

- น้ำในช่องจ่ายน้ำอาจไม่เพียงพอ ให้เติมน้ำในกรณีที่สัญลักษณ์ให้เติมน้ำปรากฏขึ้นมา

เคล็ดลับ
ในขนาดที่ปรุงอาหารเช่นไข่ตุ๋น เมื่อต้องหยิบจับภาชนะหรือหม้อที่มีน้ำหนัก ควรสวมถุงมือกันความร้อน และหยิบจับภาชนะทั้ง 2 มือ

วิธีการทำอาหาร

1. ใส่น้ำที่ช่องจ่ายน้ำ
2. ตอกไข่ใส่ชาม ตีไข่ให้เข้ากัน ผสมเครื่องปรุง **A** ผสมเข้าด้วยกัน กรองด้วยผ้าหรือกระชอน
3. นำกุ้งมาแกะเปลือกออกและผ่าหลังให้เรียบร้อย พร้อมกับนำเนื้ออกไก่มาหั่นเป็นชิ้นบางๆ ใส่ไว้ในภาชนะ และปรุงรสด้วยซีอิ๊ว
4. แบ่งเนื้อไก่และกุ้งที่ปรุงเตรียมไว้ใส่ถ้วยตวงสำหรับทำไข่ตุ๋นตามข้อ **2** ให้เท่าๆ กัน ปิดถ้วยด้วยฝา
5. 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง
นำส่วนผสมข้อ **4** วางบน**ถาดตรงกลางเตาไมโครเวฟ** เลือกโหมด [23 Steamed Egg] กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน (ระยะเวลาในการให้ความร้อนมาตรฐานจะใช้เวลาประมาณ 47 นาที)**

เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
<เลือกโหมด STEAMED ประมาณ 16-21 นาที>

6. หลังจากให้ความร้อนเรียบร้อยแล้ว ตกแต่งแต่ละถ้วยด้วยผักชีญี่ปุ่น

- อุณหภูมิเริ่มแรกของไข่จะอยู่ที่ 25°C ทั้งก่อนและหลังมีค่าเหมาะสม 20~30°C กรณีที่อุณหภูมิสูงเกินไปหรือต่ำเกินไป กรุณาปรับระดับความร้อนให้เหมาะสม
- ให้ปิดฝาภาชนะก่อนอบไอน้ำด้วยไมโครเวฟ
- หากไข่มีลักษณะเป็นก้อน ให้เปิดฝาภาชนะทิ้งไว้สักครู่ เนื่องจากความร้อนที่ยังเหลืออยู่ในภาชนะจึงทำให้ไข่มีลักษณะเป็นก้อน

ข้าวโอโคะ

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม



เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- ข้าวเหนียว ..... 2 ถ้วยตวง (320 ก.)
- ถั่วแดง ..... 2 ช้อนโต๊ะ (30 ก.)
- น้ำซุปถั่วแดง + น้ำ ..... 320 มล.
- งาผสมเกลือ ..... ปริมาณพอเหมาะ

วิธีการทำอาหาร

1. ใส่น้ำที่ช่องจ่ายน้ำ
2. ซาวข้าวเหนียวให้สะอาดและใช้กระชอนกรองเอาน้ำออก
3. ใส่ถั่วแดงลงในกระทะ เติมน้ำให้ท่วม และนำไปตั้งไฟ เมื่อต้ม เทน้ำต้มถั่วทิ้ง เติมน้ำ 2 ถ้วยหลังจากต้มจนเดือดอีกครั้ง ให้หรี่ไฟลงและต้มต่อไปอีกประมาณ 8~9 นาที (จนสามารถใช้นิ้วบี้ได้) เสร็จแล้ว รอให้ถั่วเย็นลง จากนั้นแยกเนื้อถั่วออกจากน้ำและวางพักไว้
4. นำข้าวเหนียวกับถั่วแดงใส่ในภาชนะก้นลึกที่ทนความร้อน จากนั้นเติมน้ำซุปถั่วแดงกับน้ำลงไปคนผสมให้เข้ากันปิดฝาภาชนะแล้วแช่ไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง
5. นำถาดตามข้อ **4** ไปใส่ที่**กลางเตาไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องปิดภาชนะและอบด้วยโหมด **<Steam Microwave ประมาณ 22-25 นาที>** ในระหว่างที่อบนั้นให้เปิดเตาไมโครเวฟและคนข้าว 1-2 ครั้ง
6. คนให้เข้ากันหลังอบเสร็จ ให้คลุมผ้าและนึ่งต่ออีกครู่หนึ่ง

ไก่นึ่ง

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- อกไก่ ..... 1 ชิ้น (แต่ละชิ้นหนัก 200 ก.)
- เกลือ ..... เพื่อปรุงรสชาติ
- สาเก ..... 2 ช้อนโต๊ะ
- ต้นหอม (ซอยละเอียด) ..... 1/4 ต้น
- ขิง (หั่นฝอย) ..... 1/2 แง่ง
- (ซอส)
  - A
    - ซอสโชยุ ..... 1/4 ถ้วย
    - น้ำส้มสายชู ..... 2/3 ช้อนโต๊ะ
    - น้ำตาล ..... 2/3 ช้อนชา
    - น้ำมันงา ..... ในปริมาณที่เหมาะสม
    - น้ำพริกเผา ..... ในปริมาณที่เหมาะสม
    - ต้นหอม (ซอยละเอียด) ..... 1/4 ต้น
    - ขิง (หั่นฝอย) ..... 1/2 แง่ง
    - งาบด ..... 2/3 ช้อนโต๊ะ
- มะเขือเทศ (หั่นบาง) ..... ในปริมาณที่เหมาะสม
- แตงกวา (หั่นบาง) ..... ในปริมาณที่เหมาะสม

วิธีการทำอาหาร

1. ใส่น้ำที่ช่องจ่ายน้ำ
2. จากนั้นสไลด์เนื้อไก่โดยหั่นส่วนที่หนาออกเป็นชิ้นบางๆ ทิ่มเนื้อไก่ด้วยส้อมให้ทั่ว
3. วางเนื้อไก่ตามข้อ **2** ลงบนจานทนความร้อน ปรุงรสด้วยเกลือและสาเก ใส่ต้นหอมญี่ปุ่นและขิง วางพักไว้ประมาณ 20 นาที
4. นำต้นหอมญี่ปุ่นและขิงออกจากไก่ขั้นตอนที่ 3 วางถาดลงที่**ตรงกลางของเตาไมโครเวฟ**แล้วให้ความร้อนด้วยโหมด **<Steam microwave ประมาณ 8 นาที>**
5. เมื่อเนื้อไก่ในข้อ **4** เย็นลงแล้วให้ฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ และนำไปเสิร์ฟ วางเนื้อไก่ มะเขือเทศ และแตงกวา จากนั้นราดส่วนผสม **A** ไว้ด้านบน



ปลาคอดนึ่ง

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- ปลาหิมะ (หั่นชิ้น) ..... 200 ก.
- A
  - สาเก ..... 1/2 ช้อนโต๊ะ
  - เกลือ ..... 1/4 ช้อนชา
  - พริกไทย ..... เพื่อปรุงรสชาติ
- B
  - น้ำสต๊อกไก่ ..... 50 มล.
  - เหล้าสาเก ..... 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำตาลทราย ..... 1/2 ช้อนโต๊ะ
  - เกลือ ..... 1/4 ช้อนชา
  - พริกไทย ..... เพื่อปรุงรสชาติ
- น้ำมันงา ..... 2 ช้อนชา
- ต้นหอม (ซอยละเอียด) ..... ปริมาณที่เหมาะสม
- ต้นหอม (ซอยละเอียด) ..... ปริมาณที่เหมาะสม

วิธีการทำอาหาร

1. ใส่น้ำที่ช่องจ่ายน้ำ
2. หั่นเนื้อปลาหิมะเป็นชิ้นพอดีคำ ใส่เครื่องปรุง **A** และหมักทิ้งไว้ให้รสเข้าเนื้อ
3. จัดเนื้อปลาหิมะตามข้อ **2** ใส่จานทนความร้อนแล้วราดด้วย **B** บนเนื้อปลา
4. นำจานในข้อ 3 วาง **ตรงกลางของเตาไมโครเวฟ** และให้ความร้อนด้วยโหมด **<Steam microwave ประมาณ 8 นาที>**
5. โรยด้วยต้นหอมญี่ปุ่นสับ เทน้ำมันงาลงบนตัวปลาให้ทั่วๆ



ปลาเนื้อขาวนึ่งสาเกหอม

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริมเพิ่ม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- ปลาเนื้อขาว ..... 1 ตัว (400 ก.)
- เกลือเล็กน้อย ..... 1/2 ช้อนชา
- ต้นหอมญี่ปุ่น ..... 15 ซม.
- ขิง (หั่นฝอย) ..... 1/2 แง่ง
- A
  - เหล้าจีน ..... 1/2 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำส้มสายชูดำ ..... 3 ช้อนชา
  - น้ำข้าวกล้องหมัก ..... 3 ช้อนชา
  - ซอสถั่วเหลือง ..... 3 ช้อนชา
  - น้ำตาล ..... 3/4 ช้อนชา
- ผักชี ..... ปริมาณที่เหมาะสม
- ต้นหอมขาว ..... ปริมาณที่เหมาะสม
- (ซอส)
  - พริก ..... 1 เม็ด
  - น้ำมันงา ..... 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1. ใส่น้ำที่ช่องจ่ายน้ำ
2. ขอดเกล็ดและนำเครื่องในของปลาเนื้อขาวออก หั่นเนื้อปลาเป็น 3 บั้งทั้งสองด้าน หมักด้วยเกลือและวางพักไว้ประมาณ 15 นาที ล้างและสะเด็ดน้ำออก สับต้นหอมญี่ปุ่น หั่นขิง หั่นพริก
3. ยัดไส้ปลาด้วยส่วนผสมจากข้อ **2** ด้วยปริมาณ 1/3 ของต้นหอมญี่ปุ่นและขิง
4. โรยต้นหอมและขิงในอัตราส่วน 1/3 ลงในภาชนะทนความร้อนแล้ววางปลาในข้อ **3** ลงไป โรยด้านบนด้วยต้นหอมและขิงที่เหลือผสมเครื่องปรุง **A** เข้าด้วยกัน
5. นำจานในข้อ **4** วาง **ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** จากนั้นให้ความร้อนด้วยโหลด **<Steam microwave ประมาณ 12 นาที>**



6. หลังจากที่อบโรยด้วยผักชีและต้นหอมขาว เติมพริกแดงลงไปในน้ำมันงา ราดลงบนเนื้อปลา



การทำสตูหรือการปรุงอาหารให้สุกโดยใช้คลื่นไมโครเวฟ จะทำให้อาหารสูญเสียรสชาติน้อยลง ทำให้คงรสชาติของอาหารให้มีความอร่อยไว้เหมือนเดิม
โปรดใช้ภาชนะกันลืกทนความร้อน
หากใช้กระดาษไขปิดอาหาร ให้ใช้แผ่นรองอาหารที่มีขนาดดังรูปประกอบ และเจาะรูตรงกลางของกระดาษเพื่อระบายไอน้ำออกได้ หรือระหว่างกำลังอุ่น ให้เปิดคนส่วนผสมให้ได้รับความร้อนทั่วกัน จะทำให้อาหารมีรสชาติอร่อยตามต้องการ



※วิธีการตั้งค่า <Stew>
เลือกโหมด <Stew> ด้วยปุ่ม "Microwave" จากนั้นปรับเวลาสำหรับ 600W และกดปุ่มที่หมุนเพื่อตั้งค่า จากนั้นปรับระยะเวลาสำหรับ 200W และกดปุ่ม Start

แกงกะหรี่หมู

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่
- เนื้อหมู (หั่นชิ้นพอดีคำ) ..... 300 ก.
- เกลือ/พริกไทย ..... เพื่อปรุงรส
- กระเทียม (หั่นบาง) ..... 1 กลีบ
- ขิงขูด ..... 1 ชิ้น
- A
  - หอมหัวใหญ่ (หั่นพอดีคำ) ..กลาง 2 หัว (400 ก.)
  - แครอท (หั่นพอดีคำ) ..... 1 หัว (200 ก.)
  - มันฝรั่ง (หั่น) ..... 2 หัว (300 ก.)
- B
  - ก้อนแกงกะหรี่ ..... 120 ก.
  - น้ำเปล่า ..... 500 มล.

- โปรดแน่ใจว่าผักและเนื้อในซุปจะไม่ไหม้ในขณะทำอาหาร
- ทุบก้อนผงกะหรี่ให้เป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อทำให้ละลายได้ง่าย



วิธีการทำอาหาร

1. หมักเนื้อหมูด้วยเกลือและพริกไทย ใส่น้ำมันสลัด (4 ช้อนโต๊ะ) แกระทะแล้วนำไปตั้งไฟปานกลาง ใส่กระเทียมและขิง นำหมูลงไปผัดแล้วตักขึ้นจากนั้นผัด **A**
2. ใส่เครื่องปรุง **B** ในภาชนะกันลืกทนความร้อน และปิดฝา วางภาชนะ**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 11-13 นาที>** เมื่อให้ความร้อนเสร็จแล้วนำออกมาคนให้เข้ากัน
3. ใส่ส่วนผสม **1** เข้ากับ **2** ผสมให้เข้ากันจากนั้นปิดฝา
4. วางส่วนผสมตามข้อ 3 ไปตรงกลางของเตาไมโครเวฟ ให้ความร้อนด้วยโหมด **<Stew ※:Microwave 600W ประมาณ 10 นาที และอบด้วย Microwave 200W ประมาณ 50 นาที>** ในระหว่างทำอาหาร ให้คนส่วนผสม 2-3 ครั้ง

สตูเนื้อ

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่
- ชี่โครงวัว (ลูกบาศก์ขนาด 3 ซม.) ..... 400 ก.
- เกลือ/พริกไทย ..... เพื่อปรุงรส
- แป้งสาลี ..... 2 ช้อนโต๊ะ
- ไวน์แดง ..... 3 ช้อนโต๊ะ
- แครอท (หั่นพอดีคำ) ..... 1 หัว (200 ก.)
- หอมหัวใหญ่ (หั่นพอดีคำ) ..... หัวใหญ่ 2 หัว (600 ก.)
- มันฝรั่ง (หั่นพอดีคำ) ..... 2 หัว (300 ก.)
- เนย ..... 3 ช้อนโต๊ะ
- แป้งสาลี ..... 6 ช้อนโต๊ะ
- น้ำสต๊อก (น้ำ+ซุปก้อน) ..... 600 มล.
- A
  - น้ำซุปข้นมะเขือเทศ ..... 1/2 ถ้วย
  - น้ำตาลทราย ..... 1/2 ช้อนโต๊ะ
  - เกลือ ..... 1/2 ช้อนชา
  - ใบกระวาน ..... 2 ใบ

- ท่านสามารถใช้สตูเนื้อสำเร็จรูปที่มีขายอยู่ทั่วไปแทน**ขั้นตอนที่ 4** ได้
- คอยดูเนื้อวัวและผักให้ดีเพราะส่วนผสมเหล่านี้ไหม้ได้ง่าย



วิธีการทำอาหาร

1. ปรุงเนื้อวัวด้วยเกลือและพริกไทย โรยด้วยแป้งสาลี
2. เจียวน้ำมันสลัด (2 ช้อนโต๊ะ) บนกระทะ ผัดแครอท หอมหัวใหญ่ และ มันฝรั่ง นำส่วนผสมออก
3. เจียวน้ำมันสลัด (2 ช้อนโต๊ะ) บนกระทะตามข้อ **2** จากนั้นใส่เนื้อวัวลงไป ผัดเนื้อวัวด้วยความร้อนสูงจนกระทั่งเนื้อวัวนั้นมีสีน้ำตาลทั่วทั้งชิ้น ใส่ไวน์แดง และนำไปต้ม
4. ละลายเนยบนกระทะอีกใบและเทข้าวสาลีลงไปผัดด้วยไฟต่ำจนกระทั่งมีสีน้ำตาลทอง ใส่น้ำซุปลงไปเล็กน้อยจากนั้นคนให้เข้ากัน
5. ใส่ส่วนผสมจากข้อ **2, 3, 4** และเครื่องปรุง **A** และนำลงไปยังชามกันลืกทนความร้อน ผสมให้เข้ากันจากนั้นปิดฝา
6. นำส่วนผสมจากข้อ **5** ไปใส่**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** ให้ความร้อนด้วย **<Stew ※:Microwave 600W ประมาณ 10 นาที อบต่อด้วย Microwave 200W ประมาณ 50 นาที>** ในระหว่างทำอาหาร ให้คนส่วนผสม 2-3 ครั้ง

ไก่ผัดรากบัว



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- เนื้อไก่ (หั่นเต๋า 2 ซม.) ..... 1 ชิ้น (200 ก.)
- ผักโกโบ (หั่นพอดีคำ) ..... 1 หัว (100 ก.)
- รากบัว (หั่นพอดีคำ) ..... รากเล็ก 1/2 ราก (100 ก.)
- บุก ..... 1 แผ่น
- A
  - แครอท (หั่นพอดีคำ) ..... 1/2 หัว (100 ก.)
  - หน่อไม้ต้ม (หั่นพอดีคำ) ..... 80 ก.
  - เผือก ..... 2 หัว (100 ก.)
- B
  - น้ำซุป ..... 500 มล.
  - โชยุ ..... 5 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำตาลทราย ..... 5 ช้อนโต๊ะ
  - สาเก ..... 3 ช้อนโต๊ะ
- ถั่วลันเตา (ต้ม) ..... ปริมาณพอเหมาะ

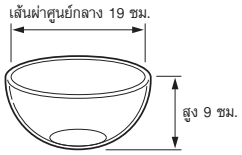
วิธีการทำอาหาร

1. หั่นผักโกโบและรากบัวเป็นท่อนๆ แช่ในน้ำส้มสายชูเพื่อไล่ความขม ฉีกแผ่นบุกแล้วนำไปต้ม
2. ตั้งน้ำมันสลัด (1 ช้อนโต๊ะ) ในกระทะ จากนั้นนำไก่ไปทอดจนสุก
3. ตั้งน้ำมันสลัด (1 ช้อนโต๊ะ) ในกระทะ ตามข้อ **2** และผัดกับส่วนผสมข้อ **1** และเครื่องปรุง **A**
4. ใส่ส่วนผสมจากข้อ **2, 3** และเครื่องปรุง **B** และนำลงไปยังชามก้นลึกทนความร้อน คลุมด้วยกระดาษไข จากนั้นปิดฝา
5. วางส่วนผสมตามข้อ **4** ไปตรงกลางของเตาไมโครเวฟ และให้ความร้อนด้วยโหมด **<Stew> ※:Microwave 600W ประมาณ 13 นาที และอบด้วย Microwave 200W ประมาณ 30 นาที>**

※อ้างอิงวิธีตั้งค่า <Stew> ได้จากหน้า 81



โดยทั่วไปแล้วคนส่วนใหญ่มักรับประทานผักไม่เพียงพอ หากพวกเขาเลือกรับประทานซุป นี่อาจทำให้พวกเขารับประทานผักได้มากกว่าเดิม เนื่องจากสารอาหารจากผักนั้นได้ละลายลงไปในน้ำซุป
ดังนั้นหากไม่รับประทานน้ำซุป ก็จะทำให้สูญเสียสารอาหารโดยเปล่าประโยชน์
ซุปผักนั้นคืออาหารที่ดีที่สุดซึ่งเต็มไปด้วยคุณค่าทางอาหาร



ใช้ภาชนะทนความร้อน
เส้นผ่าศูนย์กลาง 19 ซม. X สูง 9 ซม.

※วิธีการห่อ



ปิดช่องว่างจากด้านข้าง

ซุปเต้าหู้ทอดใส่ผักมิสึนะ



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2-3 ที่

- เบคอน ..... 4 แผ่น
- ผักมิสึนะ ..... 80 ก.
- ต้นหอมขาว ..... 1/2 ต้น
- เต้าหู้ทอด ..... 1 ชิ้น (140 ก.)
- A
  - น้ำซุป ..... 3 ถ้วยตวง
  - โชยุ ..... 1/2 ช้อนชา
  - มิริน ..... 1 ช้อนชา
  - เกลือ ..... 1/4 ช้อนชา
- พริกไทยป่น ..... เพื่อปรุงรส

วิธีการทำอาหาร

1. ตัดเบคอนเป็นชิ้นขนาด 1 ซม. ตัดผักมิสึนะเป็นท่อนยาว 4 ซม. ตัดต้นหอมขาวเป็นท่อนยาว 4 ซม. หั่นเต้าหู้ทอดเป็นชิ้นขนาด 3x4 ซม. และหนาชิ้นละ 5 มม.
2. ใส่เบคอนตามข้อ 1 และเครื่องปรุง **A** ในภาชนะทนความร้อน แล้วห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร* โดยเปิดให้มีช่องว่างด้วย

※อ้างอิงวิธีการห่อได้ด้านบน

3. นำส่วนประกอบจากข้อ **2** ไปวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 9 นาที>**
4. หลังจากอบเสร็จแล้วใส่ผักมิสึนะจากข้อ **1** ต้นหอมขาวครึ่งหนึ่ง และเต้าหู้ทอดมาผสมเข้ากัน แล้วห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร* โดยเปิดให้มีช่องว่างด้วย นำไปวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 3 นาที>**
5. หลังจากอบเสร็จแล้วตกแต่งด้วยต้นหอมขาวที่เหลือ และโรยพริกไทยเพิ่มรสชาติ

ซุปถั่วงอกเกาหลี



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2-3 ที่

- เนื้อชีโครงสไลด์ ..... 150 ก.
- A
  - กระเทียมบด ..... 1/4 ช้อนชา
  - พริกป่น ..... 1/2 ช้อนชา
  - โคชูจัง ..... 2 ช้อนโต๊ะ
  - โชยุ ..... 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำตาล ..... 1 ช้อนชา
- แครอท ..... 1/2 หัว
- ถั่วงอก ..... 200 ก.
- น้ำมันงา ..... 1/2 ช้อนโต๊ะ
- B
  - ผงซุปไก่ ..... 3/4 ช้อนชา
  - น้ำซุปเห็ดหอมแห้ง+น้ำ ..... 500 มล.
- เห็ดหอมแห้ง ..... 2 ชิ้น
- เกลือ/พริกไทย ..... เพื่อปรุงรสชาติ

สุขภาพดี **เต็มที่**

ตัดวุ้นเส้นขนาด 40 ก. ยาวประมาณ 4-5 ซม. และนำไปใส่ระหว่างทำ**ขั้นตอนที่ 5**

วิธีการทำอาหาร

1. สับเนื้อวัวให้ละเอียด ใส่ลงในภาชนะที่ทนความร้อน และใส่เครื่องปรุง **A** ลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน และพักไว้
2. หั่นแครอทเป็นเส้นบางๆให้มีความยาวประมาณ 4~5 ซม. ล้างเห็ดหอมแห้งให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นบางๆ เก็บน้ำล้างเห็ดไว้และเติมน้ำลงไป 500 มล.
3. ใส่แครอท ถั่วงอกและน้ำมันงา ลงไปในส่วนผสมข้อ **1** ห่อด้วยพลาสติก วางถาด**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 6 นาที>** ในระหว่างทำอาหาร ให้คนส่วนผสม 2-3 ครั้ง
4. ใส่เครื่องปรุง **B** ไปผสมกับข้อ **3** ผสมให้เข้ากัน แล้วห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร* โดยเปิดให้มีช่องว่างด้วย

   ※อ้างอิงวิธีการห่อได้จากหน้า 82
5. นำไปวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 12 นาที>.**
6. หลังจากเสียงสัญญาณเตือน เติมเห็ดและนำไปผสมให้เข้ากัน แล้วห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร* โดยเปิดให้มีช่องว่างด้วย ให้ความร้อนด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 3 นาที>**
7. หลังจากที่อุ่นเสร็จ และเติมเกลือและพริกไทยเพื่อปรุงรส

ซุปอิตาเลียน



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2-3 ที่

- เบคอน ..... 1 แผ่น
- หอมหัวใหญ่ ..... 1/4 หัว (50 ก.)
- แครอท ..... 1/4 หัว (50 ก.)
- ผักคื่นช่าย ..... 1/4 ต้น (25 ก.)
- มัน ..... 1/4 หัว (50 ก.)
- น้ำมันมะกอก ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- A
  - น้ำสต๊อกเนื้อ ..... 300 มล.
  - มะเขือเทศต้มกระป๋อง ..... 200 ก.
  - ใบกระวาน ..... 1 ใบ
- ถั่วเหลืองต้ม ..... 50 ก.
- เกลือ/พริกไทย ..... เพื่อปรุงรสชาติ
- โรสแมรี่ (หากต้องการ) ..... ปริมาณพอเหมาะ

ปริมาณ **เต็มอิ่ม**

ใส่เส้นสปาเก็ตตี้ 40 ก.ที่หั่นเป็นสามท่อน ขณะอยู่ใน**ขั้นตอนที่ 3**

วิธีการทำอาหาร

1. หั่นเบคอน หอมใหญ่ แครอท ต้นผักชีฝรั่ง และมันฝรั่งเป็นลูกเต๋า
2. ใส่ **1** และน้ำมันมะกอก ลงในภาชนะทนความร้อน วางภาชนะ**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**และอบโดยไม่ต้องห่อพลาสติกห่ออาหาร **<Microwave 600W ประมาน 2 นาที 30 วินาที>**
3. ใส่เครื่องปรุง **A** ในส่วนผสมข้อ **2** ขยำให้เข้ากันด้วยมือ แล้วห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร* โดยเปิดให้มีช่องว่างด้วย

   ※อ้างอิงวิธีการห่อได้จากหน้า 82
4. ให้ความร้อนด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 12 นาที>**
5. เมื่ออบเสร็จ เติมถั่วเหลืองและคนให้เข้ากัน ห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร* อีกครั้งโดยเว้นช่องว่างด้านข้างไว้ และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 3 นาที>**
6. หลังจากที่อุ่นเสร็จ และเติมเกลือและพริกไทยเพื่อปรุงรส ตกแต่งด้วยใบโรสแมรี่หากต้องการ

ซุปหอยลายใส่เห็ด



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2-3 ที่

- เห็ดชิเมจิ ..... 70 ก.
- เห็ดเข็มทอง ..... 70 ก.
- เห็ดฟาง ..... 70 ก.
- หอมหัวใหญ่ ..... 1/2 หัว (100 ก.)
- เบคอน ..... 1 แผ่น
- หอยลาย (แกะออกจากเปลือก) ..... 30 ก.
- ซุปก้อน ..... 1 ก้อน
- น้ำ ..... 200 มล.
- A
  - นมสด ..... 200 มล.
  - แป้งข้าวโพด ..... 1 ช้อนชา
- เกลือ/พริกไทย ..... เพื่อปรุงรสชาติ

ปริมาณ เต็มอิ่ม

ใส่เส้นสปาเก็ตตี้ 40 ก.ที่หั่นเป็นสามท่อน ขณะอยู่ใน**ขั้นตอนที่ 3**

วิธีการทำอาหาร

1. หั่นเห็ดชิเมจิ เห็ดเข็มทอง และ เห็ดฟาง เป็นชิ้นพอดีคำ สไลด์หอมหัวใหญ่เป็นชิ้นบางๆ และตัดเบคอนเป็นชิ้นขนาด 1 ซม.
2. ใส่เห็ดตามข้อ **1** หัวหอม เบคอน หอยลาย ซุปก้อน และน้ำไปในภาชนะทนความร้อน แล้วห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร* โดยเปิดให้มีช่องว่างด้วย
   ※อ้างอิงวิธีการห่อได้จากหน้า 82
3. นำส่วนผสมข้อ **2** ไปวาง **ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 12 นาที>**
4. หลังจากอบเสร็จ เติมเครื่องปรุง **A** และคนให้เข้ากัน แล้วห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร* โดยเปิดให้มีช่องว่างด้วย ให้ความร้อนด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 3 นาที>**
5. หลังจากที่อุ่นเสร็จ และเติมเกลือและพริกไทยเพื่อปรุงรส

ซุปข้าวโพดใส่เต้าหู้และวุ้นเส้น



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2-3 ที่

- วุ้นเส้น ..... 50 ก.
- หน่อไม้ต้ม ..... 30 ก.
- เต้าหู้ขาวชนิดอ่อน ..... 1/2 ก้อน
- ไข่ไก่ ..... 1 ฟอง
- ต้นหอมขาว ..... 1/2 ต้น
- A
  - ข้าวโพดกระป๋อง (ชนิดครีม) ..... 200 ก.
  - ผงซุปไก่ ..... 2 ช้อนชา
  - สาเก ..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำตาล ..... 2 ช้อนโต๊ะ
  - เกลือ ..... 1/4 ช้อนชา
- พริกไทย ..... เพื่อปรุงรสชาติ
- น้ำมันชา ..... เพื่อปรุงรสชาติ

วิธีการทำอาหาร

1. ตัดวุ้นเส้นยาว 5 ซม. หั่นหน่อไม้เป็นชิ้น กว้าง 5 มม. ยาว 5 ซม. ต่อชิ้น ตัดเต้าหู้ออกเป็นชิ้นกว้าง 1 ซม. และ ยาว 5 ซม. ต่อชิ้น หั่นต้นหอมขาวเป็นท่อนเฉียงๆ
2. เติมเครื่องปรุง **A** และต้นหอมขาวลงไปในภาชนะทนความร้อน แล้วห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร* โดยเปิดให้มีช่องว่างด้วย
   ※อ้างอิงวิธีการห่อได้จากหน้า 82
3. นำส่วนผสมข้อ **2** ไปวางตรง**กลางเตาไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 8 นาที>**
4. หลังจากอบเสร็จ ใส่วุ้นเส้นจากข้อ **1** ใส่หน่อไม้และพริกไทย จากนั้นผสมให้เข้ากัน จากนั้นตอกไข่ใส่ลงไปและผสมให้เข้ากัน เติมเต้าหู้ขาวลงไปเป็นขั้นตอนสุดท้าย
5. ห่อด้วยพลาสติกห่ออาหารอีกครั้งโดยเว้นช่องว่างด้านข้างไว้* จากนั้น **<Microwave 600W ประมาณ 3 นาที>**
6. หลังจากให้ความร้อนเสร็จเติมน้ำมันงาเพื่อปรุงรสแล้วพร้อมเสิร์ฟ

ซุปเสฉวน

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2-3 ที่

- เนื้อหมูสันนอก ..... 150 ก.
- A
  - ซอสชิง ..... 1/2 ช้อนชา
  - สาเก ..... 1/2 ช้อนชา
  - เกลือ/พริกไทย ..... เพื่อปรุงรสชาติ
  - แป้งข้าวโพด ..... 1/2 ช้อนชา
- หน่อไม้ต้ม ..... 60 ก.
- เห็ดหอมแห้ง ..... 2 ชิ้น
- ผงซุปไก่ ..... 1 ช้อนชา
- น้ำ ..... 500 มล.
- เต้าหู้ขาวชนิดอ่อน ..... 1/3 ก้อน
- ผักชี ..... 20 ก.
- ไข่ไก่ ..... 1 ฟอง
- B
  - น้ำส้มสายชู ..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - สาเก ..... 1/2 ช้อนโต๊ะ
  - โชยุ ..... 1/2 ช้อนชา
  - เกลือ ..... 1/3 ช้อนชา
  - แป้งข้าวโพด ..... 1 ช้อนชา
  - น้ำเปล่า ..... 1/3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำพริกเผา ผักชี (ตามต้องการ) ..... ปริมาณพอเหมาะ

สุขภาพดี เติมที่

ตัดวุ้นเส้นขนาด 40 ก. ยาวประมาณ 4-5 ซม. และนำไปใส่ระหว่างทำ**ขั้นตอนที่ 3**



วิธีการทำอาหาร

1. สับเนื้อหมูให้ละเอียด ใส่ลงในภาชนะที่ทนความร้อน เติมเครื่องปรุง **A** และหมักทิ้งไว้ ตัดเต้าหู้ออกเป็นชิ้นกว้าง 1 ซม. และ ยาว 3 ซม. ต่อชิ้น หั่นหน่อไม้และผักชีเป็นชิ้น กว้าง 5 มม. ยาว 5 ซม. ต่อชิ้น แช่เห็ดหอมและหั่นเป็นชิ้นบางๆ
2. ใส่เนื้อหมูจากข้อ **1** ในภาชนะห่อด้วยแผ่นพลาสติก นำไปใส่**กลางเตาไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 4 นาที 30 วินาที>** ระหว่างทำอาหารคนส่วนผสมให้เข้ากัน
3. ใส่หน่อไม้ เห็ด ซุปไก่ก้อน และน้ำผสมกับส่วนผสมตามข้อ **2** แล้วห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร* โดยเปิดให้มีช่องว่างด้วย
   ※อ้างอิงวิธีการห่อได้จากหน้า 82
4. นำส่วนผสมข้อ **3** ไปวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 12 นาที>**
5. หลังจากอบเสร็จแล้ว ใส่ผักชี และเครื่องปรุง **B** คนให้เข้ากัน ตีไข่ใส่เข้าไป แล้วใส่เต้าหู้ลงไป ห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร* โดยเปิดให้มีช่องว่างด้วย ให้ความร้อนด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 3 นาที>**
6. หลังจากอบเสร็จแล้ว ตกแต่งด้วยน้ำพริกเผา และผักชีตามต้องการ

ซุปนมถั่วเหลืองใส่ไก่และผักกาดขาว

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2-3 ที่

- อกไก่ ..... 200 ก.
- สาเก ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- ผักกาดขาว ..... 300 ก.
- เห็ดเข็มทอง ..... 150 ก.
- ต้นหอมขาว ..... 1/2 ต้น
- น้ำมันงา ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- A
  - ผงซุปไก่ ..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำ ..... 200 มล.
  - สาเก ..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - เกลือ ..... 1/2 ช้อนชา
- นมถั่วเหลือง ..... 300 มล.
- แป้งข้าวโพด ..... 1 ช้อนชา

สุขภาพดี เติมที่

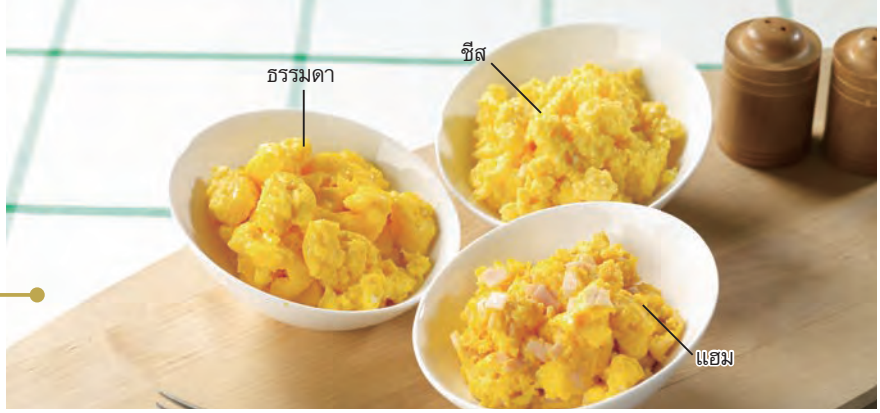
หั่นหัวผักกาดที่ปอกเปลือกขนาด 200 ก. เป็นท่อนๆ และใส่ไปใน**ขั้นตอนที่ 3** เพื่อแทนการใส่เห็ดเข็มทอง



วิธีการทำอาหาร

1. หั่นเนื้อไก่เป็นชิ้นพอดีคำ ทาเหล้าสาเกให้ทั่วทั้งชิ้น หั่นหัวผักกาดและหั่นเห็ดเข็มทองให้มีขนาด 4~5 ซม. และหั่นหัวหอมเฉียงๆเตรียมไว้
2. ใส่เนื้อไก่ ผักกาดขาวใต้หวัน และน้ำมันงาลงไปในภาชนะทนความร้อน ห่อด้วยแผ่นพลาสติก นำไปใส่**กลางเตาไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 7 นาที 30 วินาที>** ในระหว่างทำอาหาร ให้คนส่วนผสมให้เข้ากัน
3. ใส่เห็ดเข็มทองและเครื่องปรุง **A** ผสมกับข้อ **2** จากนั้นคนให้เข้ากัน แล้วห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร* โดยเปิดให้มีช่องว่างด้วย
   ※อ้างอิงวิธีการห่อได้จากหน้า 82
4. นำส่วนผสมข้อ **3** ไปวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 10 นาที>**
5. หลังจากอบเสร็จ เติมนมถั่วเหลือง แป้งข้าวโพด และต้นหอมขาว จากนั้นผสมให้กัน ห่อด้วยพลาสติกห่ออาหารอีกครั้งโดยเว้นช่องว่างด้านข้างไว้* และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 3 นาที>**

ไข่กวน (ธรรมดา/แฮม/ชีส)



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่
<ธรรมดา>
ไข่ไก่ ..... 2 ฟอง
นมสด ..... 2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ/พริกไทย ..... เล็กน้อย
<แฮม>
ส่วนผสมไข่กวนสูตรธรรมดา ..... ทั้งหมด
แฮม <สับหยาบๆ> ..... 2 แผ่น
<ชีส>
ส่วนผสมไข่กวนสูตรธรรมดา ..... ทั้งหมด
ชีสแปรรูป <สับหยาบๆ> ..... 30 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1 ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในภาชนะทนความร้อนก้นลึก ผสมส่วนผสมให้เท่ากัน สำหรับแฮมและชีส ผสมแฮมและชีสพร้อมไข่ไก่ 1 ฟอง ตีส่วนผสมให้ละเอียด (อบไข่คนแยกกันทีละหน้า)

หมายเหตุ
ควรตีไข่ให้ละเอียด ใช้ภาชนะทนความร้อนก้นลึกและไม่ต้องห่อพลาสติกห่ออาหาร (มิเช่นนั้นภาชนะอาจแตกร้าวหรือไข่อาจฟูล้นภาชนะได้)

2 นำส่วนผสมข้อ **1** เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**และ**หมุนปุ่ม**เลือก [27 3 Minute Menu] แล้วเลือก **[ลดลง 2]** กดปุ่ม **START** ➡
เริ่มให้ความร้อน
เมื่อเนื้อของไข่ไก่แข็งขึ้น ให้คนส่วนผสม 3 ครั้งในระหว่างที่ทำการอบ

เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
<Microwave 500W ประมาณ 2 นาที 20 วินาที>

กระเจี๊ยบอบชีส



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่
กระเจี๊ยบ ..... 10 ชิ้น
ชีสธรรมชาติ (สำหรับทำพิซซ่า) ..... 30 กรัม
<ผสมมิโซะ>
A
- มิโซะ ..... 1 ช้อนชา
- มิริน ..... 1/2 ช้อนชา
- สาเก ..... 1/2 ช้อนชา
- น้ำตาล ..... 1/2 ช้อนชา

สาหร่ายโนริหั่นเส้นบาง (หากต้องการ) ..... โรยหน้าตามชอบ

วิธีการทำอาหาร

1 นำกระเจี๊ยบมาโรยเกลือแล้วขัดขนอ่อนๆออก ทำการล้างน้ำแล้วตัดขั้วผลทิ้ง

2 ผสมส่วนผสม **A** เข้าด้วยกันเพื่อทำเป็นซอสมิโซะ เรียงกระเจี๊ยบลงในจานทนความร้อนราดซอสมิโซะแล้ววางชีสด้านบน

3 นำส่วนผสมข้อ **2** เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**และ**หมุนปุ่ม**เลือก [27 3 Minute Menu] กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
<Microwave 500W ประมาณ 3 นาที>

4 โรยสาหร่ายโนริหั่น ตกแต่งตามชอบ

ถั่วงอกผัดสาหร่ายทะเล



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่
ถั่วงอก ..... 100 กรัม
สาหร่ายทะเล(หั่นละเอียด) ..... ตามความเหมาะสม
พริกไทยป่น ..... เล็กน้อย
ต้นหอมใหญ่ ..... ตามความเหมาะสม

วิธีการทำอาหาร

1 ทำการล้างถั่วงอกแล้วตัดรากทิ้ง เทน้ำออก ต้นหอมใหญ่หั่นพอดีคำ

2 ใส่ถั่วงอก และ สาร่ายทะเล ลงภาชนะทนความร้อน แล้วคนให้เข้ากัน

3 ทำการห่อปากภาชนะในข้อ **2** ด้วยพลาสติกห่ออาหาร แล้วนำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และ**หมุนปุ่ม**เลือก [27 3 Minute Menu] กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
<Microwave 500W ประมาณ 3 นาที>

4 หลังจากให้ความร้อน โรยพริกไทยดำและต้นหอมลงไป

สลัดถั่วจานร้อน



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

A
- ถั่วผสม (ชนิดแห้ง) ..... 100 กรัม
- แฮม (หั่นหนา 1 ซม.) ..... 40 กรัม
- หอมแดงดอง (สับหยาบ) ..... 30 กรัม
- ปาปริกา (หั่นเต๋า 1 ซม.) ..... 30 กรัม
- น้ำมันมะกอก ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ ..... 1/2 ช้อนชา
- พริกไทย ..... ตามชอบ

น้ำมะนาว ..... 1 ช้อนโต๊ะ
ชีสขูด ..... 2 ช้อนชา
ผักชีฝรั่ง (ซอย) ..... 2 ช้อนชา

วิธีการทำอาหาร

1 นำเครื่องปรุง A ใส่ลงไปในภาชนะทนความร้อน คนพอให้เข้ากันและปิดด้วยพลาสติกห่อ

2 นำส่วนผสมข้อ **2** เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**และ**หมุนปุ่ม**เลือก [27 3 Minute Menu] กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
<Microwave 500W ประมาณ 3 นาที>

3 เมื่ออบเสร็จ เติมน้ำมะนาว ชีสขูด และผักชีฝรั่ง คนให้เข้ากัน

เต้าหู้ราดหน้าด้วยเนื้อสับใส่มิโซะ



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

- เต้าหู้ 1/2แพค
- หมูบด ..... 50 กรัม
- ต้นหอมขาว (สับละเอียด) ..... 5 ซม.
- มิโซะ ..... 1/2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย ..... 1/2 ช้อนโต๊ะ
- สาเก ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำซุป ..... 1 1/2 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1 ส่วนผสมทั้งหมดนอกจากเต้าหู้แล้วใส่ลงภาชนะทนความร้อน แล้วทำการคนให้เข้ากัน

2 ห่อปากภาชนะในข้อ 1 ด้วยพลาสติกห่อวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และ**หมุนปุ่ม**เลือก [27 3 Minute Menu] กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
<Microwave 500W ประมาณ 3 นาที>

3 หลังจากให้ความร้อนแล้ว คนเพื่อให้เข้ากัน
※เมื่อคุณต้องการรับประทานเต้าหู้ร้อน ๆ ใส่เต้าหู้ลงในภาชนะทนความร้อนก้นลึกและนำไปอุ่นด้วย **<Microwave 500W ประมาณ 3 นาที>** แล้วราดด้วยมิโซะเนื้อ

อโวคาโดอบชีส



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

- อะโวคาโด (ที่สุกแล้ว) ..... 1 ผล
- ชีสธรรมชาติ (สำหรับทำพิซซ่า) ..... 30 กรัม
- เกลือ/พริกไทย ..... เล็กน้อย

วิธีการทำอาหาร

1 ตัดอโวคาโดครึ่งหนึ่งตามแนวยาว คว้านรอบเมล็ด ถือผลไว้และหมุนซ้ายขวาแล้วแบ่งเป็นสองส่วน ใช้มีดครัวตั้งมุมตรงแล้วทิ่มที่เมล็ด บิดมีดครัวแล้วคว้านเมล็ดออก สอดนิ้วเข้าไประหว่างเปลือกกับเนื้อแล้วสไลด์เปลือกตามแนวยาว

2 ใส่อโวคาโด ชีส เกลือ พริกไทย ลงภาชนะทนความร้อน ตามลำดับ

3 นำส่วนผสมข้อ **2** เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**และ**หมุนปุ่ม**เลือก [27 3 Minute Menu] กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
<Microwave 500W ประมาณ 3 นาที>

กุ้งหมักผักรวมมิตร



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

- กุ้งปอกเปลือก (ขนาดเล็ก)*.....50 กรัม [12 ตัว]
- หอมใหญ่.....50 กรัม (1/4 หัว)
- มะเขือเทศสีดา (หั่นเป็น 2-4 ส่วน).....60 กรัม
- มะกอก.....5 ลูก
- ถั่วลันเตา (หั่นตรงและทะแยง).....12 ชิ้น (20 กรัม)
- A
  - น้ำมันมะกอก.....1 ช้อนโต๊ะ
  - เกลือ.....1/4 ช้อนโต๊ะ
  - พริกไทย.....ตามชอบ
- น้ำมะนาว.....1 ช้อนโต๊ะ
- ชีสขูด.....ตามชอบ

※ ถ้ากุ้งตัวใหญ่ ให้ผ่าครึ่งจากกลางหลังและอบ โดยปรับระดับความสุกไปที่ “เพิ่มขึ้น”

วิธีการทำอาหาร

1. นำกุ้งปอกเปลือกไปชุบแป้งมันฝรั่ง (2 ช้อนชา) ที่ผสมน้ำเล็กน้อยและใช้นิ้วคลุกให้เข้ากัน จากนั้นล้างออกด้วยน้ำเปล่าและสะเด็ดน้ำให้แห้ง
2. ใส่กุ้งปอกเปลือก หอมใหญ่ มะเขือเทศสีดา มะกอก และถั่วลันเตาลงในชามทนความร้อนตามลำดับ จากนั้นใส่เครื่องปรุง **A** และห่อด้วยพลาสติกห่อ
3. นำส่วนผสมข้อ **2** เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และ**หมุนปุ่ม**เลือก [27 3 Minute Menu] กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

   เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
   <Microwave 500W ประมาณ 3 นาที>
4. เมื่ออบเสร็จแล้ว คนพอให้เข้ากันและวางพักไว้ให้เย็นลงค่อยเติมน้ำมะนาวและชีสขูด

มันฝรั่งผัดผงกะหรี่



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

- มันฝรั่ง.....1 ชิ้น (150 กรัม)
- เนื้อบด.....50 กรัม
- ผงเครื่องแกงกระหรี่ญี่ปุ่น.....1/2 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ/พริกไทย.....เล็กน้อย
- ผักชีฝรั่ง (สับ).....ตามความเหมาะสม

วิธีการทำอาหาร

1. หั่นมันฝรั่งเป็นแท่งสี่เหลี่ยมยาว 5 ซม.
2. ใส่ส่วนผสมทั้งหมดนอกจาก ผักชีฝรั่ง ลงภาชนะทนความร้อน ทำการคนให้ดีไม่ให้เนื้อเป็นก้อน แล้วทำการห่อปากภาชนะด้วยพลาสติก
3. นำส่วนผสมข้อ **2** เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้ว**หมุนปุ่ม**เลือก [27 3 Minute Menu] และ **[เพิ่มขึ้น 3]** กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

   เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
   <Microwave 500W ประมาณ 4 นาที>
4. หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว คลี่เนื้อหมูออก ผสมให้เข้ากัน แล้วโรยด้วยผักชีฝรั่ง

เบคอนผัดผักโขม



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

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

วิธีการทำอาหาร

1. ล้างและหั่นผักโขมเป็นท่อนยาว 5 ซม. และหั่นเบคอนเป็นชิ้นขนาด 1 ซม.
2. ใส่ส่วนผสมข้อ **1** และเนยลงในชามทนความร้อนและปิดด้วยพลาสติกห่ออาหาร
3. นำส่วนผสมข้อ **2** เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** แล้ว**หมุนปุ่ม**เลือก [27 3 Minute Menu] และ **[เพิ่มขึ้น 2]** กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

   เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
   <Microwave 500W ประมาณ 3 นาที 40 วินาที>
4. เมื่ออบเสร็จแล้ว โรยเกลือและพริกไทยตามชอบ

ไก่แท่งอบกรอบสไตล์เอเชีย



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

- เนื้ออกไก่ (ไม่ติดหนัง) ..... 200 กรัม
- รากโกโบ (ลอกเปลือกและหั่นตามยาว 8 ชิ้น) ..... 50 กรัม
- A
  - น้ำผึ้ง ..... 1 ช้อนชา
  - เกลือ ..... 1/2ช้อนชา
  - พริกไทย ..... ตามชอบ
  - กระเทียมซอย ..... 1 กลีบเล็ก
  - น้ำมันมะกอก ..... 1/2 ช้อนโต๊ะ
- B
  - มะเขือเทศเข้มข้น ..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - วูสเตอร์ซอส ..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - ผงเครื่องแกง ..... 1/4ช้อนชา
- มายองเนส ..... ตามชอบ
- ผักกาดฮ่องเต้เล็ก หรืออื่นๆ ..... ตามชอบ

วิธีการทำอาหาร

1. แช่รากโกโบในน้ำส้มสายชู (ไม่มีอยู่ในสูตร) และวางพักไว้ ผสมเครื่องปรุง **B** ให้เข้ากัน
2. หั่นเนื้อไก่เป็นแท่งหนา 1 ซม. และใส่ลงในชามเติมส่วนผสม **A** แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. เติมรากโกโบที่สะเด็ดน้ำแล้วและส่วนผสม **B** ลงในส่วนผสมข้อ **2** คลุกเคล้าให้เข้ากัน ถ่ายส่วนผสมลงในภาชนะทนความร้อนกันแบนโดยเกลี่ยส่วนผสมไม่ให้ซ้อนกัน
4. นำส่วนผสมข้อ **3** เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และ**หมุนปุ่ม**เลือก [28 5 Minute Menu] กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
<Microwave 500W ประมาณ 5 นาที>

5. เมื่ออบเสร็จแล้ว จัดใส่จานเสิร์ฟ ราดมายองเนส และตกแต่งด้วยผักกาดฮ่องเต้เล็ก

มันฝรั่งผัดเนยใส่เบคอน



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

- มันฝรั่ง ..... 1 ชิ้น (150 กรัม)
- เบคอน ..... 40 กรัม
- เนย ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- พริกไทยดำ ..... ตามความเหมาะสม
- เกลือ ..... เล็กน้อย
- ผักชีฝรั่งอบแห้ง ..... ตามความเหมาะสม

วิธีการทำอาหาร

1. ปอกเปลือกและหั่นมันฝรั่งเป็นชิ้นพอดีคำและหั่นเบคอนให้ได้ขนาดที่รับประทานง่าย
2. ใส่มันฝรั่ง เบคอน และเนยลงในชามทนความร้อน ตามด้วยเกลือและพริกไทย จากนั้นปิดด้วยพลาสติกห่ออาหาร
3. นำส่วนผสมข้อ **2** เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และ**หมุนปุ่ม**เลือก [28 5 Minute Menu] กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
<Microwave 500W ประมาณ 5 นาที>

4. หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว โรยด้วยผักชีฝรั่ง

ผัดผักรวมมิตร



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

- กะหล่ำปลี (สับเป็นชิ้น) ..... 200 กรัม
- แครอท (หั่นเป็นชิ้นๆ) ..... 50 กรัม
- พริกหยวก (หั่นเป็นชิ้นๆ) ..... 1 ลูก
- หอมหัวใหญ่ (หั่นเป็นแว่นๆ) ..... 50 กรัม
- แฮมม้วน (หั่นหนา 1 ซม.) ..... 50 กรัม
- A
  - ผงซุปไก่ ..... 1 ช้อนชา
  - น้ำมันงา ..... 1 ช้อนชา
- เกลือ/พริกไทย ..... เล็กน้อย

วิธีการทำอาหาร

1. หั่นส่วนผสมใส่ลงในชามทนความร้อน
2. เติมส่วนผสม **A** ลงไปในส่วนผสมข้อ **1** และคนให้เข้ากัน ห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร
3. นำส่วนผสมข้อ **2** เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และ**หมุนปุ่ม**เลือก [28 5 Minute Menu] กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
<Microwave 500W ประมาณ 5 นาที>

4. เมื่ออบเสร็จแล้ว โรยเกลือและพริกไทยตามชอบ

สลัดเผือกรสเผ็ดร้อน



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

เผือก		200 กรัม
A	น้ำมันมะกอก	1 ช้อนโต๊ะ
	น้ำมะนาว	1 ช้อนชา
	เกลือ	เล็กน้อย
	พริกไทย	เล็กน้อย
ผักชีฝรั่งอบแห้ง		ปริมาณที่พอเหมาะ

วิธีการทำอาหาร

1. ล้างเผือก ปอกเปลือก แล้วหั่นเป็นเหลี่ยมหนา 5 มม.
2. ใส่เผือก และส่วนผสม **A** ลงในภาชนะก้นลึกทนความร้อน คลุกให้เข้ากันแล้วทำการห่อปากภาชนะด้วยพลาสติก
3. นำส่วนผสมข้อ **2** เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และ**หมุนปุ่ม**เลือก [28 5 Minute Menu] กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

   เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
   <Microwave 500W ประมาณ 5 นาที>
4. หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว โรยด้วยผักชีฝรั่ง

ผักโกโบ้ผัด



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

ผักโกโบ้	100 กรัม
แครอท	30 กรัม
สาเก	1 ช้อนโต๊ะ
เหล้ามิริน	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
โชยุ	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งซากุระ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1. ล้างโกโบ้หั่นละเอียดยาว 5 ซม. แครอทหั่นยาวเท่ากัน นำโกโบ้แช่น้ำอุ่นประมาณ 5 นาที เพื่อเอารสขมออก แล้วจึงเทน้ำออก
2. นำส่วนผสมทั้งหมด ใส่ลงภาชนะทนความร้อน แล้วทำการคนให้เข้ากัน
3. ใช้ฝาหม้อที่มีกระดาษรองอบปิดชาม และห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร
4. นำส่วนผสมข้อ **3** เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และ**หมุนปุ่ม**เลือก [28 5 Minute Menu] กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

   เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
   <Microwave 500W ประมาณ 5 นาที>

สตูผักกวางตุ้ง



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

ผักกวางตุ้ง		200 กรัม
เต้าหู้ทอด		50 กรัม
A	โชยุ	1 ช้อนโต๊ะ
	น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
	น้ำซุป	1/3 ช้อนโต๊ะ

- ทำง่ายและเร็วด้วย น้ำซุปก๋วยเตี๋ยว ใช้น้ำซุปก๋วยเตี๋ยว (ละลายตามคำแนะนำ) 60 มล. แทน A

วิธีการทำอาหาร

1. ล้างและหั่นผักกวางตุ้งเป็นท่อนยาว 5 ซม. และหั่นเต้าหู้ทอดเป็นชิ้นขนาด 1 ซม.
2. ใส่ส่วนผสมข้อ **1** และ **A** ลงในชามทนความร้อน คลุกเคล้าให้เข้ากัน และปิดด้วยพลาสติกห่ออาหาร
3. นำส่วนผสมข้อ **2** เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และ**หมุนปุ่ม**เลือก [28 5 Minute Menu] แล้วเลือก **[เพิ่มขึ้น 3]** กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

   เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
   <Microwave 500W ประมาณ 6 นาที>

ฟักทองต้ม

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่
- ฟักทอง (นำเมล็ดออก และหั่นขนาดพอดีคำ) ..... 200 กรัม
- น้ำซุป ..... 2 ช้อนโต๊ะ
- โชยุ ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- เหล้ามิริน ..... 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1. นำส่วนผสมทั้งหมด ใส่ลงในภาชนะก้นลึกทนความร้อนแล้วทำการคนให้เข้ากัน
2. คลุมด้วยฝาที่ทำจากแผ่นรองอบ แล้วห่อปากภาชนะด้วยพลาสติก
3. นำส่วนผสมข้อ **2** เข้าวางที่**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และ**หมุนปุ่ม**เลือก [28 5 Minute Menu] แล้วเลือก **[เพิ่มขึ้น 2]** กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
<Microwave 500W ประมาณ 5 นาที 40 วินาที>



สาหร่ายต้ม

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่
- สาหร่ายฮิจิกิ (แห้ง) ..... 15 กรัม
- แครอท (หั่น) ..... 30 กรัม
- เต้าหู้ทอด (หั่น) ..... 20 กรัม
- A
  - โชยุ ..... 1 ช้อนชา
  - น้ำตาล ..... 2 ช้อนชา
  - สาเก ..... 2 ช้อนชา
- น้ำมันสลัด ..... 1 ช้อนชา

- ทำง่ายและเร็วด้วย **น้ำซุปก๋วยเตี๋ยว** ใช้น้ำซุปก๋วยเตี๋ยว (ละลายตามคำแนะนำ) 40 มล. แทน **A**

วิธีการทำอาหาร

1. นำสาหร่ายฮิจิกิไปแช่น้ำแล้วกรองน้ำออกโดยใช้กระชอน จากนั้นนำแครอทและเต้าหู้มาหั่นฝอย
2. ใส่ส่วนผสมข้อ **1** และ **A** และน้ำมันสลัดลงในชามทนความร้อน และคลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ใช้ฝาหม้อที่มีกระดาษรองอบปิดชามและห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร
4. นำส่วนผสมข้อ **3** เข้าวางที่**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และ**หมุนปุ่ม**เลือก [28 5 Minute Menu] แล้วเลือก **[เพิ่มขึ้น 3]** กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
<Microwave 500W ประมาณ 6 นาที>



มะเขือม่วงต้ม

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่
- มะเขือม่วง ..... น้ำหนัก 150 กรัม
- A
  - โชยุ ..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำตาล ..... 1 ช้อนชา
  - มิริน ..... 2/2 ช้อนชา
  - น้ำเปล่า ..... 5 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันสลัด ..... 1 ช้อนชา
- ขิงขูด ..... 1 ช้อนชา
- ปลาโอแห้ง ..... ตามชอบ

- ทำง่ายและเร็วด้วย **น้ำซุปก๋วยเตี๋ยว** ใช้น้ำซุปก๋วยเตี๋ยว (ละลายตามคำแนะนำ) 100 มล. แทน A

วิธีการทำอาหาร

1. หั่นมะเขือม่วงออกเป็น 4~8 ส่วนและบากผิวเป็นรูปกากบาท
2. ใส่ส่วนผสมข้อ **1** และ **A** น้ำมันสลัด และขิงขูดลงในภาชนะทนความร้อนก้นแบน และคลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ใช้ฝาหม้อที่มีกระดาษรองอบปิดชามและห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร
4. นำส่วนผสมข้อ **3** เข้าวางที่**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และ**หมุนปุ่ม**เลือก [28 5 Minute Menu] แล้วเลือก **[เพิ่มขึ้น 3]** กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
<Microwave 500W ประมาณ 6 นาที>

5. หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว โรยด้วยปลาโอแห้ง



สตูผัก



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

- ซุกินี (หั่นสไลด์หนา 3 มม.) ..... 60 กรัม
- มะเขือม่วง (หั่นสไลด์หนา 3 มม.) ..... 50 กรัม
- พริกปาปริกา (หั่นเล็กๆ พอดีคำ) ..... 50 กรัม
- หอมใหญ่ (ซอย) ..... 60 กรัม
- เห็ดชิเมะจิ (แบ่งเป็นดอกเล็กๆ) ..... 50 กรัม
- A
  - มะเขือเทศเข้มข้น ..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำมันมะกอก ..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำผึ้ง ..... 1 ช้อนชา
  - ผงซุป ..... 1 ช้อนชา
  - เกลือ/พริกไทย ..... ตามชอบ
- ชีสขูด ..... 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
- ผักชีฝรั่ง (สับละเอียด) ..... ตามชอบ

วิธีการทำอาหาร

1. ใส่ส่วนผสมข้อ **A** ในชามทนความร้อนแล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน และปิดปากชามด้วยพลาสติกห่ออาหาร
2. นำส่วนผสมข้อ **1** เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**และ**หมุนปุ่ม**เลือก [28 5 Minute Menu] กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

   เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
   <Microwave 500W ประมาณ 5 นาที>
3. เมื่ออบเสร็จ เติมชีสขูดและคนให้เข้ากันแล้วโรยหน้าด้วยพริกปาปริกา

หมูผัดพริกหยวก



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

- เนื้อวัวสไลด์ (เฉือน) ..... 100 กรัม
- สาเก ..... 2 ช้อนชา
- โชยุ ..... 2 ช้อนชา
- ขิง (หั่นฝอย) ..... 1 แง่ง
- พริกหยวกแดงและเขียว (หั่นพอดีคำ) ..... 2 แต่ละชนิด
- A
  - โชยุ ..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำตาล ..... 1 ช้อนชา
- B
  - แป้งข้าวโพด ..... 2 ช้อนชา
  - น้ำเปล่า ..... 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1. ใส่เนื้อหมู สาเก น้ำซอสถั่วเหลือง ใส่ลงไปในจานทนความร้อนและคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. ใส่ขิง พริกหยวกแดงและเขียว และส่วนผสม **A** เข้ากับข้อ **1** จากนั้นผสมให้เข้ากัน โรยหน้าเล็กน้อยและคลุมด้วยพลาสติกห่อ
3. นำส่วนผสมข้อ **2** เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**และ**หมุนปุ่ม**เลือก [28 5 Minute Menu] แล้วเลือก **[เพิ่มขึ้น 3]** กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

   เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
   <Microwave 500W ประมาณ 6 นาที>
4. เมื่ออบเสร็จ เติมส่วนผสม **B** และคนให้เข้ากันทั้งที่ยังร้อนจนเหนียว

ไส้กรอกและผักนึ่ง



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

- หน่อไม้ฝรั่ง ..... 4 ชิ้น
- บร็อคโคลี่ ..... 100 กรัม
- ไส้กรอก ..... 6 ชิ้น
- เกลือ/พริกไทย ..... เล็กน้อย

วิธีการทำอาหาร

1. หน่อไม้ฝรั่ง บร็อกโคลีหั่นพอดีคำ บากไส้กรอกด้วยมีด
2. นำส่วนผสมทั้งหมด ใส่ลงในภาชนะก้นลึกทนความร้อน แล้วทำการคนให้เข้ากัน
3. นำส่วนผสมข้อ **2** เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**และ**หมุนปุ่ม**เลือก [28 5 Minute Menu] กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

   เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
   <Microwave 500W ประมาณ 5 นาที>
4. หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว โรยเกลือและพริกไทยตามชอบ

เผือกตุ๋นหมูบด



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

- เผือก (หั่นพอดีคำ) ..... หนัก 200 กรัม
- หมูบด ..... 50 กรัม
- A
  - ซอสถั่วเหลือง ..... 2 ช้อนชา
  - น้ำตาล ..... 2 ช้อนชา
  - เหล้าสาเก ..... 2 ช้อนชา
  - น้ำเปล่า ..... 3 ช้อนโต๊ะ
- แป้งข้าวโพด ..... 1 ช้อนชา

- ทำง่ายและเร็วด้วย น้ำซุปก๋วยเตี๋ยว ใช้น้ำซุปก๋วยเตี๋ยว (ละลายตามคำแนะนำ) 70 มล. แทน A

วิธีการทำอาหาร

1. ปอกเปลือกเผือกแล้วหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ทาเกลือเล็กน้อย (ไม่รวมอยู่ในสูตร) และนำไปล้าง
2. ใส่หมูสับ แป้งมันฝรั่ง และ **A** ลงในภาชนะทนความร้อนคลุกเคล้าให้เข้ากันจนเนื้อหมูนุ่ม จากนั้นใส่เผือกและคนให้เข้ากัน
3. ใส่เผือกจากข้อ 1 และ 2 และคลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. ใช้ฝาหม้อที่มีกระดาษรองอบปิดชามและห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร
5. นำส่วนผสมข้อ **4** เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**และ**หมุนปุ่ม**เลือก [29 8 Minute Menu] แล้วเลือก **[ลดลง 3]** กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
<Microwave 600W ประมาณ 6 นาที>

6. เมื่ออบเสร็จแล้ว คลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันจนหมูสับร่วน

เนื้อต้มมันฝรั่ง



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

- มันฝรั่ง (หั่นพอดีคำ) ..... หนัก 200 กรัม
- เนื้อวัวหั่นบาง (หนา 5 ซม.) ..... 100 กรัม
- หอมใหญ่ (หั่นบางๆ...) ..... 50 กรัม
- A
  - โชยุ ..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำตาลทราย ..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - สาเก ..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำเปล่า ..... 3 ช้อนโต๊ะ

- ทำง่ายและเร็วด้วย น้ำซุปก๋วยเตี๋ยว ใช้น้ำซุปก๋วยเตี๋ยว (ละลายตามคำแนะนำ) 80 มล. แทน A

วิธีการทำอาหาร

1. ใส่ส่วนผสมที่หั่นแล้วลงในชามทนความร้อน เติม **A** และคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. ใช้ฝาหม้อที่มีกระดาษรองอบปิดชามและห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร
3. นำส่วนผสมข้อ **2** เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**และ**หมุนปุ่ม**เลือก [29 8 Minute Menu] แล้วกดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
<Microwave 600W ประมาณ 8 นาที>

สตูกิมจิชิเกะ



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

- ปลาคอดเค็ม (หั่นชิ้น) ..... 2 ชิ้น (1 ชิ้น 80 กรัม))
- A
  - หัวไชเท้า (หั่นเป็นชิ้นตามยาว หนาประมาณ 5 มม.) ..... 80 กรัม
  - เต้าหู้ (หั่นพอดีคำ) ..... 60 กรัม
  - เห็ดชิเมจิ (แบ่งเป็นดอกเล็กๆ) ..... 80 กรัม
  - กิมจิ ..... 80 กรัม
- ผงซุปไก่ (เม็ดเล็ก) ..... 2 ช้อนชา
- โคชูจัง ..... 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
- มิโซะ ..... 2 ช้อนชา
- น้ำ ..... 80 มล.
- น้ำมันงา ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- ต้นหอม ..... 2~3 ต้น

วิธีการทำอาหาร

1. หั่นเฉียงปลาคอดออกเป็น 3 ส่วนเท่า ๆ กันแล้วราดด้วยน้ำร้อนเพื่อล้างกลิ่นคาว
2. ผสมผงซุปไก่ โคชูจัง มิโซะ กับน้ำเปล่าแล้วคนให้เข้ากันวางพักไว้
3. ใส่ส่วนผสมในข้อ **1~2** และ **A** ลงในชามทนความร้อน คลุกส่วนผสมพอให้เข้ากัน และใส่น้ำมันงา ปิดปากชามด้วยพลาสติกห่ออาหาร
4. นำส่วนผสมข้อ **3** เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**และ**หมุนปุ่ม**เลือก [29 8 Minute Menu] กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
<Microwave 600W ประมาณ 8 นาที>

5. เมื่ออบเสร็จ ใส่ต้นหอมที่หั่นเป็นชิ้นยาว 5 ซม. และคนให้เข้ากันขณะที่ยังร้อนอยู่

ผัดเปรี้ยวหวานหมู

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

	สันนอกหมู (สำหรับทำทงคัตสึ)	100 กรัม
	เกลือ/พริกไทย	เล็กน้อย
	แป้งสาลี	1 ช้อนชา
	น้ำมันสลัด	1 ช้อนชา
	หอมใหญ่	100 กรัม
	พริกหยวก	40 กรัม
	แครอท	40 กรัม
	หน่อไม้ต้ม	40 กรัม
A	มะเขือเทศเข้มข้น	2 ช้อนโต๊ะ
A	น้ำตาลทราย	2 ช้อนโต๊ะ
A	โชยุ	1 ช้อนโต๊ะ
A	สาเก	1 ช้อนโต๊ะ
A	ผงซุปไก่	1/2 ช้อนชา
A	น้ำเปล่า	2 ช้อนโต๊ะ
B	แป้งข้าวโพด	1 ช้อนชา
B	น้ำส้มสายชู	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1. หอมใหญ่ แครอท หน่อไม้ หั่นพอดีคำ พริกหยวกนำเมล็ดและขั้วผลออก แล้วหั่นพอดีคำ
2. เนื้อหมูให้บากเป็นร่องแบบตาข่ายระยะ 5 มม. แล้วตัดเป็นก้อนลูกเต๋า ขนาด 2 ซม. นำไปใส่ถุงพลาสติก โรยด้วยเกลือ พริกไทยและแป้งเค้กให้ทั่ว แล้วคลุกน้ำมันพืช
3. ใส่ส่วนผสมในข้อ **1** และ **2** ลงในภาชนะทนความร้อนก้นลึก จากนั้นราด **A** โดยวนเป็นวงกลม
4. นำส่วนผสมข้อ **3** เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**และ**หมุนปุ่ม**เลือก [29 8 Minute Menu] กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
<Microwave 600W ประมาณ 8 นาที>



5. เมื่ออบเสร็จ ใส่ B ที่ผสมไว้และคนให้เข้ากันขณะที่กำลังร้อน จากนั้นปล่อยให้ส่วนผสมจับตัวข้นจากความร้อนที่ค้างอยู่

มะเขือม่วงทรงเครื่อง สูตรเสฉวน

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

	มะเขือม่วง	200 กรัม
	หมูบด	100 กรัม
A	ขิงขูด	1 ช้อนชา
A	ซอสถั่วร้อน	1 ช้อนชา
A	น้ำมันสลัด	2 ช้อนชา
A	โชยุ	1 ช้อนโต๊ะ
A	น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
A	น้ำ	80 มล.
B	แป้งข้าวโพด	1 ช้อนชา
B	น้ำเปล่า	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1. มะเขือม่วงทำการตัดปลายและขั้วผล แล้วหั่นหนา 1 ซม.
2. ใส่ส่วนผสม **A** ลงในหมูสับ แล้วทำการคนให้เข้ากัน
3. ใส่มะเขือม่วงและส่วนผสมข้อ **2** พร้อมกับใส่เนื้อสับลงในภาชนะทนความร้อนตามลำดับ
4. คลุมด้วยฝาที่ทำจากแผ่นรองอบ แล้วห่อปากภาชนะด้วยพลาสติก
5. นำส่วนผสมข้อ **4** เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**และ**หมุนปุ่ม**เลือก [29 8 Minute Menu] กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
<Microwave 600W ประมาณ 8 นาที>



6. มื่ออบเสร็จใส่ **B** ที่ผสมไว้และคนให้เข้ากันขณะที่กำลังร้อน จากนั้นปล่อยให้ส่วนผสมจับตัวข้นจากความร้อนที่ค้างอยู่

ลูกชิ้นราดซอสเปรี้ยวหวาน

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

	<ลูกชิ้น>	
	หมูบด	200 กรัม
	หอมใหญ่ (ซอย)	100 กรัม
	ขิงขูด	1 ช้อนชา
	น้ำมันงา	1 ช้อนชา
	แป้งข้าวโพด	1 ช้อนโต๊ะ
	โชยุ	1 ช้อนชา
	สาเก	1 ช้อนชา
	<ปรุงน้ำซอสเปรี้ยวหวาน>	
A	น้ำตาลทราย	2 ช้อนโต๊ะ
A	มะเขือเทศเข้มข้น	2 ช้อนโต๊ะ
A	น้ำส้มสายชู	3 ช้อนโต๊ะ
A	โชยุ	1/2 ช้อนโต๊ะ
A	น้ำ	70 มล.
B	แป้งข้าวโพด	2 ช้อนชา
B	น้ำเปล่า	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

<การปรุงลูกชิ้น>
1. ใส่ส่วนผสมสำหรับลูกชิ้นทั้งหมดลงในชาม และคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. ปั้นเป็นก้อนกลมขนาดเท่ากัน 10 ลูก และจัดใส่ในภาชนะทนความร้อนขนาดใหญ่ ปิดปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร
3. นำส่วนผสมข้อ **2** เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ**และ**หมุนปุ่ม**เลือก [29 8 Minute Menu] กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
<Microwave 600W ประมาณ 8 นาที>

<ปรุงน้ำซอสเปรี้ยวหวาน>
4. เติมส่วนผสม A ลงในภาชนะทนความร้อน และคนให้เข้ากันวางภาชนะ**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และอบด้วย <**Microwave 600W ประมาณ 2 นาที**>



5. เมื่ออบเสร็จใส่ **B** ที่ผสมไว้และคนให้เข้ากันขณะที่กำลังร้อน จากนั้นปล่อยให้ส่วนผสมจับตัวข้นจากความร้อนที่ค้างอยู่

ไก่ผัดบล็อกโคลี่



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- น่องไก่ ... 150 กรัม
- A
  - เกลือ/พริกไทย ... เล็กน้อย
  - แป้งข้าวโพด ... 1 ช้อนชา
- บล็อกโคลี่ ... 1/2 ช่อ (150 กรัม)
- กระหล่ำปลี ... 1/2 หัว
- ผักดองเสฉวน (ปรุงรส) ... 30 กรัม
- (ซอส)
- B
  - น้ำมันงา ... 1/2 ช้อนโต๊ะ
  - โชยุ ... 1/2 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1. หั่นเนื้อไก่เป็นชิ้นพอดีคำ คลุกเคล้าผสมกับเครื่องปรุง **A**
2. หั่นบล็อกโคลี่เป็นชิ้นเล็กๆ โดยหั่นเป็นชิ้นตามยาว ผ่าหัวหอมแบ่งครึ่ง และหั่นเป็นสองส่วน จากนั้นหั่นผักดองเสฉวนเป็นชิ้นละเอียด
3. นำส่วนผสมในข้อ **1** กับ **2** ใส่ในภาชนะที่ทนความร้อน คนให้เข้ากัน จากนั้นใส่เครื่องปรุง **B**
4. คลุมด้วยพลาสติกห่ออย่างเบามือ นำเข้าไปวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และ**หมุนปุ่ม**เลือก [29 8 Minute Menu] แล้วหมุนเลือก **[เพิ่มขึ้น 1]** กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
<Microwave 600W ประมาณ 8 นาที 30 วินาที>

กุ้งผัดเห็ดราดซอสพริก



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- กุ้งปอกเปลือก (ขนาดใหญ่) ... 250 กรัม
- A
  - สาเก ... 1 ช้อนโต๊ะ
  - ใส่เกลือ ... เล็กน้อย
  - แป้งข้าวโพด ... 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
- ต้นหอมขาวซอย ... 1/2 ต้น
- เห็ดชิเมะจิ (แบ่งเป็นดอกเล็กๆ) ... 1 แพค
- (ซอส)
- B
  - โชยุ ... 1/2 ช้อนโต๊ะ
  - มะเขือเทศเข้มข้น ... 4 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำมันงา ... 1/2 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำร้อน ... 1/3 ถ้วย
- C
  - แป้งข้าวโพด ... 1/2 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำเปล่า ... 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1. ผ่าหลังกุ้งให้เรียบร้อย หมักด้วยเครื่องปรุง **A** ไว้ประมาณ 10 นาที
2. นำกุ้งในข้อ **1** กับต้นหอมซอย และเห็ดชิเมะจิใส่ในภาชนะก้นลึกที่ทนความร้อนแล้วคนให้เข้ากัน จากนั้นใส่เครื่องปรุง B ลงไปคนให้เข้ากันอีกครั้ง
3. คลุมด้วยพลาสติกห่ออย่างเบามือ นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และ**หมุนปุ่ม**เลือก [29 8 Minute Menu] แล้วเลือก **[เพิ่มขึ้น 1]** กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
<Microwave 600W ประมาณ 8 นาที 30 วินาที>

4. เมื่ออบเสร็จ ใส่ **C** ที่ผสมไว้และคนให้เข้ากันขณะที่กำลังร้อน จากนั้นปล่อยให้ส่วนผสมจับตัวข้นจากความร้อนที่ค้างอยู่

ข้าวพัดซีฟู้ด



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- อาหารทะเลรวม ... 150-200 กรัม
- A
  - สาเก ... 1 ช้อนชา
  - โชยุ ... 1 ช้อนชา
  - ซอสหอย ... 1 ช้อนชา
  - น้ำมันงา ... 1 ช้อนชา
  - ต้นหอมขาวซอย ... 1/2 ต้น
- ถั่วลันเตา ... 30 กรัม
- ข้าวสวย (อุ่น) ... 400 กรัม
- B
  - ซอสหอยนางรม ... 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
  - เกลือ/พริกไทย ... เล็กน้อย
- ไข่ไก่ ... 2 ฟอง
- ผักกาดหอม ... 4 ใบ

วิธีการทำอาหาร

1. นำอาหารทะเลรวม(หากแช่เย็นให้ละลายน้ำแข็งให้เรียบร้อย) ใส่ในเครื่องปรุง **A** คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วพักไว้ประมาณ 10 นาที
2. นำส่วนผสมในข้อ **1** กับข้าวสวย และถั่วลันเตาใส่ในภาชนะก้นลึกที่ทนความร้อนคนให้เข้ากัน จากนั้นใส่เครื่องปรุง **B** คนให้เข้ากันเล็กน้อย
3. ราดไข่ไก่ที่ตีเข้ากันแล้วลงบน **2** คนให้เข้ากัน 1~2 ครั้ง นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และ**หมุนปุ่ม**เลือก [29 8 Minute Menu] แล้วเลือก **[เพิ่มขึ้น 1]** กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
<Microwave 600W ประมาณ 8 นาที 30 วินาที>

4. เมื่ออบเสร็จ คนให้เข้ากันจนไข่แตกตัว โรยด้วยผักกาดหอม จากนั้นทำการเสิร์ฟ

ข้าวฮายาฉิ



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

- สไลด์เนื้อวัวออกเป็นชิ้นบางๆ ..... 160 กรัม
- เกลือ/พริกไทย ..... ตามชอบ
- แป้งสาลี ..... 2 ช้อนชา
- หอมใหญ่ (ซอย) ..... 60 กรัม
- เห็ดชิเมะจิ และเห็ดไมตาเกะ (แบ่งเป็นดอกเล็กๆ) ..... 50 กรัม
- A
  - มะเขือเทศเข้มข้น ..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - วูสเตอร์ชอส ..... 2 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำผัก (ปราศจากน้ำตาล) ..... 100 มล.
  - ซุปก้อน ..... 1/2 ช้อนชา
- ดาร์กช็อกโกแลต ..... 6 กรัม
- เนย ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- ชาวครีม ..... ตามชอบ
- ผักชีฝรั่ง ..... ตามชอบ

วิธีการทำอาหาร

1. แผ่เนื้อวัว โรยเกลือและพริกไทย และโรยแป้งเค้กให้ทั่ว
2. ผสมด้วยเครื่องปรุง **A** ให้เข้ากัน
3. แผ่หอมใหญ่ เห็ด และเนื้อวัวลงในชามทนความร้อนตามลำดับ
4. ราดเครื่องปรุง **2** ให้ทั่ว **3** ใส่ช็อกโกแลตที่บิดเป็นชิ้นเล็ก ๆ และเนยขูด ปิดปากชามด้วยพลาสติกห่ออาหาร
5. นำเข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** และ**หมุนปุ่ม** เลือก [29 8 Minute Menu] กดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มให้ความร้อน**

เมื่อทำอาหารแบบกำหนดเอง
<Microwave 600W ประมาณ 8 นาที>

6. เมื่ออบเสร็จ คลุกเคล้าให้เข้ากัน ราดด้วยชาวครีม และตกแต่งด้วยผักชีฝรั่ง

ยำผักรวมกุ้ยช่ายกับแฮมห่อสาหร่าย



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- กระเทียม ..... (200 กรัม)
- แฮม ..... 2-4 ชิ้น (50 กรัม)
- สาหร่าย ..... 2 แผ่น
- เกลือ ..... เล็กน้อย
- น้ำมันงา ..... 1 ช้อนชา
- บดงาขาว ..... 2 ช้อนชา

วิธีการทำอาหาร

1. ล้างและหั่นครึ่งกุยช่ายตามยาว ห่อด้วยพลาสติกห่ออาหารแล้ววางบนจานกันแบน
2. นำส่วนผสมข้อ **1** เข้าวาง**ตรงกลางไมรโครเวฟ** และให้ความร้อนด้วย <**Microwave 600W ประมาณ 3 นาที 50 วินาที**>
3. นำใบกุ้ยช่ายในข้อ **2** ที่เย็นแล้วมาบิดเบาๆ แบ่งเป็น 2 ส่วน เท่าๆกัน แล้วโรยเกลือกับน้ำมันงาลงบนใบกุ้ยช่ายทั้งหมด จากนั้นนวดเบาๆ คลุกเคล้าให้เข้ากัน นำแฮมมาหั่นเส้นเตรียมไว้
4. วางสาหร่ายลงบนที่ห่อข้าวปั้น วางใบกุ้ยช่ายและแฮมที่เตรียมไว้ในข้อ **3** ก่อนโดยให้มีปริมาณที่เท่ากัน โรยหน้าด้วยงา จากนั้นม้วนที่ห่อข้าวปั้นทำแบบเดียวกันอีก 1 อัน
5. โดยขณะที่ม้วนกดพักไว้ประมาณ 10 นาที จากนั้นคลี่พลาสติกห่ออาหารออก และตัดให้มีความยาวพอดีคำ

สตูฟักทองผัดเนยและมิโซะ



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- ฟักทอง ..... 400 กรัม
- A
  - มิโซะ ..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำตาลทรายแดง หรือน้ำตาล ..... 2 ช้อนโต๊ะ
  - เหล้ามิริน ..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - โชยุ ..... 1/2 ช้อนโต๊ะ
- เนย ..... 15 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1. นำเม็ดฟักทองออกและหั่นเป็นชิ้นหนาประมาณ 5-6 มม.
2. นำเครื่องปรุง **A** ใส่ลงไปในภาชนะทนความร้อนและคนให้เข้ากัน ใส่ฟักทองและผสมให้เข้ากัน ใส่เนยแล้วห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร
3. นำส่วนผสมข้อ **2** เข้าวาง**ตรงกลางเตาไมโครเวฟ** อบต่อด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 9 นาที 30 วินาที>** ในระหว่างที่ปรุงอาหาร คนส่วนผสมกลับไปกลับมา
4. เมื่ออบเสร็จ ปิดปากชามด้วยพลาสติกห่ออาหาร และพักไว้ให้เย็น

หมูผัดกะหล่ำปลี

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- เนื้อหมูสไลด์ ..... 200 กรัม
- กระหล่ำปลี ..... หนัก 300 กรัม
- **<การปรุงรส>**
- A
  - มิโซะ ..... 2 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำตาลทราย ..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำมันงา ..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - โชยุ ..... 1/2 ช้อนโต๊ะ
  - ซอสถั่วร้อน ..... 1/2 ช้อนชา
  - ขิงขูด ..... 1 ช้อนชา
  - แป้งข้าวโพด ..... 1 ช้อนชา

วิธีการทำอาหาร

1. หั่นเนื้อหมูเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ ผสมเครื่องปรุง **A** ให้เข้ากันใส่ลงไปหมักกับเนื้อหมู
2. ล้างกะหล่ำปลีและสะเด็ดน้ำให้แห้ง หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด 4~5 ซม. โดยตัดแกนทิ้ง
3. ใส่กะหล่ำปลีลงในภาชนะทนความร้อน แผ่เนื้อหมูข้อ **1** บนกะหล่ำปลี และปิดปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร
4. นำส่วนผสมข้อ **3** เข้าวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** ให้ความร้อนด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 8 นาที>** เมื่ออบเสร็จ คลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดขณะที่ยังร้อนอยู่



ซุปผักกวางตุ้งกับหอยเชลล์แบบจีน

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- ผักกวางตุ้ง ..... 1 ช่อ (300 กรัม)
- หอยเชลล์บรรจุกระป๋อง ..... 1 กระป๋อง (70 กรัม)
- A
  - ขิง (หั่นเป็นเส้น) ..... 1 แง่ง
  - สาเก ..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - ผงซุปไก่ ..... 1/2 ช้อนชา
  - ซอสหอยนางรม ..... 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
  - โชยุ ..... 1 ช้อนชา
  - น้ำตาล ..... 1 ช้อนชา
  - พริกไทย ..... เพื่อปรุงรสชาติ
  - แป้งข้าวโพด ..... 1/2 ช้อนชา
  - น้ำร้อน ..... 1/4 ถ้วย

วิธีการทำอาหาร

1. ใส่เครื่องปรุง **A** ลงในภาชนะขนาดใหญ่ที่ทนความร้อนผสมให้เข้ากัน จากนั้นใส่หอยเชลล์ (70 กรัม) ลงไปคนผสมให้เข้ากัน
2. ล้างและหั่นผักกวางตุ้งเป็นท่อนยาว 7~8 ซม.
3. ใส่ผักกวางตุ้งลงใน **1** และคลุกเคล้าให้เข้ากัน จากนั้นห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร
4. นำส่วนผสมข้อ **3** เข้าวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 6 นาที 30 วินาที>** เมื่ออบเสร็จ คลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดขณะที่ยังร้อนอยู่



มะระผัดไข่

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- มะระ ..... 1 ผล ขนาด (230-250 กรัม)
- ถั่วงอก ..... 200 กรัม
- เนื้อกระป๋อง ..... 1 กระป๋อง (100 กรัม)
- มายองเนส ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- ไข่ไก่ ..... 2 ฟอง
- เกลือ ..... 1/4 ช้อนชา
- พริกไทย ..... เพื่อปรุงรสชาติ
- <ผสมแป้งข้าวโพด>
- A
  - แป้งข้าวโพด ..... 1 ช้อนชา
  - น้ำเปล่า ..... 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1. ตอกไข่ใส่ชามตีให้เข้ากัน ใส่เนื้อกระป๋องลงไปคนให้เข้ากัน ตามด้วย เกลือ พริกไทย และเครื่องปรุง **A** ลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. ล้างและหั่นครึ่งมะระตามยาว ควักเม็ดและเยื่อด้านในออกแล้วฝานเป็นชิ้นบาง ๆ จากนั้นเด็ดรากถั่วงอกออกด้วยมือ
3. ใส่มะระและมายองเนสลงในภาชนะทนความร้อนขนาดใหญ่ คลุกเคล้าให้เข้ากัน และปิดปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร
4. นำส่วนผสมข้อ **3** เข้าวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 2 นาที 30 วินาที>**
5. เมื่ออบเสร็จแล้ว นำมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน โรยหน้าด้วยถั่วงอก ราด **1** ด้านบน และปิดปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร
6. นำส่วนผสมข้อ **5** เข้าวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 5 นาที>** เมื่ออบเสร็จ คลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดขณะที่ยังร้อนอยู่



ผักกระเจี๊ยบห่อหมูนึ่งไมโครเวฟ

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- กระเจี๊ยบ ..... 16 ชิ้น (150 กรัม)
- เกลือ ..... เล็กน้อย
- เนื้อหมูสไลด์ ..... 16 ชิ้น (200 กรัม)
- เหล้าจีนหรือสาเก ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันงา ..... 1 ช้อนชา

(ซอส)

A
- โชยุ ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำส้มสายชู ..... 1/2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันงา ..... 1 ช้อนชา
- ซอสถั่วร้อน ..... 1/4 ช้อนชา
- ต้นหอมขาว (ซอย) ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- ขิง (ซอย) ..... 1 ช้อนชา

วิธีการทำอาหาร

1. โรยเกลือบนกระเจี๊ยบเขียว ขูดผิวเพื่อเอาเส้นใยด้านนอกออกล้างและหั่นขั้วทิ้ง
2. นำเนื้อหมูที่หั่นเป็นชิ้นบางๆ วางคลี่ลงบนเขียงและนำกระเจี๊ยบวางลงด้านบนแล้วม้วน จัดวางบนจานที่ทนความร้อน
3. ราดเหล้าจีนกับน้ำมันงาลงบนกระเจี๊ยบห่อหมูที่เตรียมไว้ในข้อ **2**
4. นำไปวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 7 นาที>**
5. หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้วนำเครื่องปรุง **A** กับน้ำซุปจากการอุ่นเนื้อหมูในข้อ **4** (1 ช้อนโต๊ะ) ปรุงผสมให้เข้ากันจนเป็นซอสราด
6. นำกระเจี๊ยบห่อหมูที่ได้ในข้อ **4** วางบนจานแล้วราดด้วยน้ำซอสในข้อ **5**



สลัดชีสผักโขม

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- ผักโขม ..... 1 มัด (200 กรัม)
- ครีมชีส ..... 40 กรัม
- เบคอน ..... 1 แผ่น (20 กรัม)
- มายองเนส ..... 2 ช้อนชา
- เกลือ/พริกไทย ..... เล็กน้อย

วิธีการทำอาหาร

1. นำครีมชีสออกมาวางไว้ที่อุณหภูมิห้องเพื่อให้ละลาย ล้างและหั่นรากผักโขมทิ้ง ห่อด้วยพลาสติกห่ออาหารโดยไม่ต้องสะเด็ดน้ำ และวางบนจานก้นแบน
2. วางผักโขมข้อ **1** ไว้**ตรงกลางไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 2 นาที 40 วินาที>**
3. เมื่ออบเสร็จ นำไปสะเด็ดน้ำและพักไว้ให้เย็น เมื่อสะเด็ดน้ำแล้ว หั่นผักโขมเป็นท่อนยาว 4 ซม. และโรยเกลือเล็กน้อย (ไม่รวมอยู่ในสูตร)
4. จัดเบคอนใส่จานก้นแบน แล้วนำผักโขมตามข้อ **1** ไปวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** อบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 1 นาที>** เมื่ออบเสร็จแล้ว ใช้กระดาษทำครัวซับมันออก รอให้เย็นลง และสับเบคอนเป็นชิ้นเล็ก ๆ



5. ใส่ครีมชีสข้อ 1 ลงในชามตามด้วยมายองเนส เกลือ พริกไทยและคนให้เข้ากันจนส่วนผสมนิ่ม แล้วนำมาราดผักโขมในข้อ **3** จัดใส่ภาชนะเสิร์ฟและโรย **4**

มันฝรั่งลียง

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

มันฝรั่ง (ปอกเปลือกและสไลด์เป็นชิ้นๆ หนาประมาณ 5 มม.) ..... 2 (300 กรัม)

A
- หอมใหญ่ (สไลด์เป็นแว่นๆ หนาประมาณ 5 มม.) ..... 1/2 ขนาดกลาง (100 กรัม)
- เนย ..... 1 ช้อนโต๊ะ

เกลือ/พริกไทย ..... เล็กน้อย

ชีสธรรมชาติ (สำหรับทำพิซซ่า) ..... 50 กรัม

ผักชีฝรั่ง (สับ) ..... ปริมาณพอเหมาะ

วิธีการทำอาหาร

1. นำเครื่องปรุง **A** ใส่ลงไปในภาชนะทนความร้อน ไปวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 2 นาที 30 วินาที>**
2. ล้างมันฝรั่งให้สะอาด วางเรียงบนจากก้นตื้นและห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 5 นาที>**
3. นำมันฝรั่งที่เตรียมไว้ใน **2** ใส่ลงในภาชนะที่ทนความร้อน โรยหน้าด้วยส่วนผสมข้อ **1** พร้อมด้วยเกลือพริกไทย และชีส นำเข้าวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** และอบด้วย**<Microwave 600W ประมาณ 3 นาที 40 วินาที>** เมื่ออบเสร็จ โรยหน้าด้วยผักชีฝรั่ง



สลัดเห็ด



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

- เห็ดชิเมจิ ..... 100 กรัม
- เห็ดหอม ..... 50 กรัม
- เห็ดฟาง ..... 50 กรัม
- น้ำมันสลัด ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- ซอสตามต้องการ ..... ปริมาณพอเหมาะ
- ใบพาร์สลีย์ (ซอย) ..... เล็กน้อย

วิธีการทำอาหาร

1. ตัดโคนส่วนที่แข็งของเห็ดชิเมจิ เห็ดชิตาเกะสด และเห็ดอื่น ๆ ออก หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ใส่ลงในภาชนะทนความร้อน ราดน้ำมันสลัด และห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร
2. นำส่วนผสมข้อ **1** เข้าวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 4 นาที>**
3. ราดซอสลงบนข้อ **2** ขณะที่กำลังร้อน คลุกเคล้าให้เข้ากันและนำไปแช่ตู้เย็น

- เห็ดมีแคลอรี่ต่ำและเป็นแหล่งของใยอาหารที่มีประโยชน์ ที่เป็นที่นิยมในการทำอาหารลดน้ำหนักในหลายๆ เมนู

สลัดผักกรอบสามสหาย



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

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

- มันฝรั่งนั่นเป็นแหล่งของวิตามิน C แครอทนั้นเต็มไปด้วยวิตามิน A ถั่วลันเตานั้นมี วิตามิน A B และ C อย่างครบถ้วน จัดสรรวิตามินได้อย่างลงตัว

วิธีการทำอาหาร

1. หั่นมันฝรั่ง และแครอทเป็นเส้นๆ ขนาดความบาง 5 มม. สำหรับถั่วแขกให้แบ่งเป็น 3 ส่วนเท่าๆ กัน ใส่ลงไปในภาชนะทนความร้อน
2. นำส่วนผสมข้อ **1** เข้าวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 4 นาที>**
3. เสร็จแล้วโรยด้วยเกลือ และพริกไทย และยำคลุกเคล้าให้เข้ากันด้วยมายองเนส

สลัดผักกว้างตุ้งใส่งา



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- ผักกาดเขียวปลี ..... 1 หัว (300 กรัม)
- A
  - งา ..... 5 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำตาล ..... 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
  - ถั่วเหลือง ..... 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำซุป ..... 3 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1. ล้างผักกวางตุ้งให้สะอาด ไม่ต้องสะเด็ดน้ำออก แล้วห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร จากนั้นวางเรียงบนจานก้นตื้น และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 4 นาที 30 วินาที>**
2. บิดคั้นกวางตุ้งในข้อ **1** ให้ได้ที่ จากนั้นตัดให้มีความยาว 3 ซม.
3. ผสมเครื่องปรุง **A** ให้เข้ากัน จากนั้นใส่ลงในผักกวางตุ้งในข้อ **2**

หอยลายอบสาเก



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

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

วิธีการทำอาหาร

1. นำหอยลายแช่ในน้ำเกลือเล็กน้อยพักไว้สักครู่ เมื่อหอยคลายทรายออกจากตัวแล้วให้ล้างเปลือกหอยด้วยน้ำเปล่าให้สะอาด
2. นำหอยลายข้อ **1** ใส่ในจานก้นลึกที่ทนความร้อน และราดด้วยสาเก ปิดภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร
3. นำส่วนผสมข้อ **2** เข้าวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 4 นาที 30 วินาที>**

ผักสามสีดองสาหร่ายทะเล



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- มันเทศ ..... 200 กรัม
- แครอท ..... 1/2 หัว (100 กรัม)
- แตงกวา ..... 2 ลูก
- สาหร่ายดาชิ ..... 1 ชิ้น ยาว 10 ซม.
- A
  - เกลือ ..... 1/3 ช้อนชา
  - สาเก ..... 2 ช้อนโต๊ะ
  - ซอสโชยุ ..... 1 1/2-2 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1. ปอกเปลือกมันเทศ และแครอท หั่นให้มีความยาว 4 ซม. กว้าง 1 ซม. ปอกเปลือกแตงกวา ออกบางส่วน หั่นเป็นแนวยาว 4 ชิ้น โดยความยาวแต่ละชิ้น 4 ซม. แล้วหั่นสาหร่ายดาชิเป็นเส้นๆ
2. นำส่วนผสมในข้อ **1** และเครื่องปรุง A ลงในภาชนะกันความร้อนแล้วคนให้เข้ากัน จากนั้นปิดฝาด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** และให้ความร้อนด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 4 นาที>**
3. หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว คนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน และพักไว้ให้เย็น

กะหล่ำปลีดองสไตล์จีน



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- กระหล่ำปลี ..... 6 ชิ้น
- แตงกวา ..... 1 ลูก
- ขิง ..... 1 แง่ง
- A
  - เกลือ ..... เล็กน้อย
  - โชยุ ..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - สาเก ..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - พริกแดง (ซอยเป็นชิ้นเล็กๆ) ..... 1 เม็ด
  - น้ำมันงา ..... 1/2 ช้อนโต๊ะ
- ไวท์ขาว ..... 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1. หั่นกะหล่ำแบบหยาบๆ ซอยแตงกวาหนา 5 มม. พอดีคำ และหั่นขิงเป็นชิ้นเล็กๆ
2. นำส่วนผสมในข้อ **1** และเครื่องปรุง A ลงในภาชนะกันความร้อน แล้วคนให้เข้ากัน จากนั้นปิดฝาด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** และให้ความร้อนด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 4 นาที>**
3. หลังให้ความร้อนเสร็จแล้ว คนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน โรยด้วยงาขาวและพักไว้ให้เย็น

หัวไชเท้ามะนาวดอง



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 4 ที่

- หัวไชเท้า ..... 500 กรัม
- ใบหัวไชเท้า ..... ปริมาณพอเหมาะ
- หัวผักกาดฝรั่ง ..... 4 หัว
- ขิง (หั่นฝอย) ..... 1/2 แง่ง
- A
  - เกลือ ..... 1 ช้อนชา
  - น้ำส้มสายชู ..... 4 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำตาลทราย ..... 2 ช้อนโต๊ะ

- สามารถใช้มะนาวฝรั่ง แทนเลมอนได้

วิธีการทำอาหาร

1. ปลอกเปลือกหัวไชเท้า หั่นหัวไชเท้าออกเป็น 4 ชิ้น ซอยให้หนา 5 มม. เท่าๆกัน ซอยใบหัวไชเท้า จากนั้นปลอกเปลือกมะนาว แล้วหั่นเป็นแนวตั้ง 2 ชิ้น เท่าๆ กัน
2. นำส่วนผสมในข้อ **1** และเครื่องปรุง A ลงในภาชนะกันความร้อน แล้วคนให้เข้ากัน จากนั้นปิดฝาด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** และให้ความร้อนด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 4 นาที>**
3. หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว คนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน แล้วพักไว้ให้เย็น



หุงข้าวและทำกับข้าวง่ายๆในเวลาเดียวกัน

สามารถปรุงกับข้าวและข้าวในเวลาเดียวกันสำหรับรับประทาน 2 คน ถ้าลดปริมาณหรือเพิ่มปริมาณก็อาจจะไม่อร่อยตามสูตร
คุณสามารถสลับข้าวและกับข้าวในแต่ละเมนูในระหว่างหน้า 101-103 จับคู่กันใหม่ได้อย่างอิสระตามต้องการ ดูรายละเอียดเกี่ยวกับภาชนะที่ใช้และวิธีห่อพลาสติกห่ออาหาร

★ วิธีการห่อพลาสติกห่ออาหาร

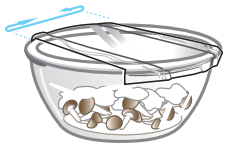
ข้าว

หย่อนพลาสติกถนอมอาหารลง ประมาณ 2 ซม. ให้พลาสติกติดที่ขอบภาชนะพอดี



กับข้าว

เหลือช่องไว้ทั้งด้านซ้ายและขวา แล้วคลุมพลาสติก

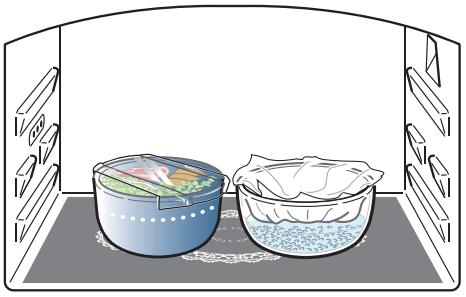


★ ภาชนะที่ใช้

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



★ การวาง



หมูกับเต้าหู้ทอดเสฉวน & ข้าวกุ้งซากุระ



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

〈หมูเสฉวน〉

- เนื้อหมูสไลด์ ..... 100 กรัม
- A
  - เกลือ/พริกไทย ..... เล็กน้อย
  - แป้งข้าวโพด ..... 2 ช้อนชา
- กระหล่ำปลี ..... 150 กรัม
- เต้าหู้ทอด ..... 1/2 แพ็ค (100 กรัม)
- ขิง ..... 1 ช้อนชา
- ถั่วลันเตา ..... 6 ฝัก
- B
  - มิโซะ ..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - ซอสถั่วร้อน ..... 1/2 ช้อนชา
  - โชยุ ..... 1/2 ช้อนโต๊ะ
  - เหล้ามิริน ..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำมันงา ..... 1 ช้อนชา
  - น้ำเปล่า ..... 100 มล.

〈ข้าวกุ้งซากุระ〉

- น้ำซุป ..... 1 ถ้วยตวง
- C
  - กุ้งซากุระ ..... 5 กรัม
  - ผงซุปไก่ ..... 1/2 ช้อนชา
  - ขิง ..... 2 ช้อนชา
  - น้ำมันงา ..... 1 ช้อนชา
  - น้ำเปล่า ..... 180 มล.

วิธีการทำอาหาร

1. ซาวข้าว กรองน้ำออก และใส่ลงไปในภาชนะทนความร้อน ใส่เครื่องปรุง **C** และห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร แช่ทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที
2. เนื้อหมูหั่นยาวประมาณ 5 ซม. ผสมกับเกลือและพริกไทย พร้อมด้วยเครื่องปรุง A จากนั้นผสมกับแป้งข้าวโพด
3. ทำการเตรียมผักดังต่อไปนี้
   - กะหล่ำปลี : สับหยาบๆ
   - เต้าหู้ทอด : หั่นหนาประมาณ 5 มม.
   - ถั่วลันเตา : หั่นเฉียงประมาณ 3 มม.
4. ใส่กระหล่ำปลี เต้าหู้ทอด ถั่วลันเตา จากข้อ **3** เนื้อหมู ขิงซอยละเอียด จากข้อ **2** ในภาชนะทนความร้อนตามลำดับ
5. คนข้อ **4** ให้เข้ากัน ใส่ส่วนผสม **B** ลงไป ห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร
6. นำภาชนะจากข้อ **1** และข้อ **5** เข้าไป**ในไมโครเวฟ** และอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 15 นาที>** จากนั้นอบด้วย **<Microwave 200W ประมาณ 10 นาที>**
7. หลังจากให้ความร้อนแล้ว คลุกข้าวเพื่อผสมให้รสชาติเข้ากัน ส่วนกับข้าวก็คลุกเพื่อผสมให้รสชาติเข้ากัน

หมูตุ๋น & ข้าวชิง

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม



เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

〈หมูตุ๋นใน หัวไชเท้าขูด〉

- เนื้อหมูสไลด์บางๆ ..... 120 กรัม
- A
  - โชยุ ..... 2 ช้อนชา
  - เหล้าสาเก ..... 1 ช้อนชา
  - แป้งข้าวโพด ..... 2 ช้อนชา
- เห็ดที่ชอบ (เช่น ชิเมจิ) ..... 80 กรัม
- ผักโคมัตสึนะ ..... 80 กรัม
- หัวไชเท้า ..... 250 กรัม
- ขิงขูด ..... 1 ช้อนชา
- พริกแดง ..... 1~2 เม็ด
- น้ำซุปก๋วยเตี๋ยว (เจือจาง 3 เท่า) ..... 11/2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำเปล่า ..... 50 มล.

〈ข้าวชิง〉

- ข้าว ..... 1 ถ้วยตวง
- B
  - ขิง (ซอย) ..... 10 กรัม
  - เกลือ ..... 1/2ช้อนชา
  - น้ำมันงา ..... 1 ช้อนชา
  - น้ำเปล่า ..... 180 มล.

- สามารถใช้ขิงขูดแทนได้

วิธีการทำอาหาร

1. ชาวข้าว กรองน้ำออก และใส่ลงไปในภาชนะทนความร้อน ใส่เครื่องปรุง **B** และห่อด้วยพลาสติกห่อแช่ทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที
2. หั่นเนื้อหมูขนาดพอดีคำ แล้วปรุงรสด้วยส่วนผสม **A** คือซอสโชยุ สาเก และแป้งมัน ทิ้งไว้สักครู่
3. ทำการเตรียมผักดังต่อไปนี้
   เห็ด : หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ
   ผักโคมัตสึนะ หั่นยาวประมาณ 3 ซม.
   หัวไชเท้า : ขูด
4. ใส่ข้อ **2** ใน **3** แล้วใส่ ขิงซอยละเอียดพริกแดง ซอสก๋วยเตี๋ยว แล้วเพิ่มน้ำลงในภาชนะทนความร้อน คนเบาๆให้ทั่ว แล้วห่อปากภาชนะด้วยพลาสติก
5. นำภาชนะจากข้อ **1** และข้อ **4** เข้าไป**ในไมโครเวฟ** จากนั้นอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 15 นาที>** จากนั้นอบด้วย **<Microwave 200W ประมาณ 10 นาที>**
6. หลังจากให้ความร้อนแล้ว คลุกข้าวเพื่อผสมให้รสชาติเข้ากัน ส่วนกับข้าวก็คลุกเพื่อผสมให้รสชาติเข้ากัน

แกงไก่ใส่นมถั่วเหลือง & ข้าวแครอท

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม



เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

〈แกงไก่ใส่นมถั่วเหลือง〉

- สะโพกไก่ ..... 150 กรัม
- A
  - เกลือ / พริกไทย / สาเก ..... ปริมาณที่เหมาะสม
  - แป้งข้าวโพด ..... 2 ช้อนชา
- หอมใหญ่ ..... 50 กรัม
- เห็ดที่ชอบ (เช่น ชิเมจิ) ..... 50 กรัม
- หน่อไม้ฝรั่ง ..... 2 ลูก
- B
  - นมถั่วเหลือง (ไม่ปรุงแต่ง) ..... 200 มล.
  - ซุปก้อน ..... 40 กรัม
  - น้ำเปล่า ..... 100 กรัม

〈ข้าวแครอท〉

- ข้าว ..... 1 ถ้วยตวง
- C
  - แครอท (ซอยละเอียด) ..... 30 กรัม
  - ซุปก้อน (ละลาย) ..... 1/2 ชิ้น
  - เนย ..... 10 กรัม
  - ใส่เกลือ ..... เพื่อปรุงรสชาติ
  - น้ำเปล่า ..... 180 มล.

- หากซุปก้อนจับตัวแข็ง ให้ทุบให้ละเอียดเพื่อทำให้ละลายได้ง่ายขึ้น

วิธีการทำอาหาร

1. ชาวข้าว กรองน้ำออก และใส่ลงไปในภาชนะทนความร้อน ใส่เครื่องปรุง **C** และห่อด้วยพลาสติกห่อแช่ทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที
2. หั่นเนื้อไก่บางๆ แล้วใส่เกลือ พริกไทย สาเก และเครื่องปรุง **A** คลุกกับแป้งมัน
3. ทำการเตรียมผักดังต่อไปนี้
   หอมใหญ่ : หั่นบางๆ
   เห็ด : หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ
   หน่อไม้ฝรั่ง : หั่นเฉียง หนาประมาณ 3 ซม.
4. ใส่ เห็ด หน่อไม้ฝรั่ง หอมใหญ่ จาก ข้อ **2** ลงภาชนะทนความร้อน ใส่เครื่องปรุง **B** แล้วคนเบาๆ แล้วห่อปากภาชนะด้วยพลาสติก
5. นำภาชนะจากข้อ **1** และข้อ **4** เข้าไปในตู้อบ จากนั้นอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 15 นาที>** และจากนั้น **<Microwave 200W ประมาณ 10 นาที>**
6. หลังจากให้ความร้อนแล้ว คลุกข้าวเพื่อผสมให้รสชาติเข้ากัน ส่วนกับข้าวก็คลุกเพื่อผสมให้รสชาติเข้ากัน

ไก่ตุ๋นมะเขือเทศซอสบัลซามิค & ข้าวสาหร่ายฮิจิขิ

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

〈ไก่ตุ๋นมะเขือเทศ ซอสบัลซามิค〉

เนื้อสะโพกไก่ ..... 200 กรัม

A
- เกลือ / พริกไทย / สาเก ..... ปริมาณที่เหมาะสม
- แป้งข้าวโพด ..... 2 ช้อนชา

มะเขือเทศกระป๋อง แบบบดละเอียด ..... 1/2 กระป๋อง (200 กรัม)

เห็ดที่ชอบ (เช่น ชิเมจิ) ..... 100 กรัม

พริกหยวก ..... 2 ผล

B
- น้ำส้มสายชูบัลซามิก ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- ซุปก้อน (ละลาย) ..... 1/2 ก้อน
- น้ำผึ้ง (หรือ มิริน) ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- พริกแดง (หั่น) ..... 1 เม็ด

〈ข้าวสาหร่ายฮิจิขิ〉

ข้าว ..... 1 ถ้วยตวง

C
- สาหร่ายฮิจิขิอบแห้ง (ล้างน้ำเบาๆ) ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันมะกอก ..... 2 ช้อนชา
- พริกไทย ..... เล็กน้อย
- ซุปก้อน (ละลาย) ..... 1/2 ก้อน
- น้ำเปล่า ..... 200 มล.



วิธีการทำอาหาร

1. ชาวข้าว กรองน้ำออก และใส่ลงไปในภาชนะทนความร้อน ใส่เครื่องปรุง **C** และห่อด้วยพลาสติกห่อแช่ทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที
2. หั่นเนื้อไก่ จากนั้นใส่เกลือ พริกไทย สาเกจากเครื่องปรุง **A** จากนั้นโรยด้วยแป้งข้าวโพด
3. ทำการเตรียมผักดังต่อไปนี้
   เห็ด : หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ
   พริกหยวก : หั่นลูกเต๋าขนาด 2 ซม.
4. ใส่มะเขือเทศและข้อ **2** ข้อ **3** และเครื่องปรุง **B** และ คลุกเคล้าเบาๆ ให้เข้ากัน แล้วห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกโดยเหลือช่องว่างด้านข้างไว้
5. นำภาชนะจากข้อ **1** และข้อ **4** เข้าไป**ในไมโครเวฟ** จากนั้นอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 15 นาที>** และจากนั้น **<Microwave 200W ประมาณ 10 นาที>**
6. หลังจากให้ความร้อนแล้ว คลุกข้าวเพื่อผสมให้รสชาติเข้ากัน ส่วนกับข้าวก็คลุกเพื่อผสมให้รสชาติเข้ากัน

แกงกะหรี่มะเขือเทศกับมะเขือม่วง & ข้าวกระเทียม

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ 2 ที่

〈แกงกระหรี่มะเขือเทศกับมะเขือม่วง〉

มะเขือเทศกระป๋อง แบบบดละเอียด ..... 1/2 กระป๋อง (200 กรัม)

มะเขือม่วง ..... 150 กรัม

หอมใหญ่ ..... 60 กรัม

เนื้อบด ..... 100 กรัม

แกงกะหรี่แบบญี่ปุ่น (บดละเอียด) ..... 50 กรัม

น้ำเปล่า ..... 80 มล.

〈ข้าวกระเทียม〉

ข้าว ..... 1 ถ้วยตวง

A
- ขิงขูด ..... ประมาณ 3 ซม.
- ซุปก้อน (บด) ..... 1/2ก้อน
- เนย ..... 10 กรัม
- น้ำเปล่า ..... 180 มล.

ใบพาร์สลีย์ตากแห้ง ..... ปริมาณพอเหมาะ



วิธีการทำอาหาร

1. ชาวข้าว กรองน้ำออก และใส่ลงไปในภาชนะทนความร้อน ใส่เครื่องปรุง **A** และห่อด้วยพลาสติกห่อแช่ทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที
2. ทำการเตรียมผักดังต่อไปนี้
   มะเขือม่วง : หั่นหนาประมาณ 2 ซม.
   หอมใหญ่ : ซอย
3. ใส่มะเขือเทศตามข้อ **2** และเนื้อบด ซุปก้อนและน้ำผสมให้เข้ากันและผสมอย่างเบามือเพื่อให้หมูบดคลายตัว แล้วห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกโดยเหลือช่องว่างด้านข้างไว้
4. นำภาชนะจากข้อ **1** และข้อ **3** เข้าไปในเตาอบและอบด้วย **<Microwave 600W ประมาณ 15 นาที>** จากนั้นอบด้วย **<Microwave 200W ประมาณ 10 นาที>**
5. หลังจากที่อบเสร็จแล้ว เตรียมข้าวและโรยด้วยใบพาร์สลีย์บนข้าว ส่วนกับข้าวก็คลุกเพื่อผสมให้รสชาติเข้ากัน

เต้าหู้โฮมเมดหลากหลายสไตล์



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

เครื่องปรุง/สำหรับ ถ้วยทนความร้อน 4 ถ้วย
นมถั่วเหลือง (ไม่ปรุงส่วนผสม/สามารถทำเต้าหู้ได้) .....500 มล.
ดีเกลือ
(ทำตามคำแนะนำและใช้ปริมาณตามที่ระบุไว้บนภาชนะบรรจุ)

- ใช้น้ำนมถั่วเหลืองที่แช่เย็นไว้แล้ว (ที่อุณหภูมิต่ำกว่า 10°C).

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

วิธีการทำอาหาร

1 เทนมถั่วเหลืองและดีเกลือลงไปในชาม และใช้ช้อนตีให้เกิดฟองเสมอกัน (เต้าหู้เหลว)

2 นำเต้าหู้ที่ได้ในข้อ **1** แบ่งใส่ภาชนะที่ทนความร้อนจากนั้นห่อแต่ละถ้วยด้วยพลาสติกห่อ

3 นำส่วนผสมในข้อ **2** ใส่ลงไป**ในไมโครเวฟ** จากนั้นอบด้วย **<Microwave 500W ประมาณ 3 นาที 40 วินาที>** หลังจากที่อบเสร็จแล้ว วางในเตาอบต่ออีกประมาณ 5 นาที

※หลังจากอบเสร็จแล้ว เต้าหู้นั้นสามารถทานได้ทั้งขณะอุ่นๆ หรือแช่เย็น

เต้าหู้โฮมเมดหลากหลายสไตล์

สามารถตกแต่งหรือราดซอสได้ตามต้องการ



• เต้าหู้หน้าปลาข้าวสาร •
ใส่ปลาจาโคะแห้ง (ประมาณ 5 กรัมต่อถ้วย) ลงในภาชนะ เติมน้ำนมถั่วเหลืองและคนให้เข้ากัน



• เต้าหู้กุ้งเชอรี่ •
ใส่กุ้งเชอรี่แห้ง (ประมาณ 3 กรัมต่อถ้วย) ลงในภาชนะ เติมน้ำนมถั่วเหลืองและคนให้เข้ากัน



• เต้าหู้ชาเขียว •
ค่อย ๆ เทนมถั่วเหลืองลงบนผงชาเขียว (ประมาณ 30 กรัม ให้ละลายน้ำแข็งก่อน) พร้อมคนไปเรื่อย ๆ



• เต้าหู้งาดำ •
ค่อย ๆ เทนมถั่วเหลืองลงบนงาดำบด (2 ช้อนโต๊ะ) พร้อมคนไปเรื่อย ๆ เมื่อเข้ากันแล้ว ใส่ดีเกลือและคนอีกครั้ง



• เต้าหู้งาดำ •
ค่อย ๆ เติมผงชาเขียว (4 ช้อนชา) พร้อมคนไปเรื่อย ๆ เมื่อเข้ากันแล้ว ใส่ดีเกลือและคนอีกครั้ง



• เต้าหู้งาดำ •
ค่อย ๆ เทนมถั่วเหลืองลงบนสาหร่ายเขียว (2 ช้อนชา) พร้อมคนไปเรื่อย ๆ เมื่อเข้ากันแล้ว ใส่ดีเกลือและคนอีกครั้ง



• พุดดิ้งนมถั่วเหลือง •
เติมน้ำตาล (60 กรัม) และเตรียมน้ำนมถั่วเหลืองไว้ เพื่อความอร่อยที่เพิ่มมากขึ้น ควรเติมน้ำผึ้ง น้ำเชื่อม หรือ ผลไม้ หรือ ถั่วกวน ในการตกแต่งได้ตามต้องการ

การอบขนมปังอย่างง่ายๆ หลากหลายแบบ



ความแตกต่าง

เครื่องปรุง/สำหรับ 8 ชิ้น

แป้งทำขนมปัง (ที่ร่อนไว้แล้ว)	160 กรัม
เนย	20 กรัม
นม	120 กรัม
ยีสแห้งสำเร็จรูป	4 กรัม
น้ำตาล	20 กรัม
เกลือ	2 กรัม

※ขึ้นอยู่กับประเภทของแป้งขนมปัง แป้งที่นวดแล้วอาจมีความแตกต่าง

- หากสีขนมปังยังจางอยู่ ให้ทิ้งไว้ในช่องเตาไมโครเวฟก่อน ความร้อนที่ยังเหลืออยู่จะช่วยเปลี่ยนสีขนมปังให้เข้มขึ้น (หากทิ้งไว้นานเกินไปจะทำให้ขนมปังเกรียม ควรตรวจดูขนมปังเป็นระยะ)

วิธีการทำอาหาร

1 ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

ใส่เนยและนมในภาชนะทนความร้อน และให้ความร้อนด้วยโหมด **<Microwave 600W ประมาณ 40-50 วินาที>** ผสมให้เข้ากันด้วยที่ตีไข่ และละลายเนย (อบด้วยอุณหภูมิต่ำกว่า 40°C)

2 ยีสต์แห้งสำเร็จรูปเข้ากับข้อ **1** และผสมให้เข้ากัน จากนั้นเติมน้ำตาล เกลือ และแป้งขนมปังครึ่งส่วน และผสมให้เข้ากัน

3 นำแป้งขนมปังที่เหลือจากข้อ **2** และผสมให้เข้ากันด้วยไม้พายจนกระทั่งเนื้อแป้งละลายเข้ากันเป็นเนื้อเดียว

4 แผ่แป้งข้อ **3** เป็นบางๆพรมน้ำลงไปและห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร

5 **การหมักเบื้องต้น**

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

นำแป้งจากข้อ **4** เข้าไปวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ หมุนปุ่มเลือก [33 Easy Bakery]** จากนั้นกดปุ่ม **START** **เริ่มการให้ความร้อน** **(หมักขั้นต้นประมาณ 7 นาที)**

6 เมื่อสัญญาณดัง ให้นำแป้งออกจากเตา วางบนกระดานที่โรยแป้งไว้บางๆ และกดแป้งที่ฟูเบาๆ เพื่อไล่อากาศ

※ แป้งจะฟูขึ้นเล็กน้อยหลังจากการหมักขั้นต้น ในขั้นนี้ถึงแม้แป้งจะไม่ฟูเท่ากับแป้งขนมปังปกติก็ไม่เป็นไร

7 ตัดแป้งเป็น **8** ส่วนเท่าๆ กัน (1 ชิ้นประมาณ 40 กรัม) จากนั้นปั้นแต่ละชิ้นเป็นก้อนกลม โดยขดปลายรอยตัดเข้าหากัน

8 **เวลาที่แป้งขึ้นตัว**

วางแป้งลงโดยกลับเอาด้านที่มีรอยต่อลง ห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร และวางทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที

9 **แป้งที่ขึ้นตัวแล้ว**

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

ปูกระดาษรองอบที่**ชั้นล่างไมโครเวฟ** วางเรียงแป้งจากข้อ **8** หลังจากแต่งรูปร่างให้กลมดีแล้ว กดปุ่ม **START**

<การหมักให้ขึ้นรูป ประมาณ 6 นาที>

10 **การอบ**

ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง

เมื่อกริ่งดัง ย้ายแป้งจากกระดาษรองอบมาใส่**ถาดสี่เหลี่ยม** แล้วนำไปวางที่**ชั้นล่างไมโครเวฟ** จากนั้นกดปุ่ม **START** เพื่อเริ่มการอบ

<การอบขนม ประมาณ 16 นาที>

ผสมด้วยโกโก้ กาแฟ ชาเขียวในแป้ง

เติมลงในข้อ 2 ของวิธีทำขนมปังธรรมดา ปริมาณ 5 กรัม

ขนมปังโกโก้



ขนมปังกาแฟ



ขนมปังชาเขียว



ใส่ส่วนผสมเช่นลูกเกด วอลนัท และ บลูเบอร์รี่ลงในแป้ง

เติม 30~50 กรัมในแป้ง ขั้นตอนที่ 2 ของการอบขนมปังอย่างง่ายๆ

ขนมปังลูกเกด



ขนมปังวอลนัท



ขนมปังบลูเบอร์รี่



ม้วนหรือห่อกับไส้กรอก แฮม ชีส หรือ แยมถั่ว ด้วยแป้งขนมปังที่เตรียมไว้

การปั้นแป้งเป็นรูปตามต้องการ (เติมส่วนผสมในปริมาณที่พอเหมาะ)ตามขั้นตอนที่ 8 ของการอบขนมปังแบบง่ายๆ

ขนมปังไส้กรอก



ปั้นแป้งเป็นเส้นยาวและพันรอบไส้กรอก

ขนมปังชีส



ห่อก้อนชีสและปั้นเป็นก้อนกลม บากด้านบนเป็นรูปกากบาท

ขนมปังชาเขียวถั่วแดงกวน



ห่อถั่วบดไว้ด้านใน และปั้นเป็นก้อนกลม

※ เวลาที่เติมส่วนผสมหรือไส้ ควรจีบแป้งให้แน่น เพื่อไม่ให้ไส้ทะลักออกมาระหว่างอบ

※ การปั้นแป้งเป็นรูปตามต้องการ ต้องแบ่งแป้งให้เป็น 8 ส่วนเท่าๆ กัน (ประมาณชิ้นละ 40 กรัม)ด้วย หากปริมาณผิดเพี้ยนไป ขนมปังที่ออกมาอาจไม่สมบูรณ์

★ทำบัตเตอร์โรลเป็นตัวอย่าง

1 เทแป้งขนมปังลงในภาชนะ ใส่ยีสต์แห้งสำเร็จรูปและผสมให้เข้ากัน

2 ใส่นมลงในภาชนะ (อุณหภูมิห้อง) เติมเกลือและน้ำตาล คนให้ละลายเข้ากัน
※ กรณีที่ใช้นมผง ให้ผสมในน้ำเปล่าใช้แทนนมสด
※ สำหรับขนมปังใส่ไข่ ก่อนอื่นให้คนเข้ากับนมสด

3 ในระหว่างขั้นตอนที่ **1** ทำหลุมตรงกลางและใส่ส่วนผสมข้อ **2** กดขอบแป้งขนมปังโดยรอบทีละน้อย ใช้ปลายนิ้วคนส่วนผสมเบาๆ จนน้ำและแป้งขนมปังผสมกันเป็นเนื้อเดียว

4 ผสมให้เข้ากันจนกว่าน้ำจะผสมเข้ากันกับแป้งทั้งหมด

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

6 เมื่อไม่มีแป้งติดบนภาชนะแล้ว ให้นำส่วนผสมข้อ **5** ออกมาวางบนโต๊ะที่โรยผงแป้งขนมปังไว้ นวดแป้งซ้ำๆ ประมาณ 200 ครั้ง จนกว่าแป้งจะเนียนเรียบ (ตอนแรกแป้งจะเหนียว ถ้าพอนวดไปเรื่อยๆ ความเหนียวจะลดลง จนแป้งไม่ติดกระดานหรือติดมืออีก)

7 ยืดแผ่นแป้งให้แบนเหมือนแผ่นฟิล์ม และนวดไปจนกว่าแป้งบางจนสามารถมองทะลุเห็นนิ้วได้

8 ปั้นแป้งเป็นก้อนกลมให้ผิวเรียบเนียนและจีบปิดรอยต่อให้เรียบร้อย ทาน้ำมันพืชเคลือบผิวชามบางๆ วางก้อนแป้งลงในชามโดยคว่ำด้านรอยต่อลงและห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร

9 **หมักแป้งให้ฟู**



วางข้อ **8** บน**ถาดสี่เหลี่ยม**ก่อนนำเข้าวางในเตาอบ**ชั้นล่าง**ให้ความร้อนด้วย 〈**FERMENT 40°C 30~40 นาที**〉 ให้ความร้อนจนกว่าแป้งจะฟูขึ้นมาเป็นสองเท่าของขนาดเดิม

10 **ทดสอบด้วยนิ้ว**

เพื่อดูว่าแป้งฟูดีหรือยังใช้นิ้วกดลงไปตรงกลางแป้ง ถ้าเป็นรอยบุ๋มลงไปไม่คืนรูปแสดงว่าแป้งฟูได้ที่แล้ว

การหมักน้อยเกินไป

รอยนิ้วกลับคืนสภาพเดิม



จะทำให้ขนมปังแข็ง

เพิ่มเวลาการหมักแป้งให้ฟู ถ้าเพิ่มเวลาแล้วแป้งยังไม่ฟู แสดงว่าส่วนผสมที่ใช้อาจเก่าเกินไป โปรดตรวจสอบส่วนผสมที่ใช้อีกครั้ง

การหมักมากเกินไป

แป้งไม่คืนตัวเมื่อปล่อยนิ้ว



ขนมปังจะแห้ง

บางครั้งการหมักแป้งอาจทำให้แป้งฟูเกินไป เนื่องจากอุณหภูมิห้องเริ่มต้นหรืออุณหภูมิของแป้ง ลองลดเวลาการหมักแป้งดูในครั้งต่อไป

11 **ไล่อากาศออก**

นวดแป้งเบาๆ ห่อแป้งจากด้านนอกเข้ามาตรงกลางเพื่อไล่ก๊าซ (ถ้าหมักนานเกินไปแป้งจะขาดความยืดหยุ่น)

แป้งขนมปังพร้อมแล้ว
ทำตามคู่มือแล้วอบขนมปังได้เลย!



















★เตรียมแป้งขนมปัง

ทำไมต้องใช้น้ำอุ่น?

อุณหภูมิที่เหมาะสำหรับการหมักยีสต์คือ 35-40°C การหมักยีสต์จะหยุดลง หากอุณหภูมิต่ำกว่า 4°C ในทางกลับกัน ยีสต์จะสลายเมื่ออุณหภูมิของน้ำสูงกว่า 60°C ดังนั้นควรระวังเป็นพิเศษ

ไม่แน่ใจว่าต้องนวดแป้งนานแค่ไหน?

ลองจับแป้งยืดออกดู ถ้าได้ที่แล้ว แป้งบางจนสามารถมองทะลุเห็นนิ้วได้
อย่างไรก็ตาม คุณสมบัติจะแตกต่างกันไปตามชนิดของแป้ง แป้งบางชนิดอาจไม่สามารถยืดออกจนโปร่งใสได้ ควรนวดไปจนกว่าแป้งจะมันวาวและมีความยืดหยุ่น

แป้งไม่จับตัวแม้ว่าจะนวดเป็นเวลานานแล้วก็ตาม

การเตรียมแป้งจะใช้เวลานานขึ้น หากแป้งมีส่วนผสมของไขมันหรือนมอยู่มาก
อย่าเติมผงแป้งเพียงเพราะแป้งขนมปังเหนียว
โดยทั่วไปแล้ว หากนวดแป้งไม่เพียงพอ ควรนวดจนกว่าแป้งจะจับตัว
อย่างไรก็ตาม กรณีที่น้ำมีอุณหภูมิสูงในฤดูร้อน แป้งอาจจะยังคงเหนียวอยู่แม้จะนวดดีแล้วก็ตาม

การเตรียมแป้ง

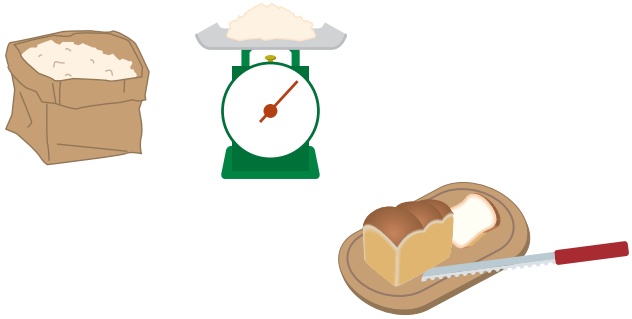
เตรียมแป้งด้วยความระมัดระวัง เมื่อต้องการแบ่งแป้ง
ควรใช้มีดทำครัว ใบมีดตัดแป้งหรือแผ่นตัดแป้งในการตัดและแบ่งแป้ง (ห้ามฉีกแบ่งด้วยมือ)
ควรระวังไม่ให้แป้งแห้งขณะหมักหรือพักแป้ง ขณะขึ้นรูป
หรือขณะอุ่นเตาไมโครเวฟ ปรับเพิ่มปริมาณความชื้น (นมหรือน้ำ)
ประมาณ 5 กรัมตามความชื้นหรืออุณหภูมิห้อง

ไม่แน่ใจว่าการขึ้นรูปและการหมักเพียงพอหรือไม่?

แป้งควรจะฟูขึ้นสองเท่า (ในบางกรณี แป้งอาจฟูขึ้นไม่ถึงสองเท่าขึ้นอยู่ส่วนผสมกับสภาพในการขึ้นรูปและการหมัก)
ถ้าลองกดผิวแป้งดูแล้วพบว่ามีความนุ่มและยืดหยุ่นมากพอที่แป้งจะค่อยๆ คืนตัวจนไม่เหลือรอยนิ้วแสดงว่าฟูได้ที่แล้ว
ถ้าใช้เวลาในการขึ้นรูปหรือการหมักน้อย (หมักน้อยเกินไป) แรงขยายจะมากกว่าความยืด ทำให้แป้งไม่ฟูสวยเท่าที่ควรหรือปริแตกที่ด้านล่างหรือด้านข้าง
นอกจากนี้ ถ้าใช้เวลาในการขึ้นรูปหรือการหมักนาน (หมักมากเกินไป) แป้งจะขาดความเหนียวนุ่ม เนื่องจากสูญเสียความสามารถที่จะขยายตัวในเตา ทำให้ขนมปังมีเนื้อหยาบและผิวหนา

การกรีด (ตัดผิวหน้า) เนื้อแป้ง ทำให้แป้งหดตัว

แป้งฟูเกินไป สถานะการหมักแป้งจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับอุณหภูมิระหว่างการหมักหรือส่วนผสม การทำตามเวลาหมักแป้งในคู่มือบางครั้งจะทำให้แป้งฟูเกินไป
ตรวจสอบสภาพของแป้งบ่อยๆ และปรับเวลาให้เหมาะสม



★ตรวจดูขนมปังที่อบเสร็จ!

เนื้อด้านในหยาบ

ขนมปังอาจมีเนื้อหยาบ ถ้าไล่อากาศออกไม่หมดในขั้นตอนขึ้นรูปหรือใช้เวลาหมักนานเกินไป
กรณีที่อบขนมปังในแม่พิมพ์และแป้งมีปริมาณน้อยเกินไปเมื่อเทียบกับขนาดพิมพ์จะกลายเป็นว่าหมักนานเกินไปทำให้เนื้อขนมปังหยาบ
ในทางกลับกัน ถ้าแป้งมีปริมาณมากเกินไปเมื่อเทียบกับขนาดแม่พิมพ์จะกลายเป็นว่าหมักน้อยเกินไปทำให้เนื้อขนมปังแน่นแข็งมีสีเข้ม

ขนมปังทั้งก้อนแข็งและขาดความเหนียวนุ่ม

ถ้าความชื้นไม่เพียงพอจะทำให้แป้งแข็งขนมปังจะสูญเสียความสามารถในการขยายตัวและไม่ฟูเท่าที่ควร
เหตุผลอื่นๆ คือ:
ยีสต์จะอ่อนตัวและหมักได้ไม่เพียงพอ ถ้าอุณหภูมิของน้ำที่ผสมลงในแป้งสูงเกินไป
ไม่ได้วัดส่วนผสมอย่างแม่นยำ (ยีสต์ไม่เพียงพอ เกลือมากเกินไป แป้งขนมปังมากเกินไป ฯลฯ) หมักแป้งน้อยเกินไปหรือมากเกินไป

ผิวแข็ง

ผิวขนมปังจะแข็ง ถ้าผิวแป้งแห้งก่อนนำไปอบหรืออบในเตาไมโครเวฟที่อุณหภูมิต่ำเป็นเวลานาน
*ผิวขนมปังแข็ง แม้ขนมปังจะเย็นลงแล้ว
ควรนำขนมปังใส่ถุงพลาสติกไว้เพื่อป้องกันขนมปังแห้ง

ขนมปังที่อบเสร็จเปลี่ยนไปในแต่ละครั้ง

รูปร่าง สีและความสูงของขนมปังจะเปลี่ยนแปลงตามอุณหภูมิห้องรวมถึงอุณหภูมิคุณภาพและสัดส่วนของส่วนผสม (แป้ง น้ำ ฯลฯ) ดังนั้นขนมปังอาจฟูและมีสีเข้มแตกต่างกัน แม้จะเตรียมและอบด้วยวิธีเดียวกันก็ตาม

บัตเตอร์โรล



ระดับความยาก

เครื่องปรุง / สำหรับ 12 ชิ้น (1 ถาด)

- แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว) ..... 250 กรัม
- ยีสต์แห้งสำเร็จรูป ..... 3.5 กรัม
- นม (อุณหภูมิห้อง) ..... 145 กรัม
- น้ำตาล ..... 20 กรัม
- เกลือ ..... 2.5 กรัม
- ไข่ ..... 25 กรัม (1/2 ฟอง)
- เนย ..... 45 กรัม
- (ท็อปปิ้ง)
  - ไข่แดง ..... 1/2 ฟอง
  - น้ำเปล่า ..... 1/2 ช้อนโต๊ะ

• สามารถทำ 24 ชิ้น (สองถาด) แบบอัตโนมัติได้เช่นกัน

วิธีการทำอาหาร

1 เตรียมแป้ง (อ้างอิงหน้า 106) แล้วแบ่งออกเป็น 12 ชิ้นเท่าๆ กัน (ชิ้นละประมาณ 40 กรัม) ด้วยที่ตัดแป้งหรือมีดทำครัว

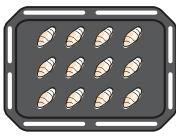
2 **พักแป้ง**

ปั้นแป้งเป็นก้อนกลมให้ผิวเรียบเนียน แล้ววางพักไว้ประมาณ 10 นาที คลุมแป้งด้วยผ้าชุบน้ำที่บิดหมาดหรือพลาสติกห่ออาหารแล้ว

3 ปั้นแป้งเป็นรูปแครอทยาว 8 ซม. (รูป Ⓐ) ใช้ไม้นวดแป้ง นวดยืดแป้งให้เป็นรูปสามเหลี่ยมยาวประมาณ 20 ซม. (รูป Ⓑ)

4 ยืดแป้งให้เป็นรูปสามเหลี่ยมยาวๆ และยืดด้านแคบเข้าหาตัวคุณอีกเล็กน้อย จากนั้นม้วนด้านกว้างเข้าหาตัว (รูป Ⓒ)

5 เรียงแป้งทั้ง 12 ชิ้นลงบน **ถาดสี่เหลี่ยม** โดยคว่ำด้านรอยต่อของส่วนผสมข้อ **4** ลง



6 **ขึ้นรูป**



ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

พรมละอองน้ำ**ในเตาไมโครเวฟ** วางแป้งจากข้อ **5** ใส่เข้า**ชั้นล่าง** และให้ความร้อนด้วย 〈**FERMENT 40°C นาน 30~40 นาที**〉 จนกว่าแป้งจะฟูขึ้นสองเท่า

*กรณีที่ใช้ทั้งสองชั้น ให้นำถาดใส่ทั้งชั้นบนและชั้นล่าง

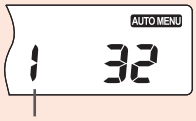
7



ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

นำ **6** ออกมา จากนั้น**หมุนปุ่ม**เลือก【32-1 Butter Roll】และกด **START**

➡ **เริ่มการให้ความร้อน**



ตัวแสดงถาดวาง (หมายเลขชั้นวางและหน้าอ้างอิงจะแสดงสลับกัน จนกว่าจะเริ่มอบ)

* สำหรับถาดวางสองชั้น【32-2 Butter Roll】(**ตัวแสดงถาดวาง 2**)

เมื่อตั้งค่าอบด้วยตนเอง (พร้อมอุ่นเตาล่วงหน้า)
1 ถาด: 〈Convection 200°C 10~15 นาที〉
2 ถาด: 〈Convection 200°C 15~20 นาที〉

8 **อบ**



ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

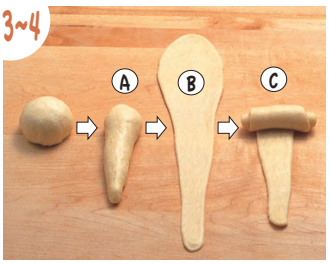
เคลือบท็อปปิ้งบนแป้งในข้อ **6** หลังจากอุ่นเตาแล้วนำ**ถาดใส่ชั้นล่าง** และ**เริ่ม**อบ (**ระยะเวลาการอบมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 13 นาที**)

*กรณีที่ใช้ทั้งสองชั้น ให้นำถาดใส่เข้าชั้นบนและชั้นล่าง (**ระยะเวลาการอบแบบใช้ทั้งชั้นบนและชั้นล่างอยู่ที่ประมาณ 17 นาที**)

9 เมื่ออบเสร็จ นำขนมปังไปวางพักบนตะแกรงเพื่อให้เย็นลง









• แป้งจะไม่ขึ้นฟูได้ที่ ถ้าพื้นผิวแป้งแห้ง พรมน้ำเพิ่มขึ้นในเตาอบระหว่างการขึ้นรูป ถ้าพบว่าแป้งเริ่มแห้ง

การประยุกต์สูตรบัตเตอร์โรล

บัตเตอร์โรลลูกเกด

วิธีการทำอาหาร

1 แช่ลูกเกด (50 กรัม) ให้นิ่มในน้ำอุ่น แล้วสะเด็ดน้ำออก

2 **ในขั้นตอนที่ 5** ของการทำขนมปัง (อ้างอิงหน้า 106) เตรียมแป้งและลูกเกดในข้อ **1** เมื่อผสมเนยเข้ากันดีแล้ว

3 **ทำตามวิธี 1~8** ของวิธีการทำขนมปังและอบ

ขนมปังไส้ถั่วแดง



ระดับความยาก

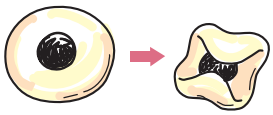
เครื่องปรุง / สำหรับ 12 ชิ้น (1 ถาด)

- แป้งทำบัตเตอร์โรล ..... ทั้งหมด
- ถั่วแดงกวน ..... 360 กรัม
- (ท็อปปิ้ง)
  - ไข่แดง ..... 1/2 ฟอง
  - น้ำเปล่า ..... 1/2 ช้อนโต๊ะ
- เมล็ดป๊อปปี้ ..... ปริมาณพอเหมาะ

วิธีการทำอาหาร

1 **ทำตามขั้นตอนที่ 1** และ **2** ของการทำแป้งบัตเตอร์โรล (อ้างอิงหน้า 108)

2 นำแป้งแต่ละก้อนมาแผ่ออกให้มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 10 ซม. แบ่งถั่วกวนออกเป็น 12 ส่วน จากนั้นนำถั่วกวนวางตรงกลางของแป้ง ก่อนจะพับขอบขึ้นมาให้ติดกัน

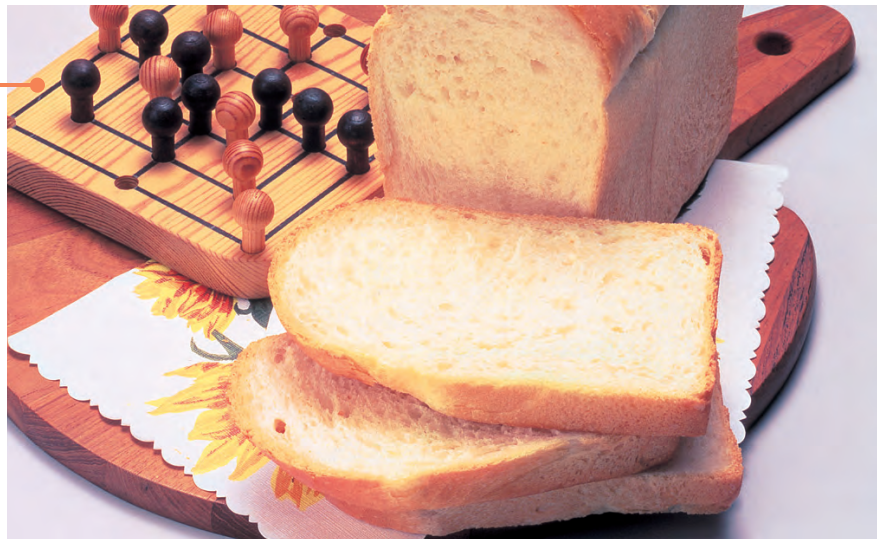


3 กลับด้าน **2** และจัดวางลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** กดแป้งให้เป็นรอยบุ๋ม**ตรงกลาง**

4 **ทำตามขั้นตอน 6-9** ของวิธีการทำบัตเตอร์โรล

- โรยเมล็ดป๊อปปี้หลังจากที่ได้เคลือบท็อปปิ้งแล้ว

ขนมปังปอนด์



ระดับความยาก

เครื่องปรุง / แม่พิมพ์เหล็ก (ขนาดประมาณ 11 x 21 x 10 ซม. สำหรับขนมปังปอนด์ 1 แถว)

- แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว) ..... 400 กรัม
- ยีสต์แห้งสำเร็จรูป ..... 5 กรัม
- น้ำเปล่า ..... 290 กรัม
- นมผง ..... 15 กรัม
- น้ำตาล ..... 25 กรัม
- เกลือ ..... 6 กรัม
- เนย ..... 15 กรัม

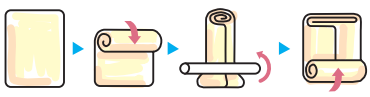
วิธีการทำอาหาร

1 เตรียมแป้งขนมปัง (อ้างอิงหน้า 106)

2 **พักแป้ง**

ไล่อากาศออกจากแป้งและหั่นครึ่งแบ่งเป็นสองชิ้น ปั้นแป้งเป็นก้อนกลมให้ผิวเรียบเนียน คลุมด้วยผ้าและวางพักไว้ 30 นาที

3 ใช้ไม้นวดแป้งแผ่แป้งออกเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้ากว้าง 10 ซม. ยาว 15 ซม. จากนั้นม้วนให้เป็นแท่ง วางโดยให้รอยต่ออยู่ตรงกลาง ใช้ไม้นวดแป้ง แผ่แป้งออกให้กว้างราว 10 ซม. ม้วนออกจากตัวให้เป็นรูปก้นหอย



4 ทาเนย (เตรียมต่างหาก)ให้ทั่วพิมพ์ขนมปังปอนด์ จากนั้นบีบอัดแป้งในข้อ **3** จนกว่าจะพอดีด้านยาวของพิมพ์แล้ววางลงในแม่พิมพ์



5 **ขึ้นรูป**



ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

วางแม่พิมพ์ในข้อ **4** ลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** พรมน้ำลงบนแป้งขนมปัง และ**ภายในไมโครเวฟ** วางถาดไว้**ที่ชั้นล่าง** และให้ความร้อนด้วย **〈FERMENT 40°C 30~40 นาที〉** จนกว่าแป้งจะฟูเต็มแม่พิมพ์

6 

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

อุ่นเตาด้วย **〈Convection (พร้อมอุ่นเตา) 200°C〉**

7 **อบ**



ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว วางส่วนผสมจากข้อ **5** บน**ถาดสี่เหลี่ยม** และวางไว้**ที่ชั้นล่าง** ตั้งค่าที่ **〈28~33 นาที〉** และกด **START** เพื่อเริ่มอบ

8 เมื่ออบเสร็จ นำขนมปังออกจากพิมพ์และวางไว้บนตะแกรง ทาเนย (เตรียมต่างหาก) ลงไปตอนที่ขนมปังยังร้อนและวางทิ้งไว้ให้เย็นลง

- ปรับความเข้มของสีน้ำตาลบนผิวขนมด้วยการใช้ฟอยล์อลูมิเนียม

ซินนามอนโรล



ระดับความยาก

เครื่องปรุง / สำหรับ 9 ชิ้น (1 ถาด)

- แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว) ..... 200 กรัม
- นมสด (อุณหภูมิห้อง) ..... 115 กรัม
- น้ำตาล ..... 15 กรัม
- เกลือ ..... 2 กรัม
- ไข่ไก่ ..... 1/2 ฟอง
- เนย ..... 35 กรัม
- ยีสต์แห้งสำเร็จรูป ..... 3 กรัม
- เนยละลาย ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย ..... 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
- ลูกเกด (แช่ในเหล้ารัม 1 ช้อนโต๊ะ) ..... 35 กรัม
- ผงอบเชย ..... ปริมาณที่เหมาะสม

(ท็อปปิ้ง)

- ไข่แดง ..... 1 ฟอง
- น้ำเปล่า ..... 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำอาหาร

1 เตรียมแป้งขนมปัง (อ้างอิงหน้า 106)

2 **พักแป้ง**

ไล่อากาศออกจากแป้ง จากนั้นทำเป็นรูปวงกลมหน้าเรียบ คลุมด้วยผ้าและวางทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที

3 ใช้ไม้นวดแป้งแผ่แป้งที่วางพักไว้เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดประมาณ 22 x 18 ซม. และใช้แปรงทาเนยที่ละลายแล้วลงบนแป้ง

4 โรยผงอบเชย น้ำตาลทรายและลูกเกดลงบนแผ่นแป้งในข้อ **3** ให้ทั่ว แล้วค่อยๆ ม้วนแป้งจากขอบให้ได้ความหนาเท่ากัน จากนั้นหั่นแป้งออกเป็น 9 ชิ้นเท่าๆ กัน

จัดวางลงกลาง**ถาดสี่เหลี่ยม**โดยหงายข้อ **4** ด้านที่เป็นรอยตัดขึ้น

6 **ขึ้นรูป**



ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

พรมน้ำลงบนแป้งขนมปังจากข้อ **5** และ**ภายในไมโครเวฟ** วางถาดไว้ที่**ชั้นล่าง** และให้ความร้อนด้วย **〈FERNENT 40°C 30~40 นาที〉**

7 หลังจากหมักแป้งแล้ว อุ่นเตาล่วงหน้าด้วย **〈Convection (พร้อมอุ่นเตา) 200°C〉**

- **เมื่ออบ 2 ถาด** (พร้อมอุ่นเตา)
  ให้ความร้อนด้วย 〈Convection 200°C 10-15 นาที〉 ทั้งชั้นวางด้านบนและชั้นล่าง

8 **อบ**



ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

เคลือบท็อปปิ้งบนแป้งในข้อ **6** หลังจากอุ่นเตาแล้ว นำถาดใส่**ชั้นล่าง** ตั้งค่า **〈8~13 นาที〉** และกด **START** เพื่อเริ่มอบ เมื่ออบเสร็จ นำขนมปังไปวางพักบนตะแกรงเพื่อให้เย็นลง

ในภาษาโปรตุเกส “เปา เดอ เกโจ” หมายถึง ขนมปังชีส ขนมปังทำจากแป้งมันสำปะหลังที่กรอบนอกนุ่มใน

เปา เดอ เกโจ



ระดับความยาก

เครื่องปรุง / สำหรับ 15 ชิ้น

- แป้งมันสำปะหลัง ..... 200 กรัม
- A
  - นมสด ..... 110 กรัม
  - น้ำเปล่า ..... 110 กรัม
  - น้ำมันสลัด ..... 40 กรัม
  - ใส่เกลือ ..... เพื่อปรุงรสชาติ
- ไข่ไก่ ..... 1 ฟอง
- ชีสผง ..... 100 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1 

ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

ใส่ส่วนผสม **A** ในภาชนะทนความร้อน คลุมไว้ด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** ให้ความร้อนด้วย **〈Microwave 600W 2 นาที 30 วินาที〉** จนกว่าส่วนผสมจะเดือด

2 ใส่ส่วนผสม **1** ทั้งหมดในชามที่ใส่แป้งมันสำปะหลังเอาไว้ ใช้พายกวนส่วนผสมอย่างรวดเร็ว คลุมชามด้วยผ้าหมาด นำไปนึ่ง 2-3 นาทีด้วยอุณหภูมิอุ่นๆ

3 ใส่ไข่ที่ตีให้เข้ากันลงไปทีละนิดในภาชนะข้อ **2** ใช้ไม้พายคน จากนั้นเพิ่มชีสลงไปผสมให้เข้ากัน (ถ้าคนแป้งเร็วไป เนื้อแป้งจะเย็นเร็วและทำให้ปั้นแป้งได้ยาก)

4 อุ่นเตาไมโครเวฟด้วย **〈Convection (พร้อมอุ่นเตา) 190°C〉**

5 แบ่งส่วนผสมในข้อ **3** ออกเป็น 15 ส่วนเท่าๆ กัน และปั้นเป็นก้อนกลม วางลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม**

6 

ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

หลังจากอุ่นเตาแล้ว วางส่วนผสมข้อ **5** ไว้ที่**ชั้นล่าง** ตั้งค่า **〈20~25 นาที〉** และกด **Start** เพื่อเริ่มอบ

- **ขั้นตอนที่ 3** หากใช้มือนวดจะง่ายกว่า ถ้าการนวดแป้งไม่ได้ที่ แป้งที่นวดเสร็จจะแตกเป็นผง

ขนมปังเมลอน

ระดับความยาก



เครื่องปรุง / สำหรับ 5 ชิ้น

〈แป้งทำคุกกี้ (สำหรับผิวของขนมปังสัปปะรด)〉

A
- แป้งขนมปัง ..... 100 กรัม
- ผงฟู ..... 1/3 ช้อนชา
- (ร่อนด้วยกัน)

เนยชนิดจืด ..... 30 กรัม
น้ำตาล ..... 30 กรัม
ไข่ไก่ ..... 14 กรัม
เหล้ารสเมลอน ..... 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย (เพื่อทำให้กรอบ) ..... 13 กรัม

〈แป้งทำขนมปัง〉

แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว) ..... 125 กรัม
น้ำตาล ..... 20 กรัม
ยีสต์แห้งสำเร็จรูป ..... 3 กรัม
เกลือ ..... 2 กรัม
เนยชนิดจืด ..... 13 กรัม
ไข่ไก่ ..... 28 กรัม
นมสด ..... 50 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1 **〈ทำแป้งคุกกี้〉**
ใส่น้ำตาลและเนยอ่อนตัวผสมเข้ากับไข่ ใส่เหล้ารสเมลอนและผสมกัน และเติมส่วนผสม **A** และคนให้เข้ากันดี เมื่อเข้ากันดีแล้ว ให้แบ่งเป็น 5 ชิ้นเท่าๆ กัน และแช่เอาไว้ในตู้เย็น

2 ทำแป้งขนมปังและแบ่งเป็น 5 ชิ้นเท่าๆ กัน (อ้างอิงหน้า 106)

3 **พักแป้ง**
ปั้นแป้งจากข้อ **2** เป็นก้อนกลมให้ผิวเรียบเนียน คลุมด้วยผ้าชุบน้ำบิดหมาดหรือพลาสติกห่ออาหาร และวางพักไว้ 15 นาที ระหว่างที่รอ แผ่แป้งคุกกี้ในข้อ **1** ให้เป็นก้อนกลม มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 10 ซม.

4 หลังจากพักแป้งเสร็จแล้ว วางแป้งคุกกี้ไว้ด้านบนแป้งขนมปัง (เหลือพื้นที่ว่าง 2-3 ซม. ขนาดเดียวกับเหรียญ 500 เยนไว้)

5 ใส่น้ำตาลทรายในภาชนะ ดันแป้งคว่ำลงไปในภาชนะเพื่อใส่น้ำตาลทรายให้ทั่วแป้งคุกกี้ ทำรอยตัดบนผิวแป้งและเตรียมไว้บน**ถาดโลหะ**ที่ปูด้วยกระดาษไข

6 **ขึ้นรูป**



ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

วางส่วนผสมในข้อ **5** ไว้ที่**ชั้นล่าง** และหมักแป้งด้วย **〈FERMENT 35°C 50-60 นาที〉** หลังจากแป้งฟูแล้ว ให้นำแป้งออกมาจาก **ถาดสี่เหลี่ยม**พร้อมด้วยกระดาษไข

7



ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

นำ**ถาดสี่เหลี่ยม**เข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง**เท่านั้น **หมุนปุ่ม**แล้วเลือก **【31 Melon Bun】** และกด **START**
➡ **เริ่มการให้ความร้อน**

เมื่อทำอาหารด้วยการตั้งค่าเอง (พร้อมอุ่นเตาก่อนล่วงหน้า)
〈Convection, 180°C 9-14 นาที〉

8 **อบ**



ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

หลังจากอุ่นเตาแล้ว ให้สวมถุงมือกันความร้อน แล้วนำ**ถาดสี่เหลี่ยม**ออกมา วางแป้งจากข้อ **6** บนกระดาษไขที่วางบนถาด นำเข้าวางไว้ที่**ชั้นล่าง** แล้วกดปุ่ม **START** เพื่อเริ่มอบ **(เวลามาตรฐานในการให้ความร้อนอยู่ที่ประมาณ 11 นาที)**

ขนมปังเมลอนหลากหลายชนิด

แป้งทำคุกกี้

※ **ขั้นตอนที่ 7**
เลือก **【31 Melon Bun】** ด้วย**ปุ่มลูกบิด** และเลือก **〔ลดลง 2〕** ด้วย**ปุ่มลูกบิด**เพื่ออุ่นเตา
(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 9 นาที)

แป้งขนมปัง ..... 30 กรัม
ผงฟู ..... 1/4 ช้อนชา
เนยชนิดจืด ..... 20 กรัม
น้ำตาล ..... 20 กรัม
ไข่ไก่ ..... 1/2 ฟอง
เหล้ารสเมลอน ..... 1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย (เพื่อทำให้กรอบ) ..... 13 กรัม

- ปั้นแป้งให้เป็นรูปทรงแบนและทำให้ตรงกลางให้กลวงเล็กน้อย
- การขึ้นรูปแป้งใน **ขั้นตอนที่ 6** ใช้สำหรับแป้งทำขนมปังเท่านั้น หลังจากขึ้นรูปแล้ว แผ่แป้งคุกกี้ให้ทั่วบนแป้งขนมปัง โรยน้ำตาลทรายให้ทั่วบนแป้ง

แป้งคุกกี้ไม่มีเหล้ารสแตงโม

※ **ขั้นตอนที่ 7**
เลือก **【31 Melon Bun】** ด้วย**ปุ่มลูกบิด** และเลือก **〔ลดลง 2〕** ด้วย**ปุ่มลูกบิด**เพื่ออุ่นเตา
(เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 9 นาที)

แป้งขนมปัง ..... 90 กรัม
ผงฟู ..... 1/4 ช้อนชา
เนยชนิดจืด ..... 20 กรัม
น้ำตาล ..... 40 กรัม
ไข่ไก่ ..... 1/2 ฟอง
กลิ่นเมลอน ..... 1/4 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย (เพื่อทำให้กรอบ) ..... 13 กรัม





ขนมปังฝรั่งเศส

ระดับความยาก

เครื่องปรุง / สำหรับ 2 ชิ้น
ความยาวประมาณ 30 ซม.

แป้งสำหรับขนมปังฝรั่งเศส (ร่อนแล้ว)	300 กรัม
ผงมอลต์	2 กรัม
ยีสต์แห้งสำเร็จรูป	2 กรัม
น้ำเปล่า	190 กรัม
เกลือ	6 กรัม

※เวลามาตรฐานในการให้ความร้อนอยู่ที่ประมาณ 11 นาที

〈สิ่งที่ต้องเตรียม〉

- เครื่องมือวัดอุณหภูมิ (ใช้เทอร์โมมิเตอร์แบบแท่งได้)
- ผ้าขาวบาง
- กระดาษไข
- มีดโกน
- กระดานรองแป้ง



วิธีการทำอาหาร

1 เตรียมน้ำในกล่องใส่น้ำ

2 **การเตรียมแป้ง**
ละลายเกลือในน้ำ

3 ใส่แป้งสำหรับขนมปังฝรั่งเศส ผงมอลต์ ยีสต์แห้งสำเร็จรูปลงในภาชนะแล้วค่อยๆ ใช้มือคลุกผสมให้เข้ากัน

4 เทน้ำเกลือในข้อ **2** ลงในภาชนะข้อ **3**
คนให้เข้ากัน จนกระทั่งน้ำถูกดูดซึมไปหมด เมื่อเข้ากันเป็นเนื้อเดียวแล้ว ให้ย้ายไปที่กระดาน แล้วโรยแป้งเล็กน้อย

5 ใช้ฝ่ามือลงน้ำหนักเพื่อนวดแป้งและโยนแป้งให้ลอยขึ้น แล้วตกลงมาบนกระดานเป็นระยะๆ

6 ลองยืดแป้ง หากบางได้ที่แล้วก็เป็นอันเสร็จ (10~15 นาที) อุณหภูมิในการนวดแป้งควรอยู่ที่ประมาณ 24°C



7 **หมักแป้งให้ฟู - ครั้งแรก**
ใส่แป้งจากข้อ **6** ลงในชามทนความร้อนที่เคลือบน้ำมันสลัดไว้ คลุมด้วยพลาสติกห่ออาหารและหมักที่อุณหภูมิ 25~27°C นานประมาณ 120 นาที


ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

ถ้าต้องการหมักด้วยไมโครเวฟ นำแป้งมาวางบน**ถาดสี่เหลี่ยม** ก่อนนำเข้าวางไว้**ที่ชั้นล่าง** หมักแป้งด้วย **〈FERMENT 30°C 80~90 นาที〉** หมักจนกว่าแป้งจะฟูขึ้นมาเป็นสองเท่าของขนาดเดิม

8 เมื่อแป้งฟูได้ที่แล้ว ให้ทดสอบโดยใช้นิ้วกด **(อ้างอิงจากขั้นตอนที่ 10** ในวิธีการทำขนมปัง หน้า 106)
ไล่อากาศโดยให้แป้งเสียรูปทรงน้อยที่สุด และระวังอย่ากดไล่อากาศออกมากเกินไป

9 **หมักแป้งให้ฟู - ครั้งที่ 2**
นำแป้งจากข้อ **8** ลงในชาม คลุมด้วยพลาสติกห่ออาหารและหมักที่อุณหภูมิ 25~27°C ประมาณ 60 นาที


ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

ถ้าต้องการหมักด้วยไมโครเวฟ นำแป้งมาวางบน**ถาดสี่เหลี่ยม** ก่อนนำเข้าวางที่**ชั้นล่าง** หมักแป้งด้วย **〈FERMENT 30°C 40~50 นาที〉** หมักจนกว่าแป้งจะฟูขึ้นมาเป็นสองเท่าของขนาดเดิม

10 **แบ่งแป้งและพักแป้ง**

วางแป้งจากข้อ **9** บนกระดานที่โรยผงแป้งไว้ แบ่งแป้งขนมปังออกเป็น 2 ส่วน และกดเพื่อลบรอยตัดเบาๆ ให้ผิวเรียบ

11 วางแป้งจากข้อ **10** ลงบนด้านหนึ่งของผ้าใบและพับผ้าใบอีกครึ่งมาคลุมไว้ จากนั้นคลุมทับอีกชั้นด้วยผ้าหมาดและวางพักไว้ในที่อุ่นประมาณ 30 นาที

12 **ขึ้นรูป**

วางแป้งจากข้อ **11** วางบนโต๊ะที่โรยผงแป้งไว้บางๆ แผ่แป้งออกเป็นรูปวงรี

13 พับขอบเข้าหาตัวประมาณ 1/3 ใช้นิ้วกดรอยที่ประกบกัน

14 พับขอบอีกข้างออกจากตัวและใช้นิ้วโป้งกด

15 พับแป้งครึ่งนึงจากอีกด้าน ใช้นิ้วโป้งเชื่อมรอยประกบโดยกดตรงกลาง กดไปเรื่อยๆ โดยให้รู้สึกว่ากำลังสร้างแกนกลางของแป้ง

16 หากแป้งนุ่มลง ให้ทำขั้นตอนที่ **15** ซ้ำอีกครั้ง ใช้มือทั้งสองข้างคลึงแป้งเป็นรูปซิการ์ ยาวประมาณ 25 ซม.

17 ปูผ้าขาวบางบน**ถาดสี่เหลี่ยม** ทำผ้าใบให้เป็นคลื่นเพื่อทำร่อง
วางแป้งลงในร่อง โดยวางด้านมีรอยต่อไว้ด้านล่าง แล้วนำผ้าที่เหลือมาคลุมปิดด้านบน



18 **หมักขึ้นรูป**


ถาดสี่เหลี่ยม
ชั้นล่าง

นำข้อ **17** เข้าไปวางที่**ชั้นล่าง** และหมักแป้งด้วย〈**FERMENT 30°C ประมาณ 20 นาที**〉

19 เมื่อหมักเสร็จ ห่อแป้งด้วยผ้าใบเพื่อไม่ให้แป้งแห้ง จนกว่าจะนำแป้งไปอบ ย้ายแป้งที่ห่อผ้าใบไว้ ไปวางบนที่เรียบและอุ่น

20

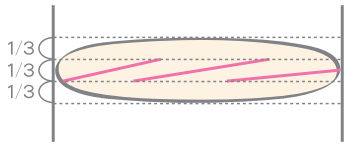

ถาดสี่เหลี่ยม
ชั้นล่าง

นำ**ถาดสี่เหลี่ยม**เข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง**เท่านั้น **หมุนปุ่ม**แล้วเลือก【30 French Bread】เพื่ออุ่นเตา และกด **START** ➡ **เริ่มการอุ่นเตา**

21 ตัดกระดาษไขให้พอดีถาดสี่เหลี่ยม และกลับแป้งด้านที่มีรอยลงบนกระดาษ

22 **กรีด (ตัดผิวหน้า) เนื้อแป้ง**

ช่วงที่ใกล้จะอุ่นเสร็จ ให้ใช้มีดโกนบากแป้งเข้าด้านในเป็น 3 เส้นเฉียงบริเวณตรงกลาง 1/3 ส่วนของแป้งขนมปัง
โดยเส้นในสุดให้ลากยาว ในขณะที่อีกสองเส้นอยู่แค่ตรงช่วงกลางแป้งขนมปัง





ใช้ด้านคมของมีดโกน เพื่อกรีด และลอกออกบางๆ ให้กว้างประมาณ (0.6-0.7 มม.) เท่าขนาดความหนาของเหรียญบาท

23 **อบ**


ถาดสี่เหลี่ยม
ชั้นล่าง

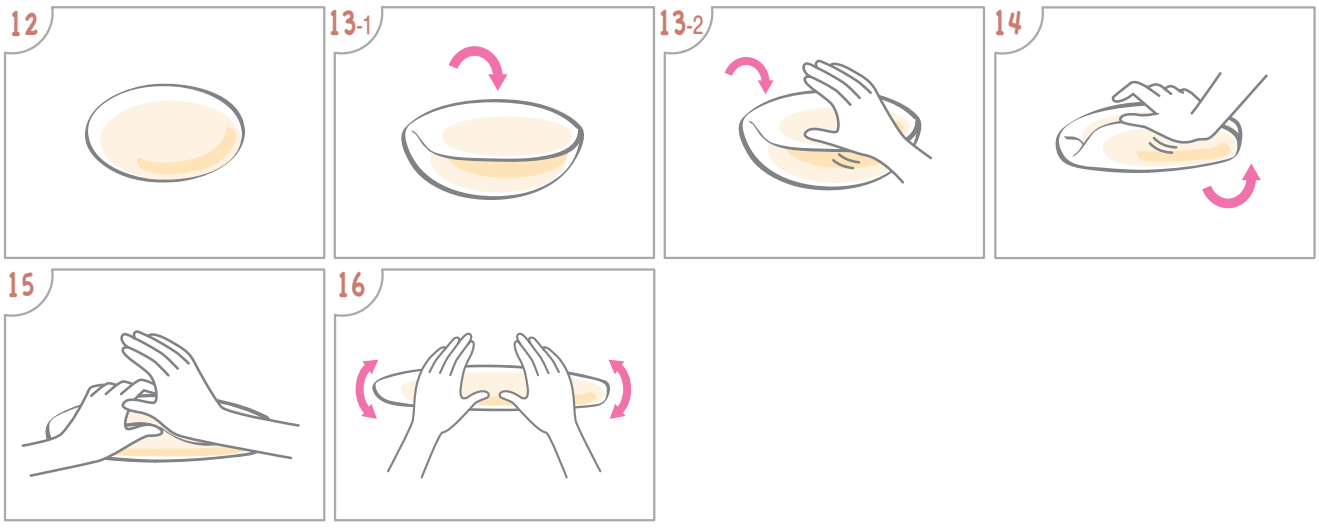
หลังจากอุ่นเตาแล้ว ให้สวมถุงมือกันความร้อน แล้วนำ**ถาดสี่เหลี่ยม**ออกมา วางแป้งจากข้อ **22** ที่กระดาษไขบนถาด แล้วนำเข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** แล้วกดปุ่ม **START** เพื่อเริ่มอบ

(เวลามาตรฐานในการให้ความร้อนอยู่ที่ประมาณ 29 นาที)



คำเตือน
ดูอุณหภูมิให้แน่ใจก่อนกดปุ่ม START หากเผลอตั้งอุณหภูมิสูงกว่า 100°C อาจทำให้กระดาษไขรองอบไหม้ได้

การขึ้นรูปขนมปังฝรั่งเศส



เคล็ดลับการทำขนมปังฝรั่งเศส



นี่คือการทำขนมปังที่ยากที่สุดแม้แต่สำหรับนักอบมืออาชีพ
อ่านรายละเอียดตามข้างล่าง
แล้วลองท้าทายตัวเองเพื่อเรียนรู้เคล็ดลับนี้!

เครื่องปรุงและอุปกรณ์

ส่วนผสมเฉพาะต่างๆที่ต้องใช้ (เช่น แป้งสำหรับทำขนมปังฝรั่งเศสและผงมอลต์)
สามารถหาซื้อได้ตามร้านขายส่วนผสมสำหรับขนมปัง
ผงมอลต์เล็กน้อยจะดีต่อยีสต์เพราะจะช่วยเร่งการหมักให้เร็วขึ้น
ดังนั้น การตวงส่วนผสมให้แม่นยำพอดีจึงสำคัญมาก

อุปกรณ์ที่จำเป็นต่อการทำขนมปังฝรั่งเศส
ผ้าขาวบาง : สำหรับพักแป้งและหมักแป้งให้ฟู
เครื่องมือวัดอุณหภูมิ : สำหรับวัดอุณหภูมิแป้ง (สามารถใช้เทอร์โมมิเตอร์แบบแท่งได้)
มีดโกน : ใช้สำหรับกรีดเนื้อแป้ง

การนวดแป้ง

เนื้อแป้งของขนมปังฝรั่งเศสจะแตกต่างกันไปจากเนื้อแป้งทำบัตเตอร์โรลซึ่งจะมีผิวไม่สม่ำเสมอกันเล็กน้อย (อาจยืดออกเล็กน้อยหรือไม่ยืดเลย หลังจากใช้นิ้วแผ่ออก) อุณหภูมิในการนวดแป้งต้องอยู่ที่ 24°C ให้ปรับอุณหภูมิของส่วนผสมและอุณหภูมิห้องตามนั้น

อุณหภูมิ

การควบคุมอุณหภูมิถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการทำขนมปังฝรั่งเศส
จึงควรวัดและปรับอุณหภูมิของเนื้อแป้งให้ถูกต้องในแต่ละขั้นตอน
อุณหภูมิที่เหมาะสมที่สุดอยู่ที่ 20-25°C
ในฤดูร้อน ควรเก็บส่วนผสมไว้ในตู้เย็น
ปรับอุณหภูมิแป้งอยู่ที่ 23°C และน้ำอยู่ที่ 12°C ซึ่งเป็นอุณหภูมิเหมาะสมที่สุดสำหรับการนวด

การหมักแป้ง

ระยะเวลาในการหมักแป้งและสภาพในการหมักจะแตกต่างกันไปตามอุณหภูมิของแป้งที่นวด ภาชนะที่ใช้หรือสัดส่วนของส่วนผสม
สังเกตุลักษณะการฟูและปรับเวลาในการหมักแป้งเพื่อให้ฟูขึ้นสองเท่า

การไล่อากาศออก

การประมาณเวลา

สังเกตุดูว่าแป้งขยายขึ้นเป็นสองเท่าแล้วหรือยัง ตรวจสอบโดยใช้นิ้วกดดู

เคล็ดลับ

ค่อยๆ คลึงแป้งเบาๆ จนอากาศออกหมด ระวังอย่ากดไล่อากาศมากเกินไป หรือจับแป้งบ่อยเกินไป

การพักแป้ง / การขึ้นรูป

ในสถานที่ที่อากาศเย็นจะต้องระวังเรื่องอุณหภูมิของแป้ง ไม่ควรปล่อยให้เนื้อแป้งสัมผัสอากาศเย็น
ระหว่างการพักแป้ง ต้องคอยดูแป้งให้ดี เพราะแป้งจะแห้งง่ายมาก
การกดหรือยืดแป้งแรงเกินไปจะทำให้แป้งเสีย
ควรจับแป้งเบาๆ ขณะแต่งรูปทรงแป้งและอย่าจับแป้งบ่อยเกินไป

การกรีดเนื้อแป้ง

ใช้มีดกรีดที่ผิวด้านหน้าของแป้งให้เป็นรอย
ในกรณีที่บากในแนวตั้งหรือรอยบากลึก ขนมปังที่อบเสร็จอาจไม่เป็นรูปทรงยาวรี ซึ่งเป็นลักษณะของขนมปังฝรั่งเศส





เกร็ดน่ารู้ ขนมปังฝรั่งเศสชนิดต่างๆ

• 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
มีลักษณะเป็นแป้งกลมบาง
วางอยู่บนแป้งกลมๆ

• คู้ป •
อ่านว่า คูปเป้ ก็ได้
มีลักษณะกรีดรอยผ่ากลางบนแป้ง

• บูล •
หรือ บอล
มีลักษณะรอยกรีดบนแป้งก้อนกลม
กรีดรูปตะแกรงบนแป้งก้อนใหญ่หรือ
รูปกากบาทบนแป้งก้อนเล็ก



เอปิ / ขนมปังฝรั่งเศสชิ้นเล็ก

ระดับความยาก

〈เอปิ〉
เครื่องปรุง / ขนมปังเอปิยาว 30 ซม. 3 แท่ง

แป้งสำหรับขนมปังฝรั่งเศส (ร่อนแล้ว)	300 กรัม
ผงมอลต์	2 กรัม
ยีสต์แห้งสำเร็จรูป	2 กรัม
น้ำเปล่า	190 กรัม
เกลือ	6 กรัม
เบคอน	ปริมาณที่เหมาะสม

〈ขนมปังฝรั่งเศสชิ้นเล็ก〉
เครื่องปรุง / ขนมปังกลมขนาด 7 ซม. 9 ชิ้น

แป้งสำหรับขนมปังฝรั่งเศส (ร่อนแล้ว)	300 กรัม
ผงมอลต์	2 กรัม
ยีสต์แห้งสำเร็จรูป	2 กรัม
น้ำเปล่า	190 กรัม
เกลือ	6 กรัม

※เวลามาตรฐานในการให้ความร้อนอยู่ที่ประมาณ 11 นาที



คำเตือน
ดูอุณหภูมิให้แน่ใจก่อนกดปุ่ม **START** หากเผลอตั้งอุณหภูมิสูงกว่า 100°C อาจทำให้กระดาษไขรองอบไหม้ได้

วิธีการทำอาหาร

1 **ทำตามขั้นตอน 1~9** ของวิธีการทำขนมปังฝรั่งเศส แบ่งออกเอปิเป็น 3 ชิ้นเท่าๆ กัน และแบ่งขนมปังฝรั่งเศสชิ้นเล็กออกเป็น 9 ชิ้นเท่าๆกัน

2 ค่อยๆ เก็บขอบรอยตัดของข้อ **1** จนผิวแป้งเรียบ วางแป้งบนครึ่งหนึ่งของผ้าขาวบางแล้วทบผ้าที่เหลืออีกครึ่งมาคลุมแป้ง จากนั้นคลุมทับอีกชั้นด้วยผ้าหมาดและวางพักไว้ในที่อุ่นประมาณ 30 นาที

3 **ขึ้นรูป**
〈เอปิ〉
โรยผงแป้งบนกระดาน วางขนมปังในข้อ **2** ด้านบน ทำการขึ้นรูป**ตามข้อ 12~16** ของ**ขนมปังฝรั่งเศส** สำหรับเอปิที่ใส่เบคอน ให้วางเบคอนตรงกลางตามข้อ **15** ม้วนจากขอบและประกบเชื่อมขอบ
〈**ขนมปังฝรั่งเศสชิ้นเล็ก**〉
วางแป้งจากข้อ **2** บนโต๊ะที่โรยผงแป้งเอาไว้ เพื่อกลบรอยต่อให้เรียบสนิท

4 **หมักขึ้นรูป**
อ้างอิงจาก**ขั้นตอนที่ 17~19 วิธีการหมักแป้งให้ฟู** ครั้งที่ 2 ในการทำขนมปังฝรั่งเศส

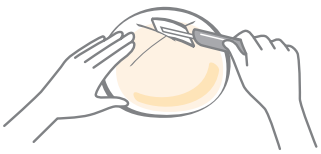
5 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง
นำ**ถาดสี่เหลี่ยม**เข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง**เท่านั้น **หมุนปุ่ม**แล้วเลือก【30 French Bread】และเลือก〔**ลดลง 1**〕แล้วกด **START** ➡ **เริ่มการให้ความร้อน**

6 ตัดกระดาษไขให้เท่ากับขนาดของ**ถาดสี่เหลี่ยม** และกลับแป้งด้านที่มีรอยลงบนกระดาษไข

7 **กรีด (ตัดผิวหน้า) เนื้อแป้ง**
〈เอปิ〉
ช่วงที่ใกล้จะอุ่นเสร็จ ให้ใช้กรรไกรขลิบเนื้อแป้งให้ลึกทางด้านข้างและเบี่ยงสลับซ้ายขวา



〈**ขนมปังฝรั่งเศสชิ้นเล็ก**〉
ช่วงที่ใกล้จะให้ความร้อนเสร็จ ให้ใช้มีดโกนบากกรีดแป้งเป็นรูปกากบาท



8 **อบ**

ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง
หลังจากอุ่นเตาแล้วให้สวมถุงมือกันความร้อน แล้วนำ**ถาดสี่เหลี่ยม**ออกมา นำแป้งที่วางบนกระดาษไขจากข้อ **7** วางที่ถาด แล้วนำเข้าไปไว้ที่**ชั้นล่าง** แล้วกดปุ่ม **START** เพื่อเริ่มอบ **(เวลามาตรฐานในการให้ความร้อนอยู่ที่ประมาณ 27 นาที)**



ขนมปังเตาหิน

ระดับความยาก

เครื่องปรุง / สำหรับ 1 ชิ้น ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 23 ซม.

แป้งขนมปัง	375 กรัม
แป้งโฮลวีต (ละเอียด)	125 กรัม
ยีสต์แห้งสำเร็จรูป	6 กรัม
น้ำตาล	2 ช้อนชา
เกลือ	2 ช้อนชา
น้ำเลมอน	1 ช้อนชา
น้ำอุ่น (30-35°C)	290~320 กรัม
น้ำมันมะกอก	2 ช้อนโต๊ะ

※ระยะเวลาการอบมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 11 นาที

วิธีการทำอาหาร

1 เตรียมน้ำในกล่องใส่น้ำ

2 ร่อนแป้งขนมปังและแป้งโฮลวีตในชามใหญ่ เทให้เป็นทรงภูเขาและทำร่องตรงกลาง เติมยีสต์แห้งสำเร็จรูปและน้ำตาลลงไปในร่อง จากนั้นค่อยๆ เทน้ำอุ่น 2/3 ถ้วย ใส่ภาชนะคนส่วนผสมให้เข้ากัน เมื่อเข้ากันดีแล้วให้เติมน้ำมะนาวและเกลือ ตามด้วยเทน้ำอุ่นที่เหลือจนกว่าส่วนผสมจะนิ่มเหมือนติ่งหูก็เป็นอันใช้ได้

3 เมื่อแป้งจับตัว นวดสลับกับปาแป้งลงในชาม เมื่อผิวแป้งเรียบเนียนแล้ว ให้เติมน้ำมันมะกอกและนวดจนผสมเข้ากันดี เมื่อแป้งนุ่มแล้ว ใช้มือทั้งสองข้างค่อยๆ ยืดแป้งออกและนวดจนกว่าแป้งจะบางจนมองทะลุเห็นนิ้วได้ (อ้างอิงหน้า 106 **ขั้นตอนที่ 6~7 ในวิธีการทำขนมปัง**)

4 ม้วนแป้งข้อ **3** เป็นก้อนกลมผิวเรียบ กลับด้านที่ขอบประกบกัน วางลงในภาชนะที่ทาน้ำมันมะกอกบางๆ (เตรียมต่างหาก) เอาไว้ แล้วห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร

5 **หมักแป้งให้ฟู**


ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

นำส่วนผสมข้อ **4** วางไว้บน**ถาดสี่เหลี่ยม** แล้วนำเข้าไปวางที่**ชั้นล่าง** หมักแป้งด้วย〈**FERMENT 40°C 40~50 นาที**〉หมักจนกว่าแป้งจะฟูขึ้นมาเป็นสองเท่าจากขนาดเดิม

6 เมื่อแป้งฟูได้ที่ ให้นวดแป้งเบาๆ แล้วใช้กำปั้นกดลงเพื่อไล่อากาศ

7 **พักแป้ง**

ปั้นแป้งเป็นก้อนกลมให้ผิวเรียบเนียน คลุมด้วยพลาสติกห่ออาหารและวางทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที

8 ปูกระดาษไขที่**ถาดสี่เหลี่ยม** แผ่แป้งข้อ **6** ให้เป็นรูปวงกลมเส้นผ่าศูนย์กลาง 20 ซม. สูง 5 ซม. และพรมน้ำบนแป้ง

9 **ขึ้นรูป**


ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

นำแป้งข้อ **8** เข้าไปวางที่**ชั้นล่าง** ให้ความร้อนด้วย〈**FERMENT 40°C 30 นาที**〉

10 หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้ว ย้ายแป้งและกระดาษไขมาวางลงบนพื้นที่เรียบ โรยแป้งขนมปัง (เตรียมต่างหาก) บนผิวขนมปัง แล้วห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหารไว้จนกว่าจะอบ เพื่อป้องกันขนมปังแห้ง

11 
ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

นำ**ถาดสี่เหลี่ยม**เข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง**เท่านั้น **หมุนปุ่ม**แล้วเลือก【30 French Bread】และกด **START** ➡ **เริ่มการให้ความร้อน**

12 **กรีด (ตัดผิวหน้า) เนื้อแป้ง**

ใช้มีดด้านที่มีคม บากแป้งข้อ **10** ให้เป็นรอยตามแนวทแยง

13 **อบ**


ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

หลังจากอุ่นเตาใส่ถุงมือแล้วหยิบ**ถาดโลหะ** ออกมาจากเตาไมโครเวฟ ย้ายแป้งข้อ **12** มาวางทั้งกระดาษรองอบ วางถาดไว้ที่ **ชั้นล่าง** และกด **START** เพื่อเริ่มอบ **(ระยะเวลาการอบมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 29 นาที)**



ขนมปังกรอบผสานด้วยรสชาติอันกลมกล่อมของงาและมันเทศ ชวนให้อยากลิ้มรสอีก

ขนมปังฝรั่งเศสสอดไส้มันเทศ

ระดับความยาก

เครื่องปรุง / สำหรับ 1 แถว

〈แป้งทำขนมปัง〉

A
- แป้งสำหรับขนมปังฝรั่งเศส (ร่อนแล้ว) ..... 200 กรัม
- น้ำตาล ..... 10 กรัม
- ยีสต์แห้งสำเร็จรูป ..... 4 กรัม
- เกลือ ..... 4 กรัม

น้ำเปล่า ..... 120 กรัม
เนยขาว ..... 10 กรัม
งาดำ ..... 14 กรัม

〈ไส้ขนมปัง〉

มันเทศ ..... 160 กรัม
น้ำตาล ..... 50 กรัม
น้ำเลมอน ..... 1/8 ลูก
น้ำเปล่า ..... ปริมาณที่เหมาะสม
เกลือ ..... เล็กน้อย

วิธีการทำอาหาร

1 **〈ทำไส้ขนมปัง〉**

หั่นมันเทศทั้งเปลือกเป็นรูปลูกเต๋าขนาด 1 ซม. นำไปต้มในหม้อโดยเติมน้ำให้ท่วม ใส่น้ำตาลและน้ำเลมอน เมื่อเริ่มนุ่มแล้วจึงเติมเกลือลงไป ต้มในหม้อจนกว่าน้ำจะงวด (ปริมาณที่เตรียมประมาณ 190 กรัม)

2 **〈เตรียมแป้ง〉**

ใส่ส่วนผสม **A** ลงในชาม เติมน้ำ คนให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียวจนแป้งจับเป็นก้อน นำแป้งออกมาวางบนกระดานที่โรยผงแป้งขนมปังไว้บางๆ (เตรียมต่างหาก) ใช้น้ำหนักตัวนวดแป้งด้วยฝ่ามือ โยนแป้งลงบนกระดานเป็นระยะๆ

3 เมื่อเริ่มนุ่มลง ให้เติมเนยขาวและงาดำ แล้วนวดให้เข้ากัน เมื่อแป้งนุ่มลงหลังจากผสมเนยขาวแล้ว ให้ลองจับแป้งยืดออก หากยืดแป้งออกจนเป็นแผ่นฟิล์มบางๆ ได้แสดงว่านวดได้ที่แล้ว (อุณหภูมิที่ดีที่สุดสำหรับการนวดแป้งอยู่ที่ประมาณ 26°C แป้งที่นวดควรเป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ใน **ขั้นตอนที่ 7 ของการทำแป้งขนมปัง** หน้า 106)

4 ปั้นแป้งข้อ 3 เป็นก้อนกลมให้ผิวเรียบเนียน วางคว่ำด้านที่เป็นรอยต่อลงด้านล่าง ใส่ในชามทนความร้อนที่ทาเนยขาว (ไม่รวมอยู่ในสูตร) เคลือบไว้บางๆ แล้วห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร

5 **หมักแป้งให้ฟู**


ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

วางส่วนผสมข้อ **4** ไว้ที่**ถาดสี่เหลี่ยม**แล้วนำเข้าไปวางไว้**ที่ชั้นล่าง** ให้ความร้อนด้วย **〈FERMENT 35°C 40~50 นาที〉** เมื่อเวลาหมักในเตาผ่านไปครึ่งหนึ่ง ให้นำแป้งออกมาทุบเพื่อไล่อากาศ

6 **พักแป้ง**

หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้วไล่อากาศออก (อ้างอิงหน้า 106 **ข้อ 11 ของวิธีการทำแป้งขนมปัง**) แล้วปั้นแป้งให้เป็นทรงกลมคลุมด้วยผ้าแห้ง ผ้าหมาด และพลาสติกห่ออาหารตามลำดับ จากนั้นวางพักไว้ 15 นาที

7 ใช้ไม้นวดแป้งแผ่แป้งให้ได้ขนาดยาว 30 ซม. และกว้าง 26 ซม. ทำร่องลึก 3 ซม. โดยเว้นด้านซ้ายและขวา 2 ซม. ใส่ไส้และนวดแป้งออกจากตัวบีบด้านซ้ายและขวาเข้าหากัน เพื่อปิดให้สนิทหลังจากนวดและคลึงแป้งให้ได้รูป

8 ปูผ้าบน**ถาดสี่เหลี่ยม**ย่นผ้าใบให้เป็นลอนเพื่อกั้นแป้ง วางแป้งข้อ **7** ตรงร่องระหว่างลอนผ้าคลุม ปิดด้วยผ้าใบที่เหลือและคลุมทับอีกชั้นด้วยผ้าหมาด

9 **ขึ้นรูป**


ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

นำแป้งจากข้อ **8** เข้าไปวางที่**ชั้นล่าง** และให้ความร้อนด้วย **〈FERMENT 35°C 40~50 นาที〉**

10 **กรีด (ตัดผิวหน้า) เนื้อแป้ง**

หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้ว ให้นำแป้งออกจาก**ถาดสี่เหลี่ยม**พร้อมผ้าขาวบาง ใช้มีดด้านที่มีคมบากแป้งเป็น 3 รอย และระวังไม่ให้แป้งแห้งจนกว่าจะเริ่มอบ ห่อด้วยผ้าขาวบางและพลาสติกห่ออาหารเพื่อเก็บความชื้น

11


ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

วาง**ถาดสี่เหลี่ยม**ไว้**ที่ชั้นล่าง**เท่านั้น และให้ความร้อนด้วย **〈Convection (พร้อมอุ่นเตา) 180°C〉**

12 **อบ**


ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

หลังจากอุ่นเตาแล้ว ให้สวมถุงมือกันความร้อนแล้ว นำ**ถาดสี่เหลี่ยม**ออกมา ปูกระดาษไขบนถาด แล้วนำแป้งขนมปังในข้อ **10** มาเรียงในถาดอย่างระมัดระวัง พรมน้ำพอประมาณ แล้วนำเข้าไปวางที่**ชั้นล่าง** และตั้งเวลา **〈25~33 นาที〉** แล้วกด **START** เพื่อเริ่มอบ



คำเตือน

ดูอุณหภูมิให้แน่ใจก่อนกดปุ่ม **START** หากเผลอตั้งอุณหภูมิสูงกว่า 100°C อาจทำให้กระดาษไขรองอบไหม้ได้



ขนมปังรูปทรงกลมน่ารักที่มีรสหวานนุ่มละมุนลิ้น

ขนมปังขาวนุ่ม

ระดับความยาก

เครื่องปรุง / สำหรับ 5 ชิ้น

A
- แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว)....250 กรัม
- ยีสต์แห้งสำเร็จรูป....3 กรัม
- เกลือ....3 กรัม

นมสด....180 กรัม
น้ำผึ้ง....30 กรัม
เนยชนิดจืด....10 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1 ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เทนมลงในภาชนะทนความร้อน โดยไม่ต้องปิด แล้วนำเข้าไปวางไว้**ตรงกลางไมโครเวฟ** ให้ความร้อนด้วย〈**Microwave 600W 30~40 วินาที**〉เมื่ออบเสร็จ (อุณหภูมิของนมควรอยู่ที่ประมาณ 24°C) ให้เติมน้ำผึ้งลงไปแล้วปล่อยให้ละลาย

2 ใส่เครื่องปรุง **A** ลงในนมข้อ **1** คนจนแป้งละลาย เข้ากับนมและเริ่มจับตัว นำแป้งออกมาวางบนกระดานที่โรยผงแป้งขนมปัง (เตรียมต่างหาก) ไว้บางๆ ใช้น้ำหนักตัวนวดแป้งด้วยฝ่ามือ โยนแป้งลงบนกระดานเป็นระยะๆ

3 เมื่อนุ่มลงแล้วให้เติมเนยและนวดให้เข้ากัน เมื่อแป้งนุ่มลงหลังจากผสมเนยเสร็จ ให้ลองจับแป้งยืดออก ถ้ายืดแป้งออกจนเป็นแผ่นฟิล์มบางๆ ได้แสดงว่านวดได้ที่แล้ว อุณหภูมิขณะนวดควรอยู่ที่ประมาณ 27°C (สำหรับสภาพของแป้ง อ้างอิงหน้า 106 **ขั้นตอนที่ 7 วิธีการทำแป้งขนมปัง**)

4 ปั้นแป้งในข้อ **3** เป็นก้อนกลมให้ผิวเรียบเนียน วางคว่ำด้านที่เป็นรอยต่อลงด้านล่าง ใส่ในชามทนความร้อนที่ทาเนยจืด (ไม่มีอยู่ในสูตร) เคลือบไว้ แล้วห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร

5 **หมักแป้งให้ฟู**

ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

นำแป้งในข้อ **4** มาวางบน**ถาดโลหะ** และวางไว้ที่**ถาดชั้นล่าง** และทำให้แป้งฟูด้วย〈**FERMENT 30°C 40~50 นาที**〉

6 **พักแป้ง**

หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้ว ไล่อากาศออกจากแป้ง (อ้างอิงหน้า 106 **ข้อที่ 11 ของวิธีการทำแป้งขนมปัง**) และแบ่งออกเป็น 5 ส่วนแล้วปั้นเป็นก้อนกลม คลุมด้วยผ้าแห้ง ผ้าหมาดและพลาสติกห่ออาหารตามลำดับ จากนั้นวางพักไว้ 15 นาที

7 เมื่อพักแป้งเสร็จแล้ว แต่งแป้งให้มีรูปร่างกลมมนและใช้แผ่นตัดแป้งหรือตะเกียบหนา กดตรงกลางแป้งแรงๆ ให้เป็นรอยเส้น

8 **ขึ้นรูป**

ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

ปูกระดาษรองอบลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** และจัดเรียงข้อ **7** ลงไป คลุมด้วยผ้าแห้งและผ้าหมาด นำเข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** และหมักแป้งด้วย〈**FERMENT 30°C 30~40 นาที**〉

9 หลังจากแป้งฟูแล้ว ให้นำแป้งออกมาพร้อมด้วยกระดาษไขบน**ถาดสี่เหลี่ยม** และคลุมด้วยพลาสติกห่ออาหารเพื่อเก็บความชื้น

10 ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

วาง**ถาดสี่เหลี่ยม**ไว้ที่**ชั้นล่าง**เท่านั้น และให้ความร้อนด้วย〈**Convection (พร้อมอุ่นเตา) 150°C**〉

11 **อบ**

ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

หลังจากอุ่นเตา ใส่ถุงมือแล้วหยิบ**ถาดสี่เหลี่ยม** ออกมาจากเตาไมโครเวฟ ย้ายแป้งจากข้อ **9** ลงบนถาดทั้งกระดาษรองอบและโรยหน้าด้วยผงแป้ง (ไม่รวมอยู่ในสูตร) นำถาดเข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** ตั้งค่าเวลา〈**13~18 นาที**〉และกด **START** เพื่ออบ



คำเตือน

ดูอุณหภูมิให้แน่ใจก่อนกดปุ่ม START หากเผลอตั้งอุณหภูมิสูงกว่า 100°C อาจทำให้กระดาษไขรองอบไหม้ได้

ครัวซองต์

ระดับความยาก



เครื่องปรุง / สำหรับ 9 ชิ้น

แป้งสำหรับขนมปังฝรั่งเศส (ร่อนแล้ว)	120 กรัม
แป้งเค้ก (ร่อนแล้ว)	30 กรัม
ยีสต์แห้งสำเร็จรูป	3 กรัม
น้ำตาล	8 กรัม
เกลือ	3 กรัม
น้ำเปล่า	90 กรัม
เนยชนิดจืด	15 กรัม
เนยชนิดจืดสำหรับสอดไส้	90 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1 ใส่น้ำตาล เกลือและน้ำเปล่า 1/3 ถ้วยลงในภาชนะ ใช้เครื่องตีให้เข้ากันจนละลาย

2 เติมแป้งสำหรับทำขนมปังฝรั่งเศสและแป้งเค้กลงในภาชนะข้อ **1** จากนั้นเทน้ำที่เหลือลงไป แล้วคนให้เข้ากันจนเป็นเนื้อเดียว

3 ขณะที่แป้งยังไม่ผสมกันดี ค่อยๆ เติมยีสต์แห้งสำเร็จรูปลงไป ผสม 2~3 ครั้ง จากนั้นวางบนกระดาน ในขณะที่ยังไม่ได้ผสมจนเข้ากันทั้งหมด

4 ฉีกเนยปาดหน้าแป้งลงไปทีละน้อย

5 กดเนยที่สอดเข้าไปลงบนกระดาน กดเนยจนกว่าจะผสมกันได้ที่

6 เมื่อเนยรวมเป็นเนื้อเดียวกัน ให้ห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร แล้วแช่ไว้ในตู้เย็นประมาณ 30 นาที

7 เตรียมเนยแผ่นระหว่างที่แช่เย็นแป้ง เมื่อเนยนุ่มลงที่อุณหภูมิห้อง ให้นำเนยใส่ถุงพลาสติก แผ่เนยเป็นแผ่นขนาด 10 × 10 ซม. โดยใช้ไม้นวดแป้งนวดบนถุงพลาสติก นำไปแช่ตู้เย็น

8 นำส่วนผสมข้อ **6** ออกมาจากตู้เย็น ใช้ไม้นวดแป้งแผ่เป็นแผ่นขนาด 20 X 20 ซม. วางเนยแผ่นจากข้อ 7 ลงตรงกลางแป้งและพับแป้งห่อเข้ามา รีดห่อแป้งให้เรียบเพื่อไม่ให้มีช่องว่าง เชื่อมปิดรอยต่อให้สนิท

9 ใช้ไม้นวดแป้งคลึงส่วนผสมจากข้อ **8** คลึงจากตรงกลางไล่ออกด้านนอก คลึงแผ่ให้เป็นรูปสี่เหลี่ยมหนา 6 มม. พับแป้งเป็นสามทบ ให้ห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร แล้วแช่ไว้ในตู้เย็นประมาณ 30 นาที

10 แผ่แป้งออกเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าอีกครั้ง และพับสามทบ นำไปแช่เย็นประมาณ 30 นาที

11 ทำซ้ำอีกครั้ง คลึงแผ่ให้เป็นรูปสี่เหลี่ยม พับแป้งเป็นสามทบให้ห่อ แล้วแช่ไว้ในตู้เย็นประมาณ 60 นาที

12 แผ่แป้งในข้อ **11** ให้เป็นรูปสี่เหลี่ยมขนาด 15 × 40 ซม. และตัดแบ่งเป็นรูปสามเหลี่ยม 9 ชิ้น เท่าๆ กัน โดยให้มีฐานกว้าง 8 ซม.

13 ตัดตรงกลางสามเหลี่ยมลึกเข้าไป 1 ซม. จับแยกออกด้านข้างเล็กน้อยแล้วม้วนขึ้น

14 รองกระดาษไขลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** นำแป้งที่ม้วนแล้วทั้ง 9 ชิ้นจากข้อ **13** มาเรียงบนถาด

15 **ขึ้นรูป**



ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

พรมน้ำลงบนแป้งในข้อ **14** และนำเข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** หมักแป้งด้วย 〈**FERMENT 30°C 50~60 นาที**〉

16 หลังจากอุ่นเตาแล้ว นำ**ถาดสี่เหลี่ยม**ออกมาจากเตา

17



ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

วาง**ถาดสี่เหลี่ยม**ไว้ที่**ชั้นล่าง**เท่านั้น และให้ความร้อนด้วย 〈**Convection (พร้อมอุ่นเตา) 200°C**〉

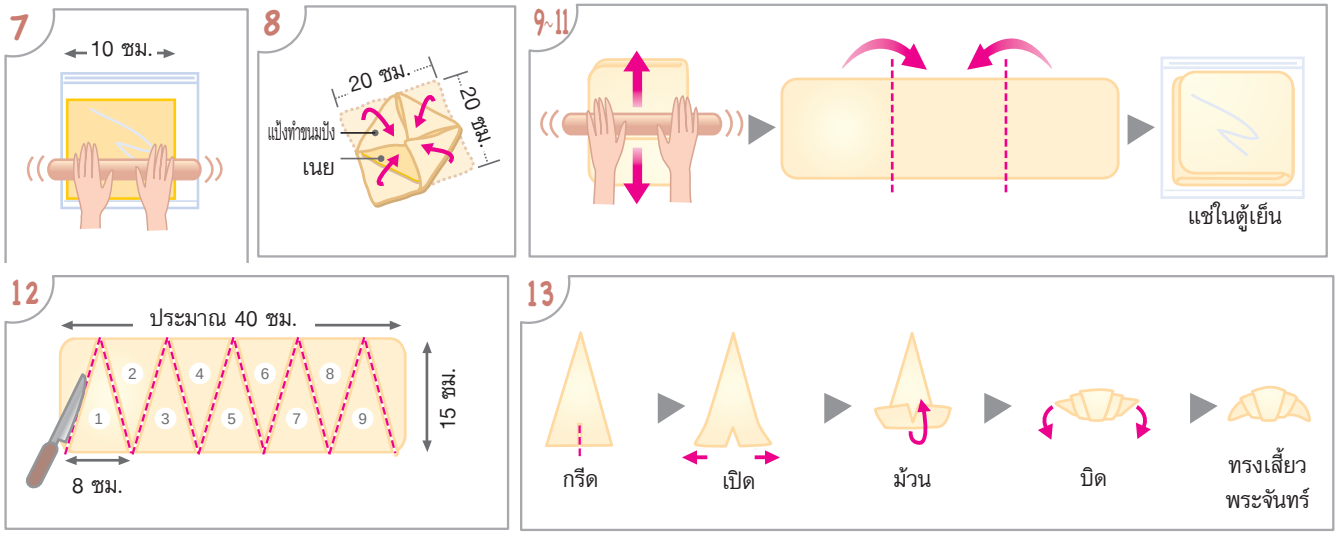
18 **อบ**



ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

หลังจากอุ่นเตาแล้ว ให้สวมถุงมือกันความร้อน แล้วนำ**ถาดสี่เหลี่ยม**ออกมา นำแป้งบนกระดาษไขในข้อ **16** มาวางบนถาด นำเข้ามาวางไว้ที่**ชั้นวางด้านล่าง** และตั้งเวลา 〈**18~23 นาที**〉 และกด **START** เพื่อเริ่มอบ

ขั้นตอนการขึ้นรูปครัวซองต์





ชวีเบล เป็นภาษาเยอรมันแปลว่า หัวหอม มีเส้นใยอาหารสูงและดีต่อสุขภาพ

ชวีเบล บรอท

ระดับความยาก

เครื่องปรุง / สำหรับ 2 ชิ้น

A
- แป้งสำหรับขนมปังฝรั่งเศส (ร่อนแล้ว) ..... 300 กรัม
- แป้งข้าวไรย์ ..... 70 กรัม
- แป้งเนื้อหยาบ ..... 30 กรัม
- น้ำตาล ..... 4 กรัม
- ยีสต์แห้งสำเร็จรูป ..... 6 กรัม
- เกลือ ..... 8 กรัม
- โยเกิร์ต (อุณหภูมิห้อง) ..... 50 กรัม

น้ำเปล่า ..... 210 กรัม
เนยขาว ..... 10 กรัม
หัวหอมเจียว ..... 60 กรัม
เนยละลาย ..... ปริมาณที่เหมาะสม

วิธีการทำอาหาร

1 คลุกเคล้าส่วนผสมในข้อ **A** ลงในภาชนะที่มีน้ำเปล่าให้เข้ากันจนเป็นเนื้อเดียวกัน เมื่อแป้งจับเป็นก้อน นำออกมาวางบนกระดานที่โรยผงแป้งขนมปัง (เตรียมต่างหาก) ไว้บางๆ ใช้น้ำหนักตัวนวดแป้งด้วยฝ่ามือ โยนแป้งลงบนกระดานเป็นระยะๆ

2 เมื่อแป้งเริ่มนุ่ม เติมเนยขาวลงไปแล้วนวดต่อ แล้วผสมให้เข้ากัน จากนั้นเติมหัวหอมเจียวและนวดต่อไป ลองจับแป้งยืดออก ถ้ายืดแป้งออกจนเป็นแผ่นฟิล์มบางๆ ได้ แสดงว่านวดได้ที่แล้ว (อุณหภูมิขณะนวดควรอยู่ที่ประมาณ 27°C สำหรับสภาพของแป้ง อ้างอิงหน้า 106 **ขั้นตอนที่ 7 วิธีการทำแป้งขนมปัง**)

3 ใส่ส่วนผสมในข้อ **2** ลงในชามทนความร้อนที่ทาเนยขาว (ไม่รวมอยู่ในสูตร) เคลือบไว้บางๆ แล้วห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร

4 **หมักแป้งให้ฟู**


ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

นำส่วนผสมข้อ **3** วางบน**ถาดสี่เหลี่ยม** แล้วนำเข้าไปไว้ที่**ชั้นล่าง** หมักแป้งด้วย **〈FERMENT 30°C 40~50 นาที〉** ในระหว่างการหมักแป้ง ให้นำออกมาจากเตาไมโครเวฟหนึ่งครั้ง เพื่อทุบไล่อากาศ

5 **พักแป้ง**

หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้ว ไล่อากาศออกจากแป้ง (อ้างอิงจาก**ข้อที่ 11 วิธีการทำแป้งขนมปัง** ในหน้า 106) และแบ่งแป้งเป็น 2 ส่วนเท่าๆ กันเป็นก้อนกลม คลุมด้วยผ้าแห้ง ผ้าหมาดและพลาสติกห่ออาหารตามลำดับ จากนั้นวางพักไว้ 20 นาที

6 ปูผ้าบนถาด ย่นผ้าใบให้เป็นลอนเพื่อกั้น วางแป้งจากข้อ **5** ตรงร่องระหว่างลอนผ้าและวางไว้บน**ถาดสี่เหลี่ยม**นำผ้าขาวบางส่วนที่เหลือมาคลุมทับไว้ คลุมถาดด้วยผ้าหมาด

7 **ขึ้นรูป**


ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

นำข้อ **6** ไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** และหมักแป้งด้วย **〈FERMENT 30°C 40~50 นาที〉**

8 หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้ว ให้นำแป้งออกจาก**ถาดสี่เหลี่ยม**พร้อมผ้าขาวบาง คลุมด้วยผ้าขาวบางเพื่อรักษาความชื้น

9 
ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

วาง**ถาดสี่เหลี่ยม**ไว้ที่**ชั้นล่าง**เท่านั้น และให้ความร้อนด้วย **〈Convection (พร้อมอุ่นเตา) 200°C〉**

10 **กรีด (ตัดผิวหน้า) เนื้อแป้ง**

หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้ว ให้ใช้มีดด้านที่มีคมบากแป้งให้เป็นรอย ทาเนยที่ละลายไว้และโรยแป้งเกรแฮม

11 **อบ**


ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

หลังจากอุ่นเตาแล้ว ให้สวมถุงมือกันความร้อน แล้วนำ**ถาดสี่เหลี่ยม**ออกมา นำแป้งที่วางบนกระดาษไขในข้อ **10** ลงบนถาด พรมน้ำลงเล็กน้อย นำเข้าไปวางที่**ชั้นล่าง** และตั้งเวลา **〈23~28 นาที〉** แล้วกด **START** เพื่อเริ่มอบ



คำเตือน
ดูอุณหภูมิให้แน่ใจก่อนกดปุ่ม **START** หากเผลอตั้งอุณหภูมิสูงกว่า 100°C อาจทำให้กระดาษไขรองอบไหม้ได้



หอมกรุ่นสไตล์คันทรีกับกลิ่นข้าวไรย์บด

ขนมปังข้าวไรย์อบน้ำผึ้ง สไตล์คันทรี

ระดับความยาก

เครื่องปรุง / สำหรับ 2 ชิ้น

A
- แป้งสำหรับขนมปังฝรั่งเศส (ร่อนแล้ว) ..... 250 กรัม
- แป้งข้าวไรย์ (ละเอียด) (ร่อนแล้ว) ..... 150 กรัม
- เกลือ ..... 8 กรัม
- ยีสต์แห้งสำเร็จรูป ..... 5 กรัม
- น้ำผึ้ง ..... 15 กรัม

น้ำเปล่า ..... 240 กรัม
เนยขาว ..... 10 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1 ผสมน้ำผึ้งกับน้ำ คนให้เข้ากัน

2 คลุกเคล้าส่วนผสมในข้อ **A** ลงในภาชนะให้เข้ากัน เป็นเนื้อเดียวกันกับส่วนผสมในข้อ **1** เมื่อแป้งจับเป็นก้อน นำออกมาวางบนกระดานที่โรยผงแป้งขนมปัง (เตรียมต่างหาก) ไว้บางๆ ใช้น้ำหนักตัวนวดแป้งด้วยฝ่ามือ โยนแป้งลงบนกระดานเป็นระยะๆ

3 เมื่อแป้งเริ่มนุ่ม เติมเนยขาวลงไปแล้วนวดต่อ แล้วผสมให้เข้ากัน ลองจับแป้งยืดออก ถ้ายืดแป้งออกจนเป็นแผ่นฟิล์มบางๆ ได้ แสดงว่านวดได้ที่แล้ว (อุณหภูมิขณะนวดควรอยู่ที่ประมาณ 26°C สำหรับสภาพของแป้ง อ้างอิงหน้า 106 **ขั้นตอนที่ 7 วิธีการทำแป้งขนมปัง**)

4 วางส่วนผสมข้อ **3** ในชามทนความร้อนที่ทาเนยขาว (ไม่รวมอยู่ในสูตร) เคลือบไว้บางๆ แล้วห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร

5 **หมักแป้งให้ฟู**


ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

นำแป้งจากข้อ 4 วางบน**ถาดสี่เหลี่ยม** และนำเข้าไปวางไว้**ที่ชั้นล่าง** หมักแป้งด้วย 〈**FERMENT 30°C 40~50 นาที**〉 ในระหว่างการหมักแป้งให้นำออกมาจากเตาไมโครเวฟหนึ่งครั้ง เพื่อทุบไล่อากาศ

6 **พักแป้ง**

หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้ว ไล่อากาศออกจากแป้ง (อ้างอิงจาก**ข้อที่ 11 วิธีการทำแป้งขนมปัง**ในหน้า 106) และแบ่งแป้งเป็น 2 ส่วนเท่าๆ กัน เป็นก้อนกลม คลุมด้วยผ้าแห้ง ผ้าหมาดและพลาสติกห่ออาหารตามลำดับ จากนั้นวางพักไว้ 15 นาที

7 **ขึ้นรูป**

อ้างอิงจาก**ขั้นตอนที่ 12~16 วิธีการทำขนมปังฝรั่งเศส** หน้า 112~113 และปั้นแป้งให้เป็นก้อนยาวๆ

8 ปูผ้าบนถาด ย่นผ้าใบให้เป็นลอนเพื่อกั้น วางแป้งจากข้อ **7** ตรงร่องระหว่างลอนผ้าและวางไว้บน **ถาดสี่เหลี่ยม** นำผ้าขาวบางส่วนที่เหลือมาคลุมทับไว้ คลุมถาดด้วยผ้าหมาด

9 **ขึ้นรูป**


ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

นำแป้งจากข้อ **8** เข้าไปวางไว้**ที่ชั้นล่าง** และหมักแป้งด้วย 〈**FERMENT 35°C, 40~50 นาที**〉 หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้ว ให้นำแป้งออกจากถาดโลหะพร้อมผ้าขาวบาง คลุมด้วยผ้าขาวบางเพื่อรักษาความชื้น

10 
ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

วาง**ถาดสี่เหลี่ยม**ไว้**ที่ชั้นล่าง**เท่านั้น และให้ความร้อนด้วย 〈**Convection (พร้อมอุ่นเตา) 200°C**〉

11 ตัดกระดาษไขให้เท่ากับขนาดของ**ถาดสี่เหลี่ยม** วางกระดาษไขลงบนกระดานและกลับแป้งด้านที่มีรอยลงบนกระดาษไข

12 **กรีด (ตัดผิวหน้า) เนื้อแป้ง**

หลังจากแป้งฟูแล้ว ให้โรยผงแป้งขนมปัง (เตรียมต่างหาก) บนผิวขนมปังเล็กน้อย และใช้กรรไกรขลิบทำรอยบาก

13 **อบ**


ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

หลังจากอุ่นเตาแล้ว สวมถุงมือกันความร้อน แล้วนำ**ถาดสี่เหลี่ยม**ออกมา นำแป้งที่วางบนกระดาษรองอบในข้อ **12** ลงบนถาด พรมน้ำลงเล็กน้อย นำเข้าไปวางไว้**ที่ชั้นล่าง** และตั้งเวลา 〈**18~23 นาที**〉 และกด **START** เพื่อเริ่มอบ



คำเตือน
ดูอุณหภูมิให้แน่ใจก่อนกดปุ่ม START หากเผลอตั้งอุณหภูมิสูงกว่า 100°C อาจทำให้กระดาษไขรองอบไหม้ได้



กล่าวกันว่ารูปทรงของขนมปังหวานสตอลเลนเป็นสัญลักษณ์ของผ้าห่อพระวรกายพระเยซูคริสต์ขณะเป็นทารก ขนมปังชนิดนี้จึงเป็นขนมปังผลไม้ของเยอรมันที่เข้ากับบรรยากาศในช่วงคริสต์มาส

ขนมปังหวานสตอลเลน

ระดับความยาก

เครื่องปรุง / สำหรับ 2 ชิ้น

A
- แป้งสำหรับขนมปังฝรั่งเศส (ร่อนแล้ว) ..... 250 กรัม
- ยีสต์สำเร็จรูป (ทนต่อกลูโคส) ..... 13 กรัม
- น้ำตาล ..... 40 กรัม
- เกลือ ..... 3 กรัม
- ไข่ไก่ ..... 1 ฟอง
- ผงอบเชย ..... 1/2 ช้อนชา
- ลูกจันทน์ ..... ปริมาณที่เหมาะสม
- น้ำมันวานิลลา ..... ปริมาณที่เหมาะสม

นมสด ..... 85~90 กรัม

เนยชนิดจืด ..... 70 กรัม

B
- ลูกเกด ..... 100 กรัม
- ผลไม้รวมแช่ในเหล้ารัม ..... 50 กรัม
- ผิวเลม่อน ..... 1/2 ลูก
- ถั่วอัลมอนด์ผ่าซีก ..... 40 กรัม

〈ท็อปปิ้ง (สำหรับ 2 ชิ้น)〉

C
- ถั่วอัลมอนด์ผ่าซีก ..... 40 กรัม
- น้ำตาลทราย ..... 40 กรัม
- แป้งเค้ก ..... 3 กรัม
- ไข่ขาว (คนไว้ล่วงหน้า) ..... 1/2 ฟอง

ไข่แดง ..... 1/2 ฟอง

〈เคลือบหน้าขนม〉

เนยเหลว ..... 50 กรัม

น้ำตาลไอซิ่ง ..... ปริมาณที่พอเหมาะ

คำเตือน

ดูอุณหภูมิให้แน่ใจก่อนกดปุ่ม START หากเผลอตั้งอุณหภูมิสูงกว่า 100°C อาจทำให้กระดาษไขรองอบไหม้ได้

วิธีการทำอาหาร

1 ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง

โรยอัลมอนด์ผ่าซีกจากส่วนผสม **B** ลงกระดาษไขที่ปูไว้ใน**ถาดสี่เหลี่ยมและ**นำเข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** และอบด้วย〈**Convection (ไม่อุ่นเตา) 150°C ประมาณ 15 นาที**〉 นำลูกเกดไปลวกและสะเด็ดน้ำออก ขูดเปลือกเลม่อน

2 คลุกเคล้าส่วนผสม **A** ลงในชาม เติมนมและคนให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียวจนแป้งจับเป็นก้อน เมื่อแป้งจับเป็นก้อน นำออกมาวางบนกระดานที่โรยผงแป้งขนมปังไว้บางๆ ใช้น้ำหนักตัวนวดแป้งด้วยฝ่ามือโยนแป้งลงบนกระดานเป็นระยะๆ

3 เมื่อแป้งเริ่มนุ่ม ทยอยเติมเนยลงไป โดยแบ่งเป็นสองครั้งแล้วนวดตามทุกครั้ง ผสมเนยให้เข้ากัน และเติมส่วนผสม **B** ลงไปและนวดต่อให้ละเอียดจนกลายเป็นเนื้อเดียวกัน (อุณหภูมิที่ดีที่สุดสำหรับการนวดแป้งอยู่ที่ประมาณ 23°C แป้งที่นวดควรเป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ใน**ข้อ 7 วิธีการทำแป้งขนมปัง** ในหน้า 106)

4 ปั้นแป้งในข้อ **3** เป็นก้อนกลมให้ผิวเรียบเนียน วางคว่ำด้านที่เป็นรอยต่อลงด้านล่าง ใส่ในชามทนความร้อนที่ทาเนยจืด (ไม่มีอยู่ในสูตร) เคลือบไว้ แล้วห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร

5 หมักแป้งให้ฟู

ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง

วางข้อ **4** ไว้บน**ถาดสี่เหลี่ยม** แล้วนำเข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** และทำให้แป้งฟูด้วย〈**FERMENT 30°C 40-50 นาที**〉

6 พักแป้ง

หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้ว ไล่อากาศออกจากแป้ง (อ้างอิงหน้า 106 **ข้อที่ 11 วิธีการทำแป้งขนมปัง**) และแบ่งออกเป็น 2 ส่วนแล้วปั้นเป็นก้อนกลมคลุมด้วยผ้าแห้ง ผ้าหมาดและพลาสติกห่ออาหารตามลำดับ จากนั้นวางพักไว้ 20 นาที

7 ขึ้นรูป

ใช้ไม้นวดแป้ง แผ่แป้งในข้อ **6** ออกเป็นรูปวงรีในแนวนอนและพับสองทบ จัดใส่**ถาดสี่เหลี่ยม**พร้อมด้วยกระดาษรองอบคลุมด้วยผ้าแห้งและผ้าหมาด

8 ขึ้นรูป

ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง

นำแป้งจากข้อ **7** เข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** และหมักแป้งด้วย〈**FERMENT 30°C 30~40 นาที**〉 หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้ว คลุมด้วยพลาสติกห่ออาหารเพื่อไม่ให้แป้งแห้ง

9 อุ่นเตาล่วงหน้าด้วย〈**Convection (พร้อมอุ่นเตา) 180°C**〉

10 คนส่วนผสม **C** ให้เข้ากันดีเพื่อทำเป็นหน้าขนมปัง ทาไข่แดงตามด้วยโรยหน้าขนมปังลงบนแป้งให้ทั่ว

11 อบ

ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง

หลังจากอุ่นเตาแล้ว นำส่วนผสมข้อ **10** เข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** ตั้งค่าเวลา〈**20~25 นาที**〉 แล้วกด **START** เพื่ออบขนม

12 ทาเนยเหลวให้ทั่วก้อนขนมปัง รอจนกระทั่งขนมปังเย็นลงแล้วโรยน้ำตาลไอซิ่งลงไป



ขนมปังอิตาเลียนรสหวานนุ่มผสมผลไม้แห้งสับสูตรดั้งเดิม

ปาเน็ตโทน

ระดับความยาก

เครื่องปรุง / แม่พิมพ์ปาเน็ตโทนที่ทำจากกระดาษทนความร้อน 4 ชิ้น

A
- แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว) ..... 250 กรัม
- แป้งสำหรับขนมปังฝรั่งเศส (ร่อนแล้ว) ..... 150 กรัม
- ยีสต์สำเร็จรูป (ทนต่อกลูโคส) ..... 10 กรัม
- น้ำตาล ..... 75 กรัม
- เกลือ ..... 5 กรัม
- ไข่ที่ตีให้เข้ากัน ..... 90 กรัม
- ครีมสด ..... 30 กรัม
- โยเกิร์ต ..... 40 กรัม
- นมสด ..... 30 กรัม
- น้ำเปล่า ..... 70 กรัม
- น้ำมันวานิลลา ..... ปริมาณที่เหมาะสม

เนยชนิดจืด ..... 60 กรัม

B
- ลูกเกด ..... 40 กรัม
- ผิวส้ม ..... 20 กรัม
- ผิวเลม่อน ..... ประมาณ 1/2 ลูก
- ผลไม้รวมแช่ในเหล้าฝรั่ง ..... 100 กรัม

ไข่ที่ตีให้เข้ากัน ..... 1/2 ฟอง
เนยชนิดจืด ..... 10 กรัม
〈เพื่อตกแต่ง〉
น้ำตาลไอซิ่ง ..... ปริมาณที่พอเหมาะ



คำเตือน
ดูอุณหภูมิให้แน่ใจก่อนกดปุ่ม START หากเผลอตั้งอุณหภูมิสูงกว่า 100°C อาจทำให้กระดาษไขรองอบไหม้ได้

วิธีการทำอาหาร

1 หั่นผิวส้ม นำลูกเกดไปลวกและสะเด็ดน้ำออก ขูดเปลือกเลม่อน

2 คลุกเคล้าส่วนผสม **A** ลงในชาม เติมนมและคนให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียวจนแป้งจับเป็นก้อน เมื่อแป้งจับเป็นก้อน นำออกมาวางบนกระดานที่โรยผงแป้งขนมปังไว้บางๆ ใช้น้ำหนักตัวนวดแป้งด้วยฝ่ามือโยนแป้งลงบนกระดานเป็นระยะๆ

3 เมื่อแป้งเริ่มนุ่ม ทยอยเติมเนยลงไปโดยแบ่งเป็นสองครั้งแล้วนวดตามทุกครั้ง ผสมเนยให้เข้ากัน และเติมส่วนผสม **B** ลงไปและนวดต่อให้ละเอียดจนกลายเป็นเนื้อเดียวกัน
(อุณหภูมิที่ดีที่สุดสำหรับการนวดแป้งอยู่ที่ประมาณ 26°C แป้งที่นวดควรเป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ **ในข้อ 7 วิธีการทำแป้งขนมปัง** ในหน้า 106)

4 ปั้นแป้งในข้อ **3** เป็นก้อนกลมให้ผิวเรียบเนียน วางคว่ำด้านที่เป็นรอยต่อลงด้านล่าง ใส่ในชามทนความร้อนที่ทาเนยจืด (ไม่มีอยู่ในสูตร) เคลือบไว้แล้วห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร

5 **หมักแป้งให้ฟู**



นำแป้งในข้อ 4 วางไว้ที่**ถาดสี่เหลี่ยม**แล้วนำเข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** และหมักแป้งด้วย〈**FERMENT 30°C 40~50 นาที**〉

6 **พักแป้ง**

หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้ว ไล่อากาศออกจากแป้ง (อ้างอิงหน้า 106 **ข้อที่ 11 วิธีการทำแป้งขนมปัง**) และแบ่งออกเป็น 4 ส่วนแล้วปั้นเป็นก้อนกลมคลุมด้วยผ้าแห้ง ผ้าหมาดและพลาสติกห่ออาหารตามลำดับ จากนั้นวางพักไว้ 20 นาที

7 **ขึ้นรูป**

ปั้นแป้งในข้อ **6** ให้กลมมน และใส่พิมพ์โดยคว่ำด้านที่มีรอยต่อลงจัดใส่**ถาดสี่เหลี่ยม**พร้อมคลุมด้วยผ้าแห้งและผ้าหมาด

8 **ขึ้นรูป**



นำแป้งในข้อ **7** เข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** และหมักแป้งด้วย〈**FERMENT 30°C 40~50 นาที**〉จนกว่าพื้นผิวของแป้งจะต่ำกว่าความสูงของแม่พิมพ์ 1 ซม. หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้วคลุมด้วยพลาสติกห่ออาหารเพื่อไม่ให้แป้งแห้ง

9 อุ่นเตาล่วงหน้าด้วย〈**Convection (พร้อมอุ่นเตา) 180°C**〉 ในระหว่างการอุ่นเตา นำไข่มาทาให้ทั่วผิวแป้ง ใช้มีดด้านที่มีคมบากแป้งเป็นรูปกากบาทและตักเนยใส่ตรงกลาง

10 **อบ**



หลังจากอุ่นเตาแล้ว นำส่วนผสมข้อ **9** เข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** ตั้งค่าเวลา〈**25~33 นาที**〉แล้วกด **START** เพื่ออบขนม

11 รอจนกระทั่งขนมปังเย็นลงแล้วโรยน้ำตาลไอซิ่งลงไป

- หากกลัวว่าสีแป้งจะเข้มไม่สม่ำเสมอให้กลับด้าน**ถาดสี่เหลี่ยม**หน้า-หลังในระหว่างการอบ (โปรดระวังไม่ให้โดนลวก)



มัฟฟินสูตรอังกฤษ

ระดับความยาก

เครื่องปรุง / แม่พิมพ์โลหะทรงกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 10 ซม. × หนา 2.5 ซม. จำนวน 6 ชิ้น

A
- แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว)..... 150 กรัม
- น้ำตาล..... 5 กรัม
- ยีสต์แห้งสำเร็จรูป..... 3 กรัม
- เกลือ..... 3 กรัม
- เนยขาว..... 4 กรัม

น้ำเปล่า..... 100 กรัม
เมล็ดข้าวโพดบดละเอียด..... ปริมาณที่เหมาะสม

• **หากไม่มีแม่พิมพ์ทรงกลม** •
ม้วนกระดาษแข็งยาว 33 ซม. (จะเหลื่อมกัน 1 ซม.) × 2.5 ซม. ให้เป็นทรงกระบอกแล้วใช้ที่เย็บกระดาษติดเข้าด้วยกัน

• แบ่งมัฟฟินสูตรอังกฤษออกเป็น 2 ชิ้นด้วยมือ แล้วนำไปอุ่นในเครื่องปิ้งขนมปัง ฯลฯ เพื่อนำไปเสิร์ฟ

วิธีการทำอาหาร

1 คลุกเคล้าส่วนผสม **A** ลงในชาม เติมนมและคนให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียวจนแป้งจับเป็นก้อน เมื่อแป้งจับเป็นก้อน นำออกมาวางบนกระดานที่โรยผงแป้งขนมปัง (เตรียมต่างหาก) ไว้บางๆ ใช้น้ำหนักตัวนวดแป้งด้วยฝ่ามือ โยนแป้งลงบนกระดานเป็นระยะๆ (หลังจากนวดแป้งเสร็จแล้ว อุณหภูมิของแป้งจะอยู่ที่ประมาณ 26°C อ้างอิง **ขั้นตอนที่ 7 การทำขนมปังด้วยการใช้ยีสต์แห้งสำเร็จรูป** ที่หน้า 106 เพื่อดูสภาพของแป้ง)

2 ปั้นแป้งในข้อ **1** เป็นก้อนกลมให้ผิวเรียบเนียน ใส่ลงในชามที่เคลือบด้วยเนยขาว (ไม่รวมอยู่ในสูตร) แล้วห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร

3 **หมักแป้งให้ฟู**


ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

นำแป้งจากข้อ **2** วางไว้ที่**ถาดสี่เหลี่ยม**แล้วนำเข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** และหมักแป้งด้วย〈**FERMENT 30°C 50~60 นาที**〉 ในระหว่างการหมักแป้งให้นำออกมาจากเตาไมโครเวฟหนึ่งครั้งเพื่อทุบไล่อากาศ

4 **พักแป้ง**

หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้วไล่อากาศออกจากแป้ง (อ้างอิงจาก **ข้อที่ 11 วิธีการทำขนมปังด้วยการใช้ยีสต์แห้งสำเร็จรูป** ในหน้า 106) และแบ่งแป้งเป็น 6 ส่วนเท่าๆ กันเป็นก้อนกลม คลุมด้วยผ้าแห้ง ผ้าหมาดและพลาสติกห่ออาหารตามลำดับ จากนั้นวางพักไว้ 15 นาที

5 **ขึ้นรูป**

ปูกระดาษไขบน**ถาดสี่เหลี่ยม** จัดเตรียมแม่พิมพ์และแป้งข้าวโพดลงบนกันแม่พิมพ์ ปั้นแป้งจากข้อ **4** เป็นก้อนกลมมนและใช้ฝ่ามือกดให้แบนเรียบ จากนั้นวางแป้งลงในพิมพ์และโรยแป้งข้าวโพดลงไป (ไม่จำเป็นต้องใช้พิมพ์ที่ขนาดเท่ากันพอดี เนื่องจากแป้งอาจฟูขึ้นอีกในขั้นตอนต่อไปนี้)

6 **ขึ้นรูป**


ถาดสี่เหลี่ยม+ ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

คลุมแป้งข้อ **5** ด้วยกระดาษไขและใช้**ถาดสี่เหลี่ยม**อีกใบมาครอบแล้วนำเข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** และหมักแป้งด้วย〈**FERMENT 35°C 40~50 นาที**〉

7 หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้ว ย้ายแป้งพร้อมด้วยกระดาษไขมาวางลงบนพื้นที่เรียบ แล้วคลุมด้วยภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหารเพื่อไม่ให้แป้งแห้ง จนกว่าจะเริ่มอบ

8 
ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

วาง**ถาดสี่เหลี่ยม**ไว้ที่**ชั้นล่าง**เท่านั้น อุ่นเตาล่วงหน้าด้วย〈**Convection (พร้อมอุ่นเตา) 200°C**〉

9 **อบ**


ถาดสี่เหลี่ยม+ ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

หลังจากอุ่นเตา ใส่ถุงมือแล้วหยิบ**ถาดสี่เหลี่ยม**ออกจากไมโครเวฟ นำแป้งจากข้อ **7** พร้อมแผ่นรองอบมาวางบนถาด ปิดด้วยแผ่นรองอบและครอบด้วย**ถาดสี่เหลี่ยม**อีกใบ นำเข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** ตั้งค่าเวลา〈**13~18 นาที**〉 และกด **START** เพื่ออบ



รสชาติแบบอิตาเลียนกับน้ำมะเขือเทศชนิดเข้มข้น

ขนมปังรสมะเขือเทศ

ระดับความยาก

เครื่องปรุง / สำหรับ 1 ชิ้น

A
- แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว)..... 100 กรัม
- แป้งข้าวสาลีดูรัม ชาโมลินา..... 100 กรัม
- น้ำตาล..... 12 กรัม
- ยีสต์แห้งสำเร็จรูป..... 4 กรัม
- เกลือ..... 4 กรัม
- น้ำมะเขือเทศเข้มข้น..... 15 กรัม
- ออริกาโนแห้ง..... 1/2 ช้อนชา
- พริกไทย..... ปริมาณที่เหมาะสม

น้ำเปล่า..... 120 กรัม
มะเขือเทศแห้ง..... 8 กรัม
น้ำมันมะกอก..... 10 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1 แช่มะเขือเทศแห้งในน้ำอุ่น เมื่อนุ่มแล้วให้เทน้ำทิ้งและสับเป็นชิ้นเล็กๆ

2 คลุกเคล้าส่วนผสมในข้อ **A** ลงในภาชนะที่มีน้ำเปล่าให้เข้ากันจนเป็นเนื้อเดียวกัน เมื่อแป้งจับเป็นก้อน นำออกมาวางบนกระดานที่โรยผงแป้งขนมปัง (เตรียมต่างหาก) ไว้บางๆ ใช้น้ำหนักตัวนวดแป้งด้วยฝ่ามือ โยนแป้งลงบนกระดานเป็นระยะๆ

3 เมื่อแป้งเริ่มนุ่ม ใส่มะเขือเทศแห้งจากข้อ **1** ตามด้วยน้ำมันมะกอก ผสมให้เท่ากัน การนวดแป้งจะได้ที่เมื่อน้ำมันมะกอกเข้ากันได้ดีและแป้งเริ่มนุ่มจนสามารถยืดออกจนเป็นแผ่นฟิล์มบางๆ ได้ (อุณหภูมิขณะนวดควรอยู่ที่ประมาณ 26°C อ้างอิงจากหน้า 106 **ขั้นตอนที่ 7 การทำขนมปังด้วยการใช้ยีสต์แห้งสำเร็จรูป เพื่อดูสภาพของแป้ง**)

4 ปั้นแป้งในข้อ **3** เป็นก้อนกลมให้ผิวเรียบเนียน วางคว่ำด้านที่เป็นรอยต่อลงด้านล่าง ใส่ในชามทนความร้อนที่ทาน้ำมันมะกอก (ไม่มีอยู่ในสูตร) เคลือบไว้แล้วห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร

5 **หมักแป้งให้ฟู**


ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

นำส่วนผสมข้อ **4** วางไว้บน**ถาดสี่เหลี่ยม** แล้วนำเข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** หมักแป้งด้วย 〈**FERMENT 30°C 40~50 นาที**〉 ในระหว่างการหมักแป้งให้นำออกมาจากเตาไมโครเวฟหนึ่งครั้ง เพื่อทุบไล่อากาศ

6 **พักแป้ง**

หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้ว ไล่อากาศออกจากแป้ง (อ้างอิง**ข้อที่ 11 วิธีการทำขนมปังด้วยการใช้ยีสต์แห้งสำเร็จรูป** หน้า 106) และปั้นให้เป็นก้อนกลม คลุมด้วยผ้าแห้ง ผ้าหมาดและพลาสติกห่ออาหารตามลำดับ จากนั้นวางพักไว้ 20 นาที

7 **ขึ้นรูป**

ใช้ไม้นวดแป้ง แผ่แป้งออกให้มีเส้นผ่าศูนย์กลางขนาด 28 ซม. ม้วนจากปลายด้านหนึ่งให้แน่นและเชื่อมรอยประกบให้ดี ม้วนแป้งให้มีความยาว 30~35 ซม. และบิดให้เป็นรูปทรงเกือกม้า

8 วางรอยต่อของแป้งข้อ **7** โดยคว่ำลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** พร้อมด้วยกระดาษไขคลุมด้วยผ้าแห้งและผ้าหมาด

9 **ขึ้นรูป**


ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

นำแป้งข้อ **8** เข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** หมักแป้งด้วย 〈**FERMENT 30°C 40~50 นาที**〉 หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้ว ห่อด้วยพลาสติกห่ออาหารเพื่อป้องกันไม่ให้แห้ง จนกระทั่งพร้อมอบ

10


ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

วาง**ถาดสี่เหลี่ยม**ไว้ที่**ชั้นล่าง**เท่านั้น อุ่นเตาล่วงหน้าด้วย 〈**Convection (พร้อมอุ่นเตา) 180°C**〉

11 **กรีด (ตัดผิวหน้า) เนื้อแป้ง**

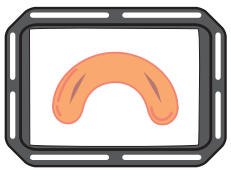
ก่อนที่การอุ่นเตากำลังจะเสร็จสิ้น ให้ใช้ด้ามคมของมีดทำรอยบากบนแป้ง

12 **อบ**


ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

หลังจากอุ่นเตา ใส่ถุงมือแล้วหยิบ**ถาดสี่เหลี่ยม**ออกจากไมโครเวฟ นำแป้งข้อ **11** พร้อมด้วยกระดาษไขไปวางบนถาด ใช้น้ำพรมแป้งพอประมาณ แล้วนำไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** ตั้งค่าเวลา 〈**25~35 นาที**〉 และกด **START** เพื่อเริ่มอบ

ด้านหลัง



ด้านหน้า

คำเตือน



ดูอุณหภูมิให้แน่ใจก่อนกดปุ่ม START หากเผลอตั้งอุณหภูมิสูงกว่า 100°C อาจทำให้กระดาษไขรองอบไหม้ได้

กริซซินี (ขนมปังขาไก่)



ระดับความยาก

เครื่องปรุง / สำหรับ 10 แท่ง (1 ถาด)

แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว)	125 กรัม
ยีสต์แห้งสำเร็จรูป	1 กรัม
น้ำอุ่น (30-35°C)	65~75 กรัม
น้ำมันมะกอก	2 ช้อนชา
เกลือ	1/2ช้อนชา
น้ำตาล	1/4 ช้อนชา

วิธีการทำอาหาร

1 ใส่แป้งขนมปังลงในภาชนะและทำเป็นหลุมตรงกลาง ใส่ยีสต์แห้งสำเร็จรูป น้ำตาลและน้ำอุ่นครึ่งนึงตามลงไปให้ยีสต์ละลายและผสมเข้ากันกับแป้ง ค่อยๆ คนให้เข้ากันแล้วเพิ่มเกลือ น้ำอุ่นที่เหลือ น้ำมันมะกอกผสมให้เข้ากัน นวดแป้งจนกระทั่งพื้นผิวของแป้งเริ่มเนียนนุ่ม

2 ใช้ไม้นวดแป้ง แผ่แป้งจากข้อ **1** ให้หนา 1 ซม. และกว้าง 10 ซม. วางแป้งบน**ถาดสี่เหลี่ยม**ที่โรยผงแป้ง (เตรียมต่างหาก) จากนั้นทาน้ำมันมะกอก (เตรียมต่างหาก) ที่ผิวของแป้ง แล้วห่อปากภาชนะด้วยพลาสติกห่ออาหาร

3 **หมักแป้งให้ฟู**



ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

นำแป้งข้อ **2** เข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** หมักแป้งด้วย 〈**FERMENT 40°C 50~60 นาที**〉 จนกว่าแป้งจะฟูหนาขึ้นเป็นสองเท่า

4 หั่นแป้งในข้อ **3** เป็นชิ้นกว้าง 1 ซม. และยืดแป้งออกเป็นเส้นยาวประมาณ 30 ซม. เท่ากับขนาดของ**ถาดสี่เหลี่ยม** เรียงแป้งไว้บน**ถาดสี่เหลี่ยม**ที่โรยผงแป้ง (ไม่รวมอยู่ในสูตร) โดยเว้นระยะห่างระหว่างเส้นๆ ละ 1 ซม.

5 อุ่นเตาล่วงหน้าด้วย 〈**Convection (พร้อมอุ่นเตา) 200°C**〉

6 **อบ**



ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

หลังจากอุ่นเตาแล้ว นำส่วนผสมข้อ **4** เข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** ตั้งค่าเวลา 〈**13~18 นาที**〉 และกด **START** เพื่ออบ

- **เมื่ออบ 2 ถาด** (พร้อมอุ่นเตา) ให้ความร้อนด้วย 〈**Convection 200°C, 15~22 นาที**〉 ทั้งชั้นวางด้านบนและชั้นล่าง

- เติมส่วนผสมอย่างพริกไทย งา เมล็ดยี่หร่า เมล็ดโป๊ยกั๊ก เมล็ดยี่หร่าดำหรือเมล็ดป๊อปปี้ และสมุนไพรแห้งในขั้นตอนที่ **1** ได้ตามใจชอบ

ฟอคาเซีย



ระดับความยาก

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

แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว)	160 กรัม
ยีสต์แห้งสำเร็จรูป	2 กรัม
น้ำอุ่น (30~35°C)	95~105 กรัม
น้ำมันมะกอก	1 ช้อนชา
เกลือ	เล็กน้อย
〈น้ำมันปรุงแต่ง〉	
A น้ำมันมะกอก	1 ช้อนโต๊ะ
A เกลือ	เล็กน้อย
A น้ำเปล่า	1 ช้อนชา
〈ท็อปปิ้ง (ตามชอบ)〉	
โรสแมรี่	ปริมาณที่เหมาะสม
มะกอก	ปริมาณที่เหมาะสม
ปลาแอนโชวี่	ปริมาณที่เหมาะสม
มะเขือเทศแห้ง	ปริมาณที่เหมาะสม

วิธีการทำอาหาร

1 ใส่แป้งขนมปังลงในภาชนะและทำเป็นหลุมตรงกลาง ใส่ยีสต์แห้งสำเร็จรูป น้ำตาลและน้ำอุ่นครึ่งนึงตามลงไปให้ยีสต์ละลายและผสมเข้ากันกับแป้ง ค่อยๆคนให้เข้ากันแล้วเพิ่มเกลือ น้ำอุ่นที่เหลือ น้ำมันมะกอกผสมให้เข้ากัน นวดแป้งจนกระทั่งพื้นผิวของแป้งเริ่มเนียนนุ่มและยืดหยุ่น

2 ปั้นแป้งให้เป็นรูปกลมแบน วางลงบน**ถาดสี่เหลี่ยมที่**โรยผงแป้ง (ไม่รวมอยู่ในสูตร) และแผ่แป้งออกให้ได้เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 10 ซม. แล้วทาน้ำมันมะกอกลงบนผิวแป้งเพื่อเก็บความชื้น จากนั้นใช้พลาสติกห่ออาหารคลุมแป้งไว้

3 **หมักแป้งให้ฟู**



ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

นำแป้งจากข้อ **2** เข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** แล้วหมักแป้งด้วย 〈**FERMENT 40°C ประมาณ 60 นาที**〉 จนกว่าแป้งจะฟูขึ้นมาเป็นสองเท่าของขนาดเดิม

4 หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้ว บน**ถาดสี่เหลี่ยม**แผ่แป้งออกให้บาง 1-1.5 ซม. เพื่อไม่ให้ฟองอากาศด้านในแป้งแตก

5 **ขึ้นรูป**



ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

นำแป้งข้อ **4** เข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** หมักแป้งด้วย 〈**FERMENT 40°C 40~50 นาที**〉

6 ใช้นิ้วจิ้มแป้งในข้อ **5** ให้เป็นรู และใช้แปรงทาเครื่องปรุง **A** ที่ผสมไว้ให้ทั่ว ใส่มะกอก มะเขือเทศแห้งและปลาแอนโชวี่ลงในรูที่จิ้มไว้ตามชอบ ตบท้ายด้วยการโรยโรสแมรี่

7 อุ่นเตาล่วงหน้าด้วย 〈**Convection (พร้อมอุ่นเตา), 220°C**〉

8 **อบ**



ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

หลังจากอุ่นเตาแล้ว นำส่วนผสมข้อ **6** เข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** ตั้งค่าเวลา 〈**13~18 นาที**〉 และกด **START** เพื่ออบ

- **เมื่ออบ 2 ถาด** (พร้อมอุ่นเตา) ให้ความร้อนด้วย 〈**Convection 220°C 15~22 นาที**〉 ทั้งชั้นวางด้านบนและชั้นล่าง



ฟรุตสติ๊ก

ระดับความยาก

เครื่องปรุง / สำหรับ 6 ชิ้น

A	แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว)	150 กรัม
	แป้งข้าวไรย์ (ร่อนแล้ว)	50 กรัม
	น้ำตาล	3 กรัม
	ยีสต์แห้งสำเร็จรูป	3 กรัม
	เกลือ	3 กรัม
น้ำเปล่า		130 กรัม
เนยขาว		6 กรัม
วอลนัท (บดเป็นชิ้นเล็ก 7~8 มม. ชิ้น)		50 กรัม
ลูกเกด		50 กรัม
มะเดื่อแห้ง		30 กรัม
ผิวส้ม		30 กรัม

•วิธีการรับประทานให้อร่อย•
หั่นเป็นชิ้นหนา 1 ซม. จากนั้นทาครีมชีส เพิ่มรสชาติก่อนรับประทาน เมื่อขนมปังเย็นลงแล้วจะอร่อยกว่า รับประทานตอนที่เพิ่งอบเสร็จ



คำเตือน
ดูอุณหภูมิให้แน่ใจก่อนกดปุ่ม START หากเผลอตั้งอุณหภูมิสูงกว่า 100°C อาจทำให้กระดาษไขรองอบไหม้ได้

วิธีการทำอาหาร

1

ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

โรยวอลนัทบน**ถาดสี่เหลี่ยม**ที่ปูกระดาษไขไว้ และนำเข้าไปวางไว้**ที่ชั้นล่าง** และอบด้วย〈**Convection (ไม่อุ่นเตา) 160°C ประมาณ 15 นาที**〉ผสมกับลูกเกดที่ลวกน้ำแล้ว ผิวส้มขูด และหั่นมะเดื่อเป็นรูปลูกเต๋าขนาด 1.5 ซม.

2
คลุกเคล้าส่วนผสม **A** ลงในชามและคนให้เป็นเนื้อเดียวกันจนเป็นก้อน นำแป้งออกมาวางบนกระดานที่โรยผงแป้งขนมปัง (เตรียมต่างหาก) ไว้บางๆ ใช้น้ำหนักตัวนวดแป้งด้วยฝ่ามือ โยนแป้งลงบนกระดานเป็นระยะๆ

3
เมื่อนุ่มลงแล้ว ให้เติมเนยขาวและนวดให้เข้ากัน เมื่อแป้งเริ่มนุ่มลงหลังจากที่ได้เติมเนยขาว ให้ทยอยเพิ่มส่วนผสมจากข้อ **1** ลงไป โดยแบ่งเป็นสามครั้ง แล้วนวดต่อ หากสามารถยืดแป้งออกจนเป็นแผ่นฟิล์มบางๆ ได้แสดงว่านวดได้ที่แล้ว อุณหภูมิขณะนวดแป้งควรอยู่ที่ประมาณ 28°C (อ้างอิงหน้า 106 **ข้อ 7 วิธีการทำขนมปังด้วยการใช้ยีสต์แห้งสำเร็จรูป**)

4
ปั้นแป้งในข้อ **3** เป็นก้อนกลมให้ผิวเรียบเนียน วางคว่ำด้านที่เป็นรอยต่อลงด้านล่าง ใส่ในชามทนความร้อนที่ทาเนยขาว (ไม่รวมอยู่ในสูตร) เคลือบไว้ แล้วห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร

5 หมักแป้งให้ฟู

ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

นำส่วนผสมข้อ **4** วางบน**ถาดสี่เหลี่ยม**แล้วนำเข้าไปวางไว้**ที่ชั้นล่าง** และหมักแป้งด้วย〈**FERMENT 30°C 40~50 นาที**〉

6 พักแป้ง
หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้ว ไล่อากาศออกจากแป้ง (อ้างอิงจาก **ข้อที่ 11 วิธีการทำขนมปังด้วยการใช้ยีสต์แห้งสำเร็จรูป** หน้า 106) และแบ่งแป้งเป็น 6 ส่วนเท่าๆ กันเป็นก้อนกลม คลุมด้วยผ้าแห้ง ผ้าหมาดและพลาสติกห่ออาหารตามลำดับ จากนั้นวางพักไว้ 15 นาที

7 ขึ้นรูป
ยืดแป้งจากข้อ **6** ให้เป็นแท่งยาว 20 ซม. ใช้ไม้นวดแป้ง กลิ้งทับแป้งให้แบนแล้วโรยแป้งข้าวไรย์ (ไม่รวมอยู่ในสูตร) เรียงไว้บน**ถาดสี่เหลี่ยม**ที่ปูกระดาษรองอบเอาไว้ คลุมด้วยผ้าแห้งและผ้าหมาด

8 ขึ้นรูป

ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

นำแป้งข้อ **7** เข้าไปวางไว้**ที่ชั้นล่าง** หมักแป้งด้วย〈**FERMENT 30°C 40~50 นาที**〉หลังจากหมักแป้งเสร็จแล้ว ห่อด้วยพลาสติกห่ออาหารเพื่อป้องกันไม่ให้แห้ง จนกระทั่งพร้อมอบ

9

ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

วาง**ถาดสี่เหลี่ยม**ไว้**ที่ชั้นล่าง**เท่านั้น อุ่นเตาล่วงหน้าด้วย〈**Convection (พร้อมอุ่นเตา) 180°C**〉

10 กรีด (ตัดผิวหน้า) เนื้อแป้ง
ในขณะที่กำลังอุ่นเตาให้ใช้ด้ามคมของมีดทำรอยบากบนแป้ง 2 รอย

11 อบ

ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

หลังจากอุ่นเตาใส่ถุงมือแล้วหยิบ**ถาดสี่เหลี่ยม**ออกจากไมโครเวฟ นำแป้งที่วางบนกระดาษไขในข้อ **10** มาวางบนถาด พรมน้ำพอประมาณ นำเข้าไปวาง**ชั้นล่าง** ตั้งค่าเวลา〈**20~25 นาที**〉แล้วกด **START** เพื่ออบขนม

พิซซ่าอบกรอบ

ระดับความยาก



เครื่องปรุง / สำหรับพิซซ่าเส้นผ่าศูนย์กลาง 23 ซม. (1 ถาด)

〈แป้งพิซซ่า〉

A
- แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว)..... 25 กรัม
- แป้งเค้ก (ร่อนแล้ว)..... 25 กรัม
- ยีสต์แห้งสำเร็จรูป.....1/2 ช้อนชา (1.5 กรัม)
- น้ำตาล..... เพียงหยิบมือ
- เกลือ.....1/4 ช้อนชา (1.5 กรัม)
- น้ำมันมะกอก..... 1/2 ช้อนโต๊ะ (6 กรัม)

นม (อุณหภูมิห้อง)..... 25 มล.

〈ท็อปปิ้ง〉
- ใบเบซิล.....5 ใบ
- มอสซาเรลล่าชีส (หั่นลูกเต๋าขนาด 1 ซม.). 70 กรัม

<ซอสมะเขือเทศ>
- ซอสมะเขือเทศเข้มข้น..... 30 กรัม
- ออริกาโน่, เกลือ, กระเทียมโขลก.....ปริมาณที่เหมาะสม

● สามารถทำ 2 ถาด (สองชั้น) แบบอัตโนมัติได้เช่นกัน
※เวลาอุ่นมาตรฐานจะใช้เวลาประมาณ 28 นาที

วิธีการทำอาหาร

1 ใส่ส่วนผสม **A** ลงในชาม ค่อยๆเทนมใส่และคอยดูไม่ให้แป้งเหนียว ผสมให้เข้ากันจนแป้งจับตัวเป็นก้อน จากนั้นวางแป้งลงบนโต๊ะและนวดจนแป้งเนียนเป็นเนื้อเดียว

2 ปั้นแป้งให้เป็นก้อนกลม ใส่ลงในชามทนความร้อนที่ทาน้ำมันสลัดเคลือบไว้และคลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร

3 นำแป้งในข้อ **2** วางบน**ถาดสี่เหลี่ยม** และนำเข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** และหมักแป้งด้วย〈**FERMENT 40°C 25~35 นาที**〉

4 หลังจากหมักแป้งเสร็จ ปั้นเป็นก้อนกลมและห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร จากนั้นวางพักไว้ประมาณ 10 นาที

5 
ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นกลาง

นำ**ถาดสี่เหลี่ยม**เข้าไปไวางไว้ที่**ชั้นล่าง**เท่านั้น **หมุนปุ่ม**แล้วเลือก【24-1 Crispy Pizza】และกด START ➡ **เริ่มการอุ่นเตา**



จำนวนชั้นวาง
(จนกว่าจะเริ่ม หรือจำนวนชั้นวางและหน้าที่อ้างอิงจะแสดงอีกที)

＊ กรณีที่ใช้ชั้นวางทั้งสองชั้น ให้นำถาดใส่ทั้ง**ชั้นบน**และ**ชั้นล่าง**และเลือก【24-2 Crispy Pizza】(จำนวนของชั้นวางคือ 2)

เมื่อตั้งค่าอบด้วยตนเอง (พร้อมอุ่นเตา)
1 ถาด :〈Convection, 300°C, 3~6 นาที〉
2 ถาด :〈Convection, 300°C, 4~7 นาที〉
＊ อุ่นเตาพร้อมถาดโลหะ

6 ม้วนแป้งจากข้อ **4** ด้วยไม้นวดแป้งออกเป็นแผ่นขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 23 ซม. วางบนกระดาษรองอบ ทาซอสมะเขือเทศให้ทั่ว จากนั้นโรยหน้าด้วยชีส

7 หลังจากอุ่นเตา ใส่ถุงมือแล้วหยิบ**ถาดสี่เหลี่ยม**ออกจากไมโครเวฟ ย้ายแป้งข้อ **6** ที่อยู่บนกระดาษรองอบมาวางบน**ถาดสี่เหลี่ยม**

8 
ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นกลาง

นำถาดข้อ **7** เข้าไปวางไว้ที่**ชั้นตรงกลาง** และกด **START** เพื่อเริ่มอบ **(ระยะเวลาการอบมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 4 นาที 10 วินาที)**

＊กรณีที่ใช้ทั้งสองชั้น ให้นำถาดใส่เข้าชั้นบนและชั้นล่าง
(ระยะเวลาการอบมาตรฐานแบบใช้ทั้งชั้นบนและชั้นล่างอยู่ที่ประมาณ 5 นาที 30 วินาที)

9 เมื่ออบเสร็จแล้ว ให้แต่งหน้าพิซซ่าด้วยใบเบซิล หากจะอบเพิ่ม ให้ใช้การอบต่อหรืออบด้วยการอบลมร้อนแบบกำหนดเอง (ไม่อุ่นเตา) 230°C และคอยดูพิซซ่าเป็นระยะๆ

• โปรดทราบว่า หากผ่านไป 10 นาทีหลังจากที่เสียงเตือนดังขึ้นเมื่อเสร็จสิ้นการอุ่นเตา การตั้งค่าจะถูกยกเลิก

พิซซ่ากรอบสูตรต่างๆ

พิซซ่าอบกรอบ (แฮมสดและผักสลัดร็อคเก็ต)



เครื่องปรุง / สำหรับ 1 ชิ้น
ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 23 ซม.

〈**แป้งพิซซ่า**〉
- แป้งพิซซ่าอบกรอบ..... ทุกส่วนผสม
- ซอสมะเขือเทศ (โปรดดูพิซซ่าอบกรอบ)..... 30 กรัม

〈**ท็อปปิ้ง**〉
- แฮมสด (แผ่น)..... 40 กรัม
- ใบผักร็อคเก็ต.....3~4 ใบ
- ชีสธรรมชาติ (พาร์เมซานชีส)..... 15 กรัม
- น้ำมันมะกอก.....ปริมาณที่เหมาะสม
- พริกไทย.....ปริมาณที่เหมาะสม

วิธีการทำอาหาร

1 อ้างอิง**ขั้นตอนที่ 1~8 ของวิธีการทำพิซซ่าอบกรอบและวิธีการเตรียมแป้งทำพิซซ่า** จากนั้นทาเฉพาะซอสมะเขือเทศ เลือก【24-1 Crispy Pizza】〔**ลดลง 1**〕และเริ่มอบ

2 พรมน้ำมันมะกอกบนใบผักร็อคเก็ตและปรุงรสอ่อนๆ ด้วยพริกไทย

3 วางแฮมสดและใบผักร็อคเก็ตจากข้อ **2** ลงบนแป้งในข้อ **1** จากนั้นโรยหน้าด้วยชีสขูดฝอย

● สามารถใช้ใบผักสลัดน้ำหรือผักโขม (สำหรับสลัด) แทนผักร็อคเก็ตได้

พิซซ่า



ระดับความยาก

เครื่องปรุง / สำหรับ 1 ชิ้น
ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 23 ซม.

〈แป้งพิซซ่า〉
- แป้งขนมปัง (ร่อนแล้ว) ..... 120 กรัม
- นมสด (อุณหภูมิห้อง) ..... 55 กรัม
- น้ำตาล ..... 10 กรัม
- เกลือ ..... 1/2 ช้อนชา
- ไข่ไก่ ..... 1/2 ฟอง
- ยีสต์แห้งสำเร็จรูป ..... 2 กรัม

〈ท็อปปิ้ง〉
- พริกหยวกเขียว (ฝานบางๆ) ..... ขนาดกลาง 1 หัว
- หัวหอม (หั่นบางๆ) ..... 60 กรัม
- เบคอน (หั่นบางๆ) ..... 30 กรัม
- เห็ด (หั่นบางๆ) ..... 25 กรัม
- ชีสธรรมชาติ (สำหรับพิซซ่า) ..... 100 กรัม
- มะกอก ..... ปริมาณที่เหมาะสม

<ซอสมะเขือเทศ>

A
- ซอสมะเขือเทศเข้มข้น ..... 60 กรัม
- ออริกาโน่, ทาบาสโก ..... ปริมาณที่เหมาะสม

วิธีการทำอาหาร

1. ทำแป้งพิซซ่าด้วยวิธีเดียวกันกับวิธีการทำแป้งขนมปัง (อ้างอิงหน้า 106)
2. **พักแป้ง**
   ปั้นแป้งเป็นก้อนกลมให้ผิวเรียบเนียน คลุมด้วยผ้าและวางทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที
3. ใช้ไม้นวดแป้งแผ่แป้งออกเป็นแผ่น ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 23 ซม. คลุมแป้งด้วยผ้าชุบน้ำบิดหมาดหรือพลาสติกห่ออาหารและวางพักไว้ประมาณ 20 นาที
4. อุ่นเตาล่วงหน้าด้วย **〈Convection (พร้อมอุ่นเตา) 210°C〉**
5. ใส่ส่วนผสม **A** ลงในชามและคนให้เข้ากันดี เพื่อทำซอสมะเขือเทศ
6. นำแป้งในข้อ **3** วางลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** และทาซอสมะเขือเทศหนาๆ วางเครื่องสำหรับหน้าพิซซ่าที่ด้านบน จากนั้นโรยหน้าด้วยชีส
7. 
   ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง
   หลังจากอุ่นเตา แล้วนำส่วนผสมข้อ **6** เข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** ตั้งค่าเวลา **〈9~14 นาที〉** และกด **START** เพื่อเริ่มอบ

- สามารถใช้ซอสพิซซ่าที่มีจำหน่ายทั่วไปแทนซอสมะเขือเทศได้

พิซซ่าสูตรต่างๆ

พิซซ่าซีฟู้ด



เครื่องปรุง / สำหรับ 1 ชิ้น
ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 23 ซม.

〈แป้งพิซซ่า〉
- แป้งพิซซ่า ..... ทุกส่วนผสม

〈ท็อปปิ้ง〉
- ปลาหมึก ..... 100 กรัม
- กุ้ง ..... 30 กรัม
- ไวน์ขาว ..... 1/4 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ พริกไทย ..... เล็กน้อย
- หัวหอม (หั่นแล้ว) ..... 60 กรัม
- พริกหยวกเขียว (ฝานบางๆ) ..... ขนาดกลาง 1 หัว
- ชีสธรรมชาติ (สำหรับพิซซ่า) ..... 75 กรัม

〈ซอสมะเขือเทศ〉

A
- ซอสมะเขือเทศเข้มข้น ..... 60 กรัม
- ออริกาโน่, ทาบาสโก ..... ปริมาณที่เหมาะสม

วิธีการทำอาหาร

1. อ้างอิง**ขั้นตอนที่ 1~3 ของวิธีการทำพิซซ่า**
2. หั่นตัวปลาหมึกเป็นแว่นหนา 7 มม. ดึงส่วนหนวดปลาหมึกออกและหั่นเป็นชิ้นยาว 2-3 ซม. แกะเปลือกกุ้งและผ่าหลังเอาไส้ออก
3. ใส่ส่วนผสมในข้อ **2** ในภาชนะทนความร้อน โรยเกลือและพริกไทยลงไป ราดไวน์ขาวและคลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร
4. นำส่วนผสมข้อ **3** เข้าไปวางไว้ที่**ตรงกลางไมโครเวฟ** ให้ความร้อนด้วย **〈Microwave 600W ประมาณ 3 นาที〉** หลังจากอบเสร็จแล้ว ปล่อยไว้ให้เย็นและเทน้ำออก
5. อ้างอิง**ขั้นตอนที่ 4~7 ของวิธีการทำพิซซ่า**

พิซซ่าหน้าทูน่าและข้าวโพด



เครื่องปรุง / สำหรับ 1 ชิ้น
ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 23 ซม.

〈แป้งพิซซ่า〉
- แป้งพิซซ่า ..... ทุกส่วนผสม

〈ท็อปปิ้ง〉
- ทูน่ากระป๋อง ..... 40 กรัม
- ข้าวโพดกระป๋อง (ทั้งหมด) ..... 40 กรัม
- มะเขือเทศ ..... 60 กรัม
- หัวหอม (หั่นแล้ว) ..... 60 กรัม
- ชีสธรรมชาติ (สำหรับพิซซ่า) ..... 100 กรัม

〈ซอสมะเขือเทศ〉

A
- ซอสมะเขือเทศเข้มข้น ..... 60 กรัม
- ออริกาโน่, ทาบาสโก ..... ปริมาณที่เหมาะสม

วิธีการทำอาหาร

1. อ้างอิง**ขั้นตอนที่ 1~3 ของวิธีการทำพิซซ่า**
2. คว้านเม็ดมะเขือเทศออก ฝานเป็นชิ้นบางๆ และทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ นำทูน่าและข้าวโพดให้สะเด็ดน้ำด้วยเช่นกัน
3. อ้างอิง**ขั้นตอนที่ 4~7 ของวิธีการทำพิซซ่า**

ขนมปังปิ้ง



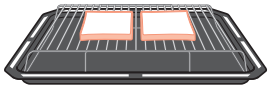
ส่วนผสม
ขนมปังปอนด์ (แบ่งเป็น 6 แผ่น).....1~2 แผ่น

※ปิ้งได้ครั้งละ 1 หรือ 2 ชิ้น

- สีของขนมปังขึ้นอยู่กับสิ่งต่อไปนี้:
  - ความหนาของขนมปัง ปริมาณน้ำตาล ปริมาณน้ำมัน ชนิดของขนมปัง ปริมาณน้ำ ฯลฯ
  - สำหรับขนมปังแช่แข็ง ให้ปิ้งแบบตั้งค่าเอง
- สำหรับขนมปังแช่แข็ง ให้ปิ้งแบบตั้งค่าเอง

คำแนะนำในการทำอาหาร

1 〈ตัวอย่าง: 2 แผ่น〉
วาง**ตะแกรง**ย่างบน**ถาดสี่เหลี่ยม**
วางขนมปัง 2 แผ่นไว้ตรงกลางถาด



2



นำข้อ **1** เข้าไปวางไว้ที่**ชั้นด้านบน** **หมุนปุ่ม**แล้วเลือก **【40-2 oast (Flipover)】** และกด **START** ➡ **เริ่มการให้ความร้อน** **(ระยะเวลาการอบมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 4 นาที 50 วินาที)**

- ระยะเวลาในการพลิกขนมปังอีกด้านคือ 3 นาที 40 วินาที
- เวลาที่เหลือจะแสดงขึ้นหลังจากที่ได้พลิกกลับอีกด้าน



จำนวนชั้นวาง
(จนกว่าจะเริ่ม หรือจำนวนชั้นวางและหน้าที่อ้างอิงจะแสดงอีกที)

3 **พลิกกลับ**

หลังจากเสียงเตือนแล้ว ให้พลิกขนมปังอีกด้านทันที แล้วกด **START** เพื่อเริ่มอบ (โปรดวางขนมปังไว้**ตรงกลาง**)

สวมถุงมือกันความร้อน เพื่อนำถาดออกมา เนื่องจากถาดสี่เหลี่ยมและตะแกรงย่างมีความร้อนสูง

4 หลังจากเสียงเตือน แสดงว่าปิ้งได้ที่แล้ว ให้นำขนมปังออกมาจากเตาทันที

※ ปรับเวลาในการปิ้ง ให้ขนมปังเป็นสีน้ำตาลที่ต้องการ โดยพลิกด้านที่ต้องการให้เป็นสีน้ำตาลขึ้นและอบต่อหรือ "ปิ้ง/ย่าง" แบบกำหนดเอง และตรวจดูเป็นระยะๆ (เวลาในการอบไม่สามารถปรับเพิ่มได้ในขณะที่กำลังอบอยู่)

เมื่อทำอาหารแบบปรับด้วยมือ

- **ปิ้ง/ย่าง** (1~2 แผ่น)
  วาง**ตะแกรงเหล็ก**บน**ถาดสี่เหลี่ยม** วางขนมปังไว้**ตรงกลาง** วางถาดไว้ที่**ชั้นด้านบน** แล้วอบเป็นเวลา 3 นาที 20 วินาที~4 นาที หลังจากเสียงเตือนดังขึ้น พลิกกลับอีกด้านทันทีและอบอีก 1~1 นาที 30 วินาที
- **Convection (พร้อมอุ่นเตา) 250°C** (1~4 แผ่น)
  *วาง**ถาดสี่เหลี่ยม**ไว้ที่**ชั้นล่าง** และอุ่นเตา (เวลามาตรฐานในการอุ่นเตาล่วงหน้าอยู่ที่ประมาณ 15 นาที)
  หลังจากอุ่นเตาแล้ว ให้สวมถุงมือกันความร้อน แล้วนำ**ถาดสี่เหลี่ยม**ออกมา วางขนมปังและวางถาดกลับเข้าไปที่**ชั้นล่าง** อบเป็นเวลา 3~7 นาที

การตั้งค่าและเวลาโดยประมาณ

จำนวนแผ่น (ขนมปัง)	1 แผ่น	2 แผ่น
ตั้งค่าเมนู	จำนวนแผ่น — AUTO MENU 1 40	จำนวนแผ่น — AUTO MENU 2 40
เวลาโดยประมาณ	เวลาโดยประมาณ 4 นาที 50 วินาที	เวลาโดยประมาณ 4 นาที 50 วินาที

แยมสตรอเบอรี แยมกีวี แยมแอปเปิ้ล แยมบลูเบอร์รี่



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

ส่วนผสม
A [น้ำตาล.....150 กรัม
น้ำเลมอน.....2 ช้อนชา
น้ำมันสลัด.....2 หยด]
ผลไม้.....อย่างละ 300 กรัม
สตรอเบอรี (ตัดก้านออก)
แอปเปิล (ทับทิม, ขูด)
ผลกีวี่ (ปอกเปลือก ผ่าซีก 4 ส่วน และหั่นเป็นชิ้นบาง 5 มม.) บลูเบอร์รี่

วิธีการทำอาหาร

1 ล้างผลไม้ให้สะอาดและสะเด็ดน้ำให้แห้ง แล้วจึงเริ่มเตรียมวัตถุดิบขั้นต้น

2 ใส่ผลไม้ข้อ **1** และส่วนผสม **A** ลงในภาชนะทนความร้อนก้นลึกขนาดใหญ่คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้ววางภาชนะไว้**ตรงกลางไมโครเวฟ**

3 ให้ความร้อนด้วย 〈**Microwave 600W 17~19 นาที**〉 นำออกมาตักฟองทิ้งและคลุกเคล้า 2-3 ครั้งระหว่างอบ

- หากดึงก้านสตรอเบอรีออกก่อนล้าง ผลสตรอว์เบอร์รีจะฉ่ำน้ำ ทำให้ใช้เวลาในการอบเพิ่มขึ้น

พายแอปเปิ้ล



เครื่องปรุง / สำหรับ 1 ชิ้น ถาดพายชนิดโลหะ เส้นผ่าศูนย์กลาง 21 ซม.

〈เนื้อพาย〉

- A
  - แป้งเค้ก ..... 145 กรัม
  - แป้งขนมปัง ..... 35 กรัม
- เนย ..... 145 กรัม
- น้ำเย็น ..... 75 มล.

〈ไส้พาย〉

- แอปเปิ้ล ..... 4 ชิ้น (800 กรัม)
- น้ำตาล ..... 100~120 กรัม
- น้ำเลมอน ..... 1/2 ลูก
- เหล้ารัม ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- ผงอบเชย ..... ปริมาณที่เหมาะสม

〈หน้าพาย〉

- ไข่แดง ..... 1 ฟอง
- น้ำเปล่า ..... 1 ช้อนโต๊ะ

ไอศกรีม ..... ปริมาณที่เหมาะสม

วิธีการทำอาหาร

1 
ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

ปอกเปลือกแอปเปิ้ลออกแล้วหั่นเป็นชิ้นสามเหลี่ยมหนา 5 มม. ใส่ไว้ในภาชนะ เติมน้ำมะนาวและโรยด้วยน้ำตาล ปิดฝาแล้ววางภาชนะไว้ที่ **ตรงกลางไมโครเวฟ** ให้ความร้อนด้วย **〈Microwave 600W ประมาณ 12 นาที〉** ระหว่างให้ความร้อน เปิดคนให้เข้ากัน 2~3 ครั้งเพื่อให้สุกทั่วกัน หลังจากให้ความร้อนเสร็จแล้ว พักไว้ 1~2 ชั่วโมง เทน้ำออก จากนั้น ราดด้วยเหล้ารัม แล้วนำผงอบเชยใส่ตามลงไป

2 เตรียมทำเนื้อพาย ร่อนส่วนผสมข้อ **A** ใส่ในชาม และใส่เนยที่ตัดเป็นก้อนสี่เหลี่ยมขนาด 1 ซม. ลงไป จากนั้นใช้ใบมีดหรือเครื่องผสมพาย ผสมให้เข้ากัน จนกระทั่งเนื้อแป้งจับกันเป็นก้อนเท่ากับเมล็ดถั่วแดง

3 เทน้ำเย็นปริมาณ 1/4 หรือ 1/3 ส่วน ลงในส่วนผสมข้อ **2** ให้เข้ากัน โดยไม่ต้องนวดแป้ง จากนั้น รวมเนื้อแป้งเป็นก้อนเดียวแล้วห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำไปแช่ในตู้เย็นประมาณ 30 นาที

4 นำแป้งในข้อ **3** มายืดออกให้เป็นแผ่นสี่เหลี่ยม แล้วพับทับกัน 3 ชั้น จากนั้นห่อด้วยวัสดุห่ออาหาร วางพักไว้ในตู้เย็นประมาณ 20 นาที โดยให้ทำขั้นตอนนี้ซ้ำๆ กัน 5 ครั้ง

5 นำแป้งที่แช่เย็นไว้แบ่งออกเป็นสองส่วนเท่าๆ กัน ส่วนหนึ่งนำมากลึงออกเป็นแผ่นวงกลมขนาดใหญ่หนาประมาณ 3 มม. และนำมาวางลงในถาดพาย โดยตัดเนื้อแป้งส่วนที่เลยออกจากขอบถาดประมาณ 5 มม. ใช้ล้อจิ๊มแป้งบริเวณก้นถาดให้เป็นรู แล้วนำแอปเปิ้ลที่เตรียมไว้ในข้อ **1** วางลงในถาดพาย

6 นำแป้งส่วนที่เหลือมากลึงให้ได้ขนาด 25 x 21 ซม. แล้วตัดเป็นเส้นจำนวน 10 เส้น ขนาดกว้าง 1.5 ซม. และจำนวน 3 เส้น ขนาดกว้าง 2 ซม.

7 นำเส้นแป้งขนาดกว้าง 1.5 ซม. ในข้อ **6** และแป้งในข้อ **5** มาสานกันเป็นลักษณะตาข่าย แล้วนำเส้นแป้งขนาดกว้าง 2 ซม. มาวางเป็นเส้นรอบๆ ขอบถาดพาย แล้วตัดแป้งส่วนที่เกินทิ้ง จากนั้นทาหน้าแป้งด้วยไข่แดง แล้วแช่เย็นประมาณ 30 นาที

8 อุ่นเตาล่วงหน้าด้วย **〈Convection (พร้อมอุ่นเตา) 210°C〉**

9 
ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง

หลังจากอุ่นเตาแล้ว ทาไข่แดงบนเนื้อแป้งในข้อ **7** นำถาดพายมาวางบน**ถาดสี่เหลี่ยม** แล้วนำเข้าไปวางไว้**ที่ชั้นล่าง** ตั้งค่าเวลา **〈30~38 นาที〉** และกด **START** เพื่อเริ่มอบ

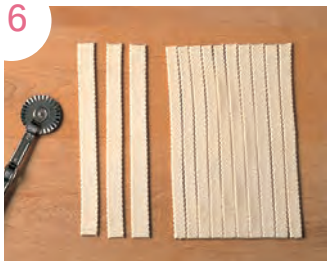
4



5



6



7



- เนื่องจากเนื้อแป้งต้องใช้ส่วนผสมของเนยอยู่มาก จึงมีความไวต่อความร้อน จัดเตรียมส่วนผสมในสถานที่ที่มีความเย็น ใช้ตู้เย็น เก็บรักษาเครื่องมือและส่วนผสมให้มีความเย็น และจัดเตรียมอย่างรวดเร็ว
- การพักแป้งต้องห่อด้วยพลาสติกห่อหุ้มอาหาร และวางบนถาดแบน นำเข้าแช่ในตู้เย็น การพักแป้งจะทำให้แป้งใช้ได้ง่ายยิ่งขึ้น
- เนื้อแป้งที่มีความหนาไม่สม่ำเสมอกัน เมื่อนำไปอบแป้งจะพองตัวขรุขระ ให้พับแป้งซ้อนทับกัน 3 ชั้น ให้ขอบแป้งทับสม่ำเสมอกันให้พอดี จากนั้นใช้ที่นวดแป้ง กดแป้งเบาๆ ให้เรียบเสมอกัน
- สามารถเลือกใช้แผ่นพายสำเร็จรูปแช่แข็ง (400 กรัม) ที่มีจำหน่ายทั่วไปได้เพื่อความสะดวก



คุกกี้แฟนซี

ส่วนประกอบ/สำหรับ 48 ชิ้น (1 ถาด)

แป้งเค้ก	230 กรัม
เนย	100 กรัม
น้ำตาล	80 กรัม
ไข่ไก่	1 ฟอง
กลิ่นวานิลลา	เล็กน้อย

- ละลายเนยด้วย **MICROWAVE 200W** หรือใช้ **Desired Temp 15~20°C** จนกระทั่งเนยอ่อนตัวลง
- เมื่ออบเสร็จแล้วขนาด รูปทรงและความหนาของเนื้อแป้งมีการเปลี่ยนแปลง ให้ลดอุณหภูมิและเพิ่มเวลาในการอบมากขึ้น จะทำให้การอบโดยรวมดีขึ้น


ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

วิธีการทำอาหาร

1 นำเนยที่อ่อนตัวแล้วและน้ำตาลลงในชาม ตีให้เข้ากันจนกระทั่งมีสีขาวนวล

2 นำไข่ที่ตีเข้ากันแล้ว ค่อยๆเทลงในส่วนผสมข้อ **1** คนให้เข้ากัน จากนั้นเติมวานิลลาลงไปผสม

3 ร่อนแป้งเค้กลงในส่วนผสมในข้อ **2** ใช้ไม้พายค่อยๆ คนให้เข้ากันจนเนียนนุ่ม จากนั้นรวมแป้งให้เป็นก้อน

4 แบ่งใส่ถุงพลาสติกในปริมาณที่พอเหมาะ ใช้ไม้นวดแป้ง แผ่แป้งออก ให้หนาประมาณ 5 มม. แล้วนำแป้งมาแช่พักไว้ในตู้เย็นประมาณ 30 นาที

5 วางเนื้อแป้งในข้อ 4 ลงบนกระดานที่โรยแป้งเอาไว้ จากนั้นใช้แม่พิมพ์คุ้กกี้รูปต่างๆ (เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 3 ซม.) กดลงบนเนื้อแป้งให้เป็นรูปต่างๆ เรียงแป้งจำนวน 48 ชิ้นลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม**

6 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง
นำส่วนผสมข้อ **5** เข้าวางชั้น**ล่าง** แล้ว**หมุนปุ่ม**เลือก【34 Cookies】และกดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มการให้ความร้อน**
(ระยะเวลาการอบมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 28 นาที)

เมื่อตั้งค่าอบด้วยตนเอง (พร้อมอุ่นเตา)
1 ถาด: 〈Convection 170°C 15~20 นาที〉
2 ถาด: 〈Convection 170°C 18~23 นาที〉
ให้ความร้อนทั้งชั้นบนและชั้นล่าง

7 หลังจากอบเสร็จแล้ว ให้นำออกมาวางพักไว้ให้เย็นบนตะแกรง


1


2


3-1


3-2


4

การประยุกต์สูตรคุกกี้แบบใช้พิมพ์ตัด

โกโก้



- ผสมผงโกโก้ (10 กรัม) กับแป้งเค้ก

ชา



- ผสมใบชา (10 กรัม) ในวิธีทำ **ขั้นตอนที่ 3**

คุกกี้มะพร้าว



ส่วนประกอบ/สำหรับ 48 ชิ้น (1 ถาด)

- A [แป้งเค้ก ..... 150 กรัม
- A [ผงฟู ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- เนย ..... 70 กรัม
- ไข่ไก่ ..... 1/2 ฟอง
- น้ำตาล ..... 70 กรัม
- มะพร้าว ..... 20 กรัม
- กลิ่นวานิลลา ..... เล็กน้อย

- ละลายเนยด้วย **MICROWAVE 200W** หรือใช้ **Desired Temp 15~20°C** จนกระทั่งเนยอ่อนตัวลง


ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

วิธีการทำอาหาร

1. นำเนยที่อ่อนตัวแล้วและน้ำตาล ใส่ลงในชาม ตีให้เข้ากันจนกระทั่งส่วนผสมเป็นสีขาวนวล
2. นำไข่ที่ตีเข้ากันแล้วค่อยๆ เทลงในส่วนผสมข้อ **1** คนให้เข้ากัน จากนั้นเติมกลิ่นวานิลลาลงไป
3. ร่อนส่วนผสม **A** ลงในส่วนผสมในข้อ **2** ใช้ไม้พายค่อยๆ คนให้เข้ากัน จากนั้นเติมมะพร้าวลงไป แล้วคนผสมอีกครั้ง
4. ใช้ช้อนตัก **3** ใส่**ถาดสี่เหลี่ยม**จำนวน 48 ชิ้น โดยค่อยๆ เพิ่มปริมาณทีละนิดจนได้ขนาด
5. 
ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง
นำส่วนผสมข้อ **4** เข้าวาง**ชั้นล่าง** จากนั้น**หมุนปุ่ม**เลือก【34 Cookies】และ〈**ลดลง 1**〉แล้วกดปุ่ม **START** **เริ่มการให้ความร้อน** **(ระยะเวลาการอบมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 26 นาที)**

เมื่อตั้งค่าอบด้วยตนเอง (พร้อมอุ่นเตา)
1 ถาด: 〈Convection 170°C 13~18 นาที〉
2 ถาด: 〈Convection 170°C 15~20 นาที〉
ให้ความร้อนทั้งชั้นบนและชั้นล่าง

6. หลังจากอบเสร็จแล้ว ให้นำออกมาวางพักไว้ให้เย็นบนตะแกรง

สโกน



ส่วนประกอบ/สำหรับ 9 ชิ้น

- แป้งเค้ก ..... 200 กรัม
- ผงฟู ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาล ..... 1/2 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ ..... เล็กน้อย
- เนย ..... 100 กรัม
(หั่นเนยเป็นรูปลูกเต๋าขนาด 1 ซม. แล้วนำไปแช่ตู้เย็น)
- นมสด ..... มากกว่า 1/2 ถ้วยตวง (100 มล.)

- หากไม่มีที่สับเนย ให้เทส่วนผสมลงในถาดสี่เหลี่ยมแล้วสับด้วยมีด
- หากไม่สับเนยให้ละเอียด รูปร่างขนมที่อบเสร็จแล้วจะออกมาไม่ดี
- เพื่อที่จะอบขนมให้กรอบ ต้องสับส่วนผสมในข้อ **1** ให้ละเอียด แล้วนำไปแช่ในตู้เย็น

วิธีการทำอาหาร

1. ร่อนแป้งเค้ก ผงฟู น้ำตาล เกลือ ลงในชาม สับเนยให้ละเอียดด้วยที่สับเนย ใส่เพิ่มลงไปคนผสมให้เข้ากัน เมื่อเนื้อแป้งละเอียด นำไปแช่ไว้ในตู้เย็นประมาณ 30 นาที จากนั้นนำแป้งออกมา แล้วค่อยๆ เทนมสดลงไป พร้อมๆ กับใช้มือนวดผสมให้เข้ากัน
2. รวมเนื้อแป้งในข้อ **1** ให้เป็นก้อนเดียวกันและนวดบนกระดานที่โรยด้วยแป้ง 4~5 ครั้ง กลึงแป้งออกเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าแล้วพับทับกัน 3 ชั้น ห่อด้วยพลาสติกห่ออาหาร จากนั้นนำเข้าแช่ในตู้แช่เย็นประมาณ 20 นาที
3. กลึงแป้งในข้อ **2** ให้หนาเสมอกันประมาณ 2~2.5 ซม.
4. อุ่นเตาล่วงหน้าด้วย〈**Convection (พร้อมอุ่นเตา 210°C**〉
5. ใช้แม่พิมพ์ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 5-6 ซม. (หรือจะใช้ถ้วยก็ได้) กดลงบนแป้งเบาๆ หมุนตัดแป้งทั้งหมด 9 ชิ้น และจัดวางบน**ถาดสี่เหลี่ยม** ใช้แปรงทานม (ไม่รวมอยู่ในสูตร) เคลือบลงบนแป้งเล็กน้อย
6. 
ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง
หลังจากอุ่นเตาแล้ว นำส่วนผสมข้อ **5** เข้าวาง**ชั้นล่าง** หมุนปุ่มเพื่อตั้งเวลา〈**15~20 นาที**〉แล้วกดปุ่ม **START** เพื่อเริ่มอบ

สปันจ์เค้ก



ส่วนผสม / สำหรับ 1 ชิ้น
ขนาดแม่พิมพ์โลหะเส้นผ่าศูนย์กลาง 18 ซม.

- แป้งเค้ก ..... 90 กรัม
- ไข่ไก่ ..... 3 ฟอง
- น้ำตาล ..... 90 กรัม
- นมสด ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- เนย ..... 1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)
- กลิ่นวานิลลา ..... เล็กน้อย
- 〈วิปครีม〉
  - ครีมสด ..... 1 1/2 ถ้วยตวง (300 มล.)
  - น้ำตาล ..... 1/2 ถ้วยตวง (55 กรัม)
  - บรั่นดี ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- สตรอว์เบอร์รี ..... ปริมาณที่เหมาะสม

วิธีการทำอาหาร

1 เตรียมน้ำในกล่องใส่น้ำ

2 ทาเนย (ไม่รวมอยู่ในสูตร) บางๆ เคลือบด้านในแม่พิมพ์เค้ก และปูกระดาษรองอบ

3 เทไข่ขาวใส่ในชาม แล้วใช้ที่ตีไข่ค่อยๆ ตีเบาๆ ให้เกิดฟอง ใส่น้ำตาลครึ่งหนึ่งของที่เตรียมไว้ ทยอยลงไป 2~3 ครั้ง และเติมลงไปในขณะที่กำลังตีฟอง ตีไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเกิดฟอง

4 จากนั้นใส่ไข่แดง น้ำตาลที่เหลือ เนยและกลิ่นวานิลลาลงไปในชามอีกใบหนึ่ง ตีผสมให้เข้ากัน จนกระทั่งไข่แดงออกเป็นเนื้อสีนวล

5 นำส่วนผสมในข้อ **4** รวมกับส่วนผสมในข้อ **3** คนผสมให้เข้ากัน จนกระทั่งแป้งเหนียวข้น

6 
ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม
ใส่เนยกับนมสดลงในภาชนะที่ทนความร้อน คลุมไว้ด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำเข้าวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** และให้ความร้อนด้วย〈**Microwave 600W 20~30 วินาที**〉เพื่อละลายเนย

7 ร่อนแป้งเค้กลงในส่วนผสมในข้อ **5** ให้ทั่วในครั้งเดียว

8 ใช้ไม้พาย คนเนื้อแป้งเร็วๆ ให้เข้ากัน

9 นำแป้งที่เหลืออยู่ในข้อ **8** มาผสมกับนมเนยที่อุ่นแล้วในข้อ **6** จากนั้นคนส่วนผสมเร็วๆ จนกระทั่งแป้งที่เหลือนั้นเข้ากันดีกับแป้งทั้งหมด

10 เทเนื้อแป้งในแม่พิมพ์ความสูงประมาณ 5~10 ซม. 2~3 ครั้ง เพื่อกำจัดฟองอากาศ

11 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง
นำส่วนผสมข้อ **10** วางบนถาดสี่เหลี่ยมและเข้าไปวาง**ชั้นล่าง** จากนั้น**หมุนปุ่ม**เลือก [36 Sponge Cake] แล้วกดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มการให้ความร้อน**
(ระยะเวลาการอบมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 38 นาที)

เมื่อตั้งค่าอบด้วยตนเอง (พร้อมอุ่นเตา)
<โหมด Convection อุณหภูมิ 180°C ประมาณ 25-35 นาที>

12 หลังจากอบแล้ว ให้หย่อนแม่พิมพ์จากความสูง 20~30 ซม. ลงตรงๆ เพื่อไล่ฟองอากาศ พลิกคว่ำไว้ แล้ววางบนตะแกรง ค่อยๆ ดึงแผ่นรองอาหารออก แล้วพักไว้ให้เย็นตัวลง

13 แต่งหน้าเค้กข้อ **12** ด้วยวิปครีมและสตรอว์เบอร์รี


3


4


5


7


8


9-1


9-2


10

การทำวิปครีม
เทครีมสด น้ำตาลและบรั่นดีลงในชาม เทน้ำพร้อมน้ำแข็งให้อยู่ใต้ชามและตีจนส่วนผสมเข้ากันเป็นครีม
หากครีมเป็นฟองมากเกินไปหรือฟองหายไป อุณหภูมิสูงขึ้นให้จุ่มก้นชามลงในน้ำและน้ำแข็งที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า 10°C จากนั้นตีให้เกิดฟองอย่างรวดเร็ว ชามโลหะที่เย็นง่ายจะทำให้ตีฟองครีมได้ง่ายขึ้น



● ปริมาณส่วนผสมตามขนาดเค้กและเวลามาตรฐานในการอบ

	15 ซม.	21 ซม.
ไข่ไก่	2	4
น้ำตาล	60 กรัม	120 กรัม
แป้งเค้ก	60 กรัม	120 กรัม
นมสด	ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ	ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ
เนย	ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ	ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ
วิธีการอุ่น	Convection (พร้อมอุ่นเตา) 180°	
ระยะเวลามาตรฐาน	30~35 นาที	35~40 นาที

การตรวจสอบเนื้อเค้กที่อบแล้ว

ลักษณะที่ดีของเนื้อเค้กที่อบแล้ว:
เนื้อของเค้กมีความละเอียดสม่ำเสมอกัน
เนื้อเค้กมีความยืดหยุ่นและขึ้นรูป

〈ภาพตัดขวาง〉



ลักษณะของเค้กที่อบเสร็จแล้ว 〈ภาพตัดขวาง〉		สาเหตุ
เนื้อแป้งไม่ฟู ลักษณะเนื้อละเอียดแน่นเกินไป		● ตีไข่ให้เกิดฟองไม่เพียงพอ ● ใส่แป้งเยอะเกินไป ● หลังจากผสมแป้งแล้ว ไม่นำเข้าเตาอบทันที
เนื้อเค้กมีลักษณะหยาบๆ และพบว่ายังมีแป้งดิบหลงเหลืออยู่		● ไม่มีการร่อนแป้งก่อนผสม ● ผสมแป้งไม่เข้ากัน
เนื้อเค้กแห้ง ตรงกลางของเนื้อเค้กยุบลง		● ตีไข่เป็นฟองมากเกินไป ● ขณะที่เทเนื้อเค้กใส่แม่พิมพ์ ไม่เกลี่ยไล่ฟองอากาศออก ● หลังอบเสร็จแล้วไม่ไล่ฟองอากาศออก
ผิวหน้าของเนื้อเค้กมีลักษณะย่นอย่างเห็นได้ชัด		

เค้กฟองน้ำช็อกโกแลต

ส่วนผสม / สำหรับ 1 ชิ้น
ขนาดแม่พิมพ์โลหะเส้นผ่าศูนย์กลาง 18 ซม.
แป้งเค้ก..... 80 กรัม
ผงโกโก้..... 10 กรัม
ไข่ไก่ ..... 3 ฟอง
น้ำตาล..... 90 กรัม
นมสด..... 1 ช้อนโต๊ะ
เนย..... 1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)

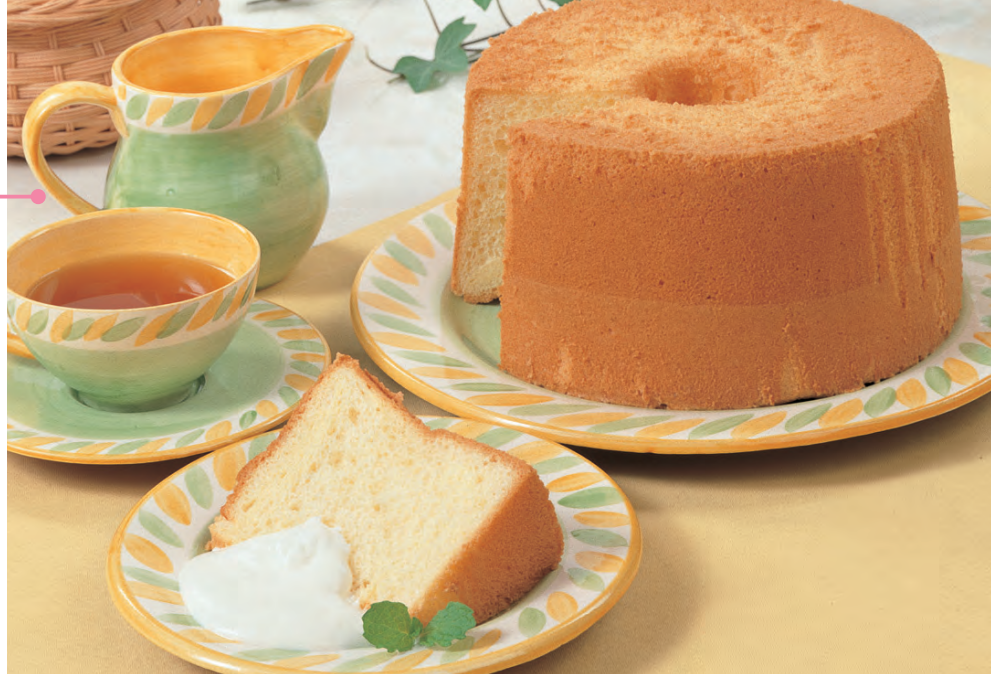
วิธีการทำอาหาร

1 ร่อนแป้งเค้กและผงโกโก้เข้าด้วยกัน

2 ทำตาม ขั้นตอนที่ **1~12** ของวิธีการทำสปันจ์เค้ก



ชิฟฟ่อนเค้ก



ส่วนผสม / แม่พิมพ์เค้กชิฟฟ่อนสำหรับ 1 ที่
แม่พิมพ์อลูมิเนียมเส้นผ่านศูนย์กลาง 20 ซม.

แป้งเค้ก	150 กรัม
ไข่แดง	5 ฟอง
ไข่ขาว	7 ฟอง
น้ำตาล	130 กรัม
น้ำเปล่า	100 มล.
น้ำมันสลัด	80 มล.
กลิ่นวานิลลา	เล็กน้อย

วิธีการทำอาหาร

1 ร่อนแป้งเค้ก

2 ใส่ไข่แดงและน้ำตาลปริมาณ 1/3 ลงในชาม คนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน จนกระทั่งเนื้อไข่ฟูเป็นสีเหลืองนวล

3 ค่อยๆ ใส่น้ำมันสลัด ลงไปผสมกับส่วนผสมในข้อ **2** ทีละน้อยพร้อมกับตีส่วนผสมให้เท่ากัน ค่อยๆ เติมน้ำลง แล้วคนส่วนผสมให้เข้ากัน แล้วตามด้วยกลิ่นวานิลลา

4 ใส่แป้งจากข้อ **1** ลงในส่วนผสมข้อ **3** และตีให้เข้ากัน

5 ใส่ไข่ขาวลงในชามอีกใบ ใช้เครื่องผสมอาหารแบบมือถือตีส่วนผสมเบาๆ ให้เกิดฟอง จากนั้นนำน้ำตาลที่เหลือลงไปผสม 2~3 ครั้ง ตีส่วนผสมจนเนื้อเข้ากันดี โดยเมื่อคว่ำชามลงแล้วเนื้อครีมไม่ไหลลงมา

6 ใส่เนื้อครีมในข้อ **5** ปริมาณ 1/3 ลงในส่วนผสมในข้อ **4** แล้วตีให้เข้ากัน เติมเนื้อครีมที่เหลือปริมาณ 1/2 ลงไป จากนั้นคนส่วนผสมให้เข้ากัน ใส่เนื้อครีมในข้อ **5** ที่เหลือลงไป ใช้ไม้พายตีผสมให้เข้ากัน โดยระวังไม่ให้เกิดฟอง

7 เทเนื้อเค้กในข้อ **6** ลงบนแม่พิมพ์เค้กชิฟฟ่อนแบบมีกรวยสูงตรงกลาง จากนั้นเคาะแม่พิมพ์เบาๆ 2~3 ครั้ง เพื่อไล่ฟองอากาศ

8 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง

นำส่วนผสมข้อ **7** วางบน**ถาดสี่เหลี่ยม** และเข้าไปวาง**ชั้นล่าง** จากนั้น**หมุนปุ่ม**เลือก【37 Chiffon Cake】แล้วกดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มการให้ความร้อน (ระยะเวลาการอบมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 58 นาที)**

เมื่อตั้งค่าอบด้วยตนเอง (พร้อมอุ่นเตา)
<โหมด Convection อุณหภูมิ 170°C ประมาณ 50-60 นาที>

9 หลังจากอบเสร็จแล้ว ให้พลิกกลับแม่พิมพ์ลงทันที เพื่อไม่ให้เค้กยุบตัวลง โดยวางคว่ำบนท่อหลอดแก้วที่มีความสูงที่พอเหมาะ แล้วพักไว้ให้เย็น

10 เมื่อเค้กเย็นลงแล้ว สอดมีดเข้าไปตรงขอบระหว่างเค้กและแม่พิมพ์
หมุนเลาะขอบด้านในของพิมพ์ เพื่อแกะเค้กออกจากพิมพ์ และใช้มีดตัดเค้กด้านในรอบๆกรวยเป็นวงกลม แล้วนำเค้กออกจากแม่พิมพ์


2


3


4


5-1


5-2


6


7


9


10-1


10-2

- หากใช้ชามหรือแม่พิมพ์ที่มีคราบน้ำมันหรือน้ำติดอยู่ ฟองของขนมที่ตีให้ขึ้นฟองแล้วอาจจะยุบได้ ดังนั้นให้ใช้ชามและแม่พิมพ์ที่ล้างสะอาด เช็ดแห้งดีแล้วและไม่มีคราบน้ำมันหรือน้ำติดอยู่ก่อนใช้งาน
- หากใช้แม่พิมพ์ที่มีส่วนผสมของฟลูออรีนหรือแม่พิมพ์ซิลิโคน แป้งอาจไม่เกาะแม่พิมพ์และอาจจะอบเค้กได้ไม่สม่ำเสมอ จึงแนะนำให้ใช้แม่พิมพ์อลูมิเนียม

การตรวจสอบเนื้อเค้กที่อบแล้ว

ในคู่มือการทำอาหารเล่มนี้จะไม่ใช้สารผสมอาหาร (เช่น ผงฟู) การทำให้เนื้อเค้กฟูจะใช้ไข่ขาวตีให้เกิดฟองตามสูตรการทำขนมเมอแรงค์ ตีไข่ขาวให้ถูกต้องตามตารางต่อไปนี้

ลักษณะของเค้กที่อบเสร็จแล้ว	สาเหตุ
เค้กไม่ฟูเท่าที่ควรเมื่ออบเสร็จ 	• ตีไข่ขาวเกิดฟองไม่พอ →ใช้ไข่ที่พักไว้เย็นแล้ว คนผสมจนเนื้อครีมเหนียวเข้ากันดี โดยเมื่อคว่ำชามแล้วเนื้อครีมไม่ไหลออกมา
ข้างในเนื้อเค้กมีฟองอากาศขนาดใหญ่ 	• ขณะที่เทแป้ง อากาศเข้าไปในเนื้อแป้ง →เทแป้งใส่แม่พิมพ์รวดเดียว โดยการเทสูงๆ • หลังจากเทเนื้อแป้งในแม่พิมพ์แล้ว เคาะก้นถาดเพื่อไล่ฟองอากาศด้วยการเคาะแรงๆ →ค่อยๆ เคาะก้นถาดเบาๆ เพื่อไล่ฟองอากาศ • ขณะที่ผสมเนื้อไข่ขาวกับไข่แดงให้เข้ากัน มีฟองอากาศเข้าไป
ส่วนล่างของเค้กมีฟองอากาศขนาดใหญ่ 	
ด้านบนของเค้กที่อบแล้วเนื้อแป้งแน่นเกินไป 	• เนื้อแป้งมีลักษณะแน่น เป็นลักษณะธรรมดาที่เกิดขึ้น เนื่องจากฟองอากาศที่ขยายใหญ่ขึ้นนั้นยุบตัวลงพร้อมๆ กับอุณหภูมิที่ลดต่ำลง

■ ปริมาณส่วนผสมตามขนาดเค้กและเวลามาตรฐานในการอบ

	แม่พิมพ์อลูมิเนียม 17 ซม.
แป้งเค้ก	90 กรัม
ไข่แดง	3
ไข่ขาว	4
น้ำตาล	80 กรัม
น้ำเปล่า	50 มล.
น้ำมันสลัด	40 มล.
กลิ่นวานิลลา	เล็กน้อย
วิธีการอบ	Convection (พร้อมอุ่นเตา) 170°C
ระยะเวลามาตรฐาน	35~45 นาที

การประยุกต์สูตรเค้กชิฟฟ่อน

ชา



ส่วนผสม / แม่พิมพ์เค้กชิฟฟ่อนสำหรับ 1 ที่ แม่พิมพ์อลูมิเนียมเส้นผ่านศูนย์กลาง 20 ซม.

ส่วนผสมเค้กชิฟฟ่อน (ไม่ใส่กลิ่นวานิลลา) ..... สำหรับ 1 ครั้ง
ใบชาดำ ..... 10 กรัม

• ผสมใบชาดำกับแป้งเค้ก

ช็อกโกแลต



ส่วนผสม / แม่พิมพ์เค้กชิฟฟ่อนสำหรับ 1 ที่ แม่พิมพ์อลูมิเนียมเส้นผ่านศูนย์กลาง 20 ซม.

เค้กชิฟฟ่อน (ยกเว้นกลิ่นวานิลลา) ..... สำหรับ 1 ครั้ง
ผงโกโก้ ..... 15 กรัม

• ร่อนแป้งเค้กผสมด้วยกันกับผงโกโก้

ชาเขียว



ส่วนผสม / แม่พิมพ์เค้กชิฟฟ่อนสำหรับ 1 ที่ แม่พิมพ์อลูมิเนียมเส้นผ่านศูนย์กลาง 20 ซม.

เค้กชิฟฟ่อน (ยกเว้นกลิ่นวานิลลา) ..... สำหรับ 1 ครั้ง
ผงชาเขียว ..... 1 ช้อนชา

• ร่อนแป้งเค้กผสมด้วยกันกับผงชาเขียว

เครื่องเทศ



ส่วนผสม / แม่พิมพ์เค้กชิฟฟ่อนสำหรับ 1 ที่ แม่พิมพ์อลูมิเนียมเส้นผ่านศูนย์กลาง 20 ซม.

แป้งเค้ก ..... 150 กรัม
ไข่แดง ..... 5 ฟอง
ไข่ขาว ..... 7 ฟอง
น้ำตาล ..... 120 กรัม
น้ำเปล่า ..... 100 มล.
น้ำมันสลัด ..... 80 มล.
ขิงผง ..... 1 ช้อนชา
ผงอบเชย ..... 1 ช้อนโต๊ะ
ลูกจันทน์ ..... 1/2 ช้อนชา
กานพลู ..... 1/2 ช้อนชา

• ร่อนแป้งเค้กผสมด้วยกันกับเครื่องเทศ



กาแฟ



ส่วนผสม / แม่พิมพ์เค้กชิฟฟ่อนสำหรับ 1 ที่ แม่พิมพ์อลูมิเนียมเส้นผ่านศูนย์กลาง 20 ซม.

แป้งเค้ก ..... 150 กรัม
ไข่แดง ..... 5 ฟอง
ไข่ขาว ..... 7 ฟอง
น้ำตาล ..... 130 กรัม
กาแฟสำเร็จรูป ..... 10 กรัม
น้ำมันสลัด ..... 80 มล.

• ละลายกาแฟสำเร็จรูปในน้ำร้อน (2 ช้อนโต๊ะ) และค่อยๆ เติมน้ำให้ได้ปริมาณ 100 มล.
*เพื่อใช้แทนน้ำใน **ขั้นตอนที่ 3 ของวิธีการทำเค้กชิฟฟ่อน**

ชูครีม (ชนิดใช้เตาอบ)



ส่วนประกอบ/สำหรับ 12 ชิ้น

แป้งเค้ก	80 กรัม
เนย	60 กรัม
น้ำเปล่า	50 มล.
นมสด	50 มล.
ไข่ไก่	2 1/2 ฟอง

ชนิดใช้เตาอบคืออะไร?
ชูครีมแบบใช้เตาอบจะสุกและมีสีน้ำตาลสวยกว่าชูครีมที่อบโดยไม่ใช้ไอน้ำ

วิธีการทำอาหาร

1 เตรียมน้ำในกล่องใส่น้ำ

2 
ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม
ร่อนแป้งเค้ก ผสมน้ำ นมสด เนย และเติมแป้งเค้ก (1 ช้อนชา) ลงในชามทนความร้อนขนาดใหญ่ นำเข้าวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องคลุมพลาสติกห่ออาหาร และให้ความร้อนด้วย〈**Microwave 600W 4 นาที 30 วินาที~5 นาที 30 วินาที**〉จนกระทั่งส่วนผสมเดือด

3 นำแป้งเค้กที่เหลือเทใส่ในส่วนผสมข้อ **2** ให้หมดภายในครั้งเดียวอย่างรวดเร็ว

4 
ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม
คนส่วนผสมในข้อ **3** ให้เข้ากัน นำเข้าวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องคลุมพลาสติกห่ออาหาร ให้ความร้อนด้วย〈**Microwave 600W 1 นาที 20 วินาที~1 นาที 40 วินาที**〉ควรนำออกมาคน 2-3 ครั้ง ระหว่างอบเพื่อให้สุกสม่ำเสมอ เมื่ออบเสร็จแล้ว คนพอให้เข้ากันอีกครั้ง

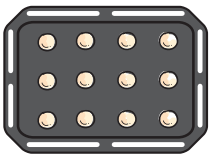
5 นวดส่วนผสมในข้อ **4** ให้เข้ากัน แล้วค่อยๆ เทไข่ไก่ลงไปทีละน้อย แล้วคนผสมให้เข้ากัน

6 
ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม
หมุนปุ่มเลือก【35 Choux Cream】แล้วกดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มการอุ่นเตา**

เมื่อตั้งค่าอบด้วยตนเอง (พร้อมอุ่นเตา)
<โหมด Convection อุณหภูมิ 180°C ประมาณ 25-35 นาที>
*เมื่ออุ่นเตาไมโครเวฟเสร็จ ให้อบโดยพรมละอองน้ำบนแป้งทำชูครีม โดยไม่ต้องเตรียมกล่องใส่น้ำ

7 ตักเนื้อแป้งในข้อ **5** ใส่กรวยบีบ

8 บีบส่วนผสมลงบนถาดจำนวน 12 ชิ้น ขนาดชิ้นละ 5 ซม. ลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** โดยเว้นระยะห่างเท่าๆ กัน จากนั้นใช้ส้อมจุ่มน้ำและกดลงบนเนื้อแป้งเบาๆ



9 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง
หลังจากอุ่นเตาแล้ว นำแป้งในข้อ **8** เข้าวาง**ชั้นล่าง** และกด **START** เพื่อเริ่มให้ความร้อน
(ระยะเวลาการอบมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 31 นาที)


2


3


4


7

การตรวจสอบเนื้อเค้กที่อบแล้ว

ลักษณะที่ดีของเนื้อเค้กที่อบแล้ว
เนื้อเค้กมีลักษณะพองฟูรูปทรงสวยงามและด้านในตรงกลางมีลักษณะเป็นโพรง

〈ภาพตัดขวาง〉





- กรณีไม่มีกรวยบีบ สามารถใช้ช้อนในการตักแบ่งเนื้อแป้งวางเรียงบนถาดแทน
- ในการอุ่นเนย ให้ใช้เวลาในการอุ่นให้เพียงพอจนกระทั่งเนยร้อน (**ดูขั้นตอนที่ 2 ใน "วิธีการทำอาหาร"**)
- ในการคนผสมแป้งเค้กกับไข่ไก่นั้น โปรดคนผสมอย่างรวดเร็ว

ลักษณะของเค้กที่อบเสร็จแล้ว	สาเหตุ
เนื้อแป้งแบนออกด้านข้าง ไม่พองฟู 	• ตวงส่วนผสมไม่ได้สัดส่วนที่ถูกต้อง • ตั้งระยะเวลาการอบลมร้อนไม่ถูกต้อง • ไม่ได้ทำการอุ่นเนยจนกระทั่งเดือด • ไม่ได้ทำการใส่แป้งเค้กลงในเนยทันที ขณะที่เนยยังร้อนอยู่ • คนผสมแป้งให้เข้ากันไม่เพียงพอ • หลังจากคนผสมแป้งจนเข้ากันและปล่อยให้แป้งเย็นตัว
เนื้อเค้กฟูมีขนาดเล็กและไม่ฟู 	

ชูครีมหลากหลายชนิด



ทำเป็นชิ้นพอดีคำ โดยบีบแป้งครีมพัฟใส่เพียงเล็กน้อย นำมาจัดวางเป็นรูปทรงต้นคริสต์มาสและตกแต่งให้สวยงาม



นวดเนื้อแป้งให้เป็นรูปทรงบางและเรียวยาว ทาหน้าด้วยช็อกโกแลต กาแฟหรือรสต่างๆ ได้ตามใจชอบ

ครีมคัสตาร์ด

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

ส่วนประกอบ
แป้งเค้ก ..... 2 ช้อนโต๊ะ
แป้งข้าวโพด ..... 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล ..... 100 กรัม
นมสด ..... 400 มล.
ไข่แดง ..... 2 ฟอง
กลิ่นวานิลลา ..... เล็กน้อย

วิธีการทำอาหาร

1 นำแป้งเค้ก แป้งข้าวโพด และน้ำตาลมาใส่ในภาชนะทนความร้อนที่มีก้นลึก ตีส่วนผสมด้วยที่ตีไข่ จากนั้นเติมนมสดลงไปผสมจนเนื้อเนียน และเติมไข่แดงลงไป แล้วคนให้เข้ากันอีกครั้ง



2 นำส่วนผสมข้อ **1** เข้าวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องคลุมพลาสติกห่ออาหารและให้ความร้อนด้วย〈**Microwave 600W 5 นาที 30 วินาที**〉ระหว่างให้ความร้อน เปิดคนให้เข้ากัน 2-3 ครั้งเพื่อให้สุกทั่วถึง เสร็จแล้วเติมกลิ่นวานิลลาลงไป



การประยุกต์สูตร

ครีมช็อกโกแลต

ส่วนผสม
แป้งเค้ก ..... 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
แป้งข้าวโพด ..... 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล ..... 80 กรัม
นมสด ..... 350 มล.
ไข่แดง ..... 1 1/2 ฟอง
กลิ่นวานิลลา ..... เล็กน้อย
ช็อกโกแลต ..... 80 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1 บดช็อกโกแลตแท่งให้ละเอียด

2 ทำตาม**ขั้นตอนที่ 1 และ 2 ของวิธีการทำครีมคัสตาร์ด** (ใส่ช็อกโกแลตแท่งบดละเอียดใน**ขั้นตอนที่ 1**)

ชูครีม



ส่วนผสม / สำหรับ 12 ชิ้น (1 ถาด)

- แป้งเค้ก ..... 60 กรัม
- เนย ..... 60 กรัม
- น้ำเปล่า ..... 95 มล.
- ไข่ไก่ ..... 2~3 ฟอง
- 〈วิปครีม〉
  - A
    - ครีมสด ..... 1 ถ้วยตวง (200 มล.)
    - น้ำตาล ..... 20 กรัม
    - กลิ่นวานิลลา ..... เล็กน้อย
- สตรอว์เบอร์รี, เนื้อกีวี ..... ปริมาณที่เหมาะสม

วิธีการทำอาหาร

1 
ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

ร่อนแป้งเค้ก ลงในภาชนะทนความร้อนขนาดใหญ่ เติมน้ำ เนยและแป้งเค้ก (1 ช้อนชา) นำเข้าวาง **ตรงกลางไมโครเวฟ**โดยไม่ต้องคลุมพลาสติกห่ออาหาร ให้ความร้อน **〈Microwave 600W 2 นาที 30 วินาที~3 นาที 30 วินาที〉** จนกระทั่งเดือด

- **สำหรับ 2 ถาด**
〈Microwave 600W 4 นาที 30 วินาที~5 นาที 30 วินาที〉

2 เทแป้งเค้กที่เหลือลงใน **1** แบบรวดเดียว

3 เมื่อผสม 2 จนเข้ากันดีแล้ว นำเข้าวาง **ตรงกลางไมโครเวฟ** โดยไม่ต้องคลุมพลาสติกห่ออาหาร ให้ความร้อน **〈Microwave 600W 50 วินาที ~1 นาที 10 วินาที〉** ระหว่างให้ความร้อน เปิดคนให้เข้ากัน 2~3 ครั้งเพื่อให้สุกทั่วกัน เมื่ออบเสร็จแล้วคนให้เข้ากัน

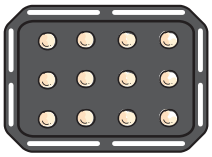
- **สำหรับ 2 ถาด**
〈Microwave 600W 1 นาที 20 วินาที~5 นาที 40 วินาที〉

4 นวดส่วนผสมในข้อ **3** ให้เข้ากัน แล้วค่อยๆ เทไข่ไก่ลงไปทีละน้อย จากนั้นใช้ไม้พายนวดผสมไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเนื้อแป้งมีลักษณะเหนียวข้นเข้ากันดี สังเกตได้จากเมื่อตักขึ้นแล้ว เนื้อแป้งค่อยๆ ไหลลงมาอย่างช้าๆ

5 อุ่นเตาล่วงหน้าด้วย **〈Convection (พร้อมอุ่นเตา) 200°C〉**

6 ตักเนื้อแป้งในข้อ 4 ใส่กรวยบีบ

7 บีบส่วนผสมลงบนถาดจำนวน 12 ชิ้น ขนาดชิ้นละ 5 ซม. ลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** โดยเว้นระยะห่างเท่าๆ กัน จากนั้นใช้ล้อมจุ่มน้ำและกดลงบนเนื้อแป้งเบาๆ



8 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง

หลังจากอุ่นเตาเสร็จ พรมน้ำที่ส่วนผสมในข้อ 7 วางถาดสี่เหลี่ยมไว้**ตรงชั้นล่าง** ตั้งค่าเวลา〈20~28 นาที〉 และกด **START** เพื่อเริ่มอบ

- **สำหรับ 2 ถาด** (พร้อมอุ่นเตา)
〈Convection 200°C 30~40 นาที〉
ทั้งชั้นบนและชั้นล่าง

9 ใช้มีดตัดเนื้อแป้งที่อบแล้ว เตรียมวิปครีมจากส่วนผสม **A** (อ้างอิงหน้า 135) สอดไส้วิปครีมในขนมและตกแต่งด้วยเนื้อสตรอเบอรรี่ และเนื้อกีวีให้สวยงาม





ชูครีมช็อกโกแลต



ส่วนประกอบ/สำหรับ 12 ชิ้น

- แป้งเค้ก ..... 60 กรัม
- ผงโกโก้ ..... 2 กรัม
- เนย ..... 60 กรัม
- น้ำเปล่า ..... 95 มล.
- ไข่ไก่ ..... 2~3 ฟอง

วิธีการทำอาหาร

1 ร่อนแป้งเค้กและผงโกโก้เข้าด้วยกัน

2 ทำตาม**ขั้นตอนที่ 1~9 ของวิธีการทำชูครีม เพื่ออบขนม**

พุดดิ้งครีมคาราเมล



ส่วนผสม / แม่พิมพ์พุดดิ้ง
แบบสแตนเลส 7.5 ซม. 8 ชิ้น

- ไข่ไก่ ..... 3 ฟอง
- น้ำตาล ..... 80 กรัม
- นมสด ..... 400 มล.
- กลิ่นวานิลลา ..... เล็กน้อย

〈ซอสคาราเมล〉

- น้ำตาล ..... 40 กรัม
- น้ำเปล่า ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำร้อน ..... 1 ช้อนโต๊ะ

การปรับค่าระดับความร้อนของการทำอาหาร

อ่อนลง มาตรฐาน ร้อนขึ้น

นุ่มขึ้น แข็งขึ้น

- อุณหภูมิเริ่มแรกที่เหมาะสมของไข่ไก่ควรอยู่ที่ประมาณ 30~40°C กรณีอุณหภูมิสูงหรือต่ำเกินไป กรุณาปรับระดับความร้อนให้เหมาะสม
- ปิดฝาภาชนะในขณะอุ่น
- เมื่อเนื้อพุดดิ้งอ่อนตัวแล้ว ขนมอาจเสียรูปทรงเมื่อแกะออกจากแม่พิมพ์

- หากน้ำในกล่องใส่น้ำไม่เพียงพอระหว่างที่กำลังนึ่ง หน้าจอจะแสดงผลให้ทราบ กรุณาเติมน้ำให้เต็ม

วิธีการทำอาหาร

1 เตรียมน้ำในกล่องใส่น้ำ ทำเนยเคลือบด้านในแม่พิมพ์พุดดิ้ง

2 เตรียมซอสคาราเมล เทน้ำและน้ำตาลลงในหม้อขนาดเล็กและนำไปตั้งไฟ เมื่อได้สีคาราเมลตามต้องการแล้ว นำลงจากไฟ เติมน้ำร้อนและคนผสมเร็วๆ เทซอสคาราเมลใส่ลงในแม่พิมพ์ให้เท่าๆ กัน (ควรสวมถุงมือขณะเติมน้ำร้อน เนื่องจากน้ำอาจกระเด็น)

3 ตอกไข่ใส่ชามขนาดใหญ่ ตีให้เข้ากัน จากนั้นเติมน้ำตาล คนให้เข้ากันโดยระวังอย่าให้ขึ้นฟอง

4 
ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

เทนมใส่ภาชนะทนความร้อนและนำเข้าวาง**ตรงกลางไมโครเวฟ** ให้ความร้อนด้วย 〈**Microwave 600W 3~4 นาที**〉

5 ค่อยๆ เติมส่วนผสมในข้อ **4** เข้ากับข้อ **3** แล้วคนให้เข้ากัน กรองด้วยกระชอนหรือผ้าขาวบาง หากมีฟองขนาดใหญ่ให้ตักออกทันที จากนั้นเติมกลิ่นวานิลลาและเทส่วนผสมลงในแม่พิมพ์จากข้อ **2** แล้วปิดฝาด้วยฟอยล์อลูมิเนียม

6 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง

วางส่วนผสมในข้อ **5** ลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** นำเข้าไปวางไว้ที่**ชั้นล่าง** [39 Cream Caramel] แล้วกดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มการให้ความร้อน (ระยะเวลาการอบมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 36 นาที)**

เมื่อตั้งค่าอบด้วยตนเอง (ไม่อุ่นเตา)
〈Convection 140°C 15~22 นาที〉

การประยุกต์สูตรชอฟต์พุดดิ้ง

- ไม่ต้องใส่กลิ่นวานิลลาในแป้งพุดดิ้ง
- เติมซอสคาราเมลตามชอบ

ชา



- เมื่ออบตามวิธีทำใน**ขั้นตอนที่ 4** ให้เติมชา 4 ถุงและชงชา

ชาเขียว



- ชงชาเขียว (2 ช้อนชา) โดยค่อยๆ เติมนมอุ่นทีละน้อย **ขั้นตอนที่ 4**

โกโก้



- ละลายผงโกโก้ปราศจากน้ำตาล (10 กรัม) ทีละน้อย ค่อยๆ เติมนมอุ่นที่เตรียมไว้ในวิธีทำใน**ขั้นตอนที่ 4** แล้วคนให้ละลายดี

กาแฟ



- ชงกาแฟสำเร็จรูป (10 กรัม) แล้วค่อยๆ เติมนมอุ่นที่เตรียมไว้ใน**ขั้นตอนที่ 4** คนให้เข้ากัน

เค้กผลไม้



ส่วนผสม / สำหรับ 1 ชิ้น
แม่พิมพ์เค้กปอนด์โลหะขนาด 8 × 17 × 6 ซม.

- แป้งเค้ก ..... 100 กรัม
- ผงฟู ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- เนย ..... 90 กรัม
- น้ำตาล ..... 70 กรัม
- ไข่ไก่ ..... 2 ฟอง
- A
  - ลูกเกด ..... 50 กรัม
  - เชอรี่แช่อิ่ม ..... 20 กรัม
  - ผิวส้ม ..... 15 กรัม
- บรั่นดี ..... 2 ช้อนโต๊ะ

- อุ่นเนยด้วย **Microwave 200W** จนกระทั่งอ่อนตัว เพื่อให้ละลายเป็นเนื้อครีมได้ง่าย


ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม

วิธีการทำอาหาร

1. วางกระดาษไขไว้บนแม่พิมพ์เค้ก
2. ร่อนแป้งเค้กและผงฟูผสมกัน
3. หั่นส่วนผสม **A** และแช่ลงในบรั่นดี
4. นำเนยที่อ่อนตัวแล้วและน้ำตาลใส่ลงในชาม ตีให้เข้ากัน จนกระทั่งเป็นสีขาวนวล จากนั้นค่อยๆ เทไข่ไก่ที่ตีเข้ากันแล้ว เทลงไปทีละน้อย แล้วคนผสมให้เข้ากัน
5. นำส่วนผสมในข้อ **3** ใส่ลงในส่วนผสมข้อ **4** และใช้ไม้พายค่อยๆคนให้เข้ากัน
6. ใส่ส่วนผสมข้อ **2** ลงใน **5** และตีส่วนผสมให้เข้ากันจนได้ที่
7. อุ่นเตาล่วงหน้าด้วย 〈**Convection (พร้อมอุ่นเตา) 180°C**〉
8. นำแป้งในข้อ **6** ใส่ลงในแม่พิมพ์ โดยทำให้แป้งส่วนตรงกลางยุบลงเป็นแนวยาว
9. 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง
หลังจากอุ่นเตาแล้ว นำส่วนผสมข้อ **8** วางบน**ถาดสี่เหลี่ยม** และนำไปวาง**ที่ชั้นล่าง** ตั้งค่าเวลา 〈**45-50 นาที**〉 และกด **START** เพื่อเริ่มอบ
10. หลังจากอบเสร็จ วางไว้บนตะแกรง นำกระดาษไขออกและปล่อยให้เค้กเย็นลง

แอปเปิ้ลอบ



ส่วนผสม / สำหรับ 4 ที่

- แอปเปิ้ล ..... 4 ชิ้น (800 กรัม)
- A
  - เนย ..... 60 กรัม
  - น้ำตาล ..... 60 กรัม
  - ผงอบเชย ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- B
  - น้ำตาลทราย ..... 2 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำเปล่า ..... 2 ช้อนโต๊ะ
  - บรั่นดี ..... 50 มล.

- รสชาติจะดียิ่งขึ้นด้วยการเพิ่มวิปครีมด้านบน

วิธีการทำอาหาร

1. ล้างผลแอปเปิ้ล ถอดแกนแอปเปิ้ลออก โดยไม่ต้องเจาะก้นของผลแอปเปิ้ล จิ้มผิวแอปเปิ้ลด้วยไม้เสียบ
2. นำแอปเปิ้ลในข้อ **1** ลงในภาชนะทนความร้อนที่มีก้นไม่สูง ใส่ส่วนผสม **A** ลงไปในรูของผลแอปเปิ้ลที่เจาะหลังจากที่ได้ถอดแกนออกและเทด้านบนด้วยส่วนผสม **B**
3. 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง
นำแอปเปิ้ลในข้อ **2** วางไว้บน**ถาดสี่เหลี่ยม** ก่อนนำถาดเข้าไปวาง**ชั้นล่าง** ให้ความร้อนด้วย 〈**Convection (ไม่ต้องอุ่นเตา) 180°C 50-55 นาที**〉 ในระหว่างการอุ่นให้เทน้ำผลไม้ลงกันภาชนะถึง 2-3 ครั้ง

เค้กโรล



ส่วนผสม / สำหรับ 1 แถว
- แป้งเค้ก ..... 75 กรัม
- ไข่ไก่ ..... 4 ฟอง
- น้ำตาล ..... 75 กรัม
- นมสด ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- เนย ..... 1 ช้อนโต๊ะ

〈**วิปครีม**〉

A
- ครีมสด ..... 1/2 ถ้วยตวง (100 มล.)
- น้ำตาล ..... 10 กรัม
- กลิ่นวานิลลา ..... เล็กน้อย

- ลูกพีช (กระป๋อง) (หั่นตามยาวเท่าๆ กัน 7 ชิ้น) ..... 3 ชิ้น
- ผลกีวี (หั่นตามยาวเท่าๆ กัน 8 ชิ้น) ..... 2 ชิ้น

วิธีการทำอาหาร

1. ปูกระดาษรองอบที่มีขนาดพอดีกับความลึกและความกว้างยาวของ**ถาดสี่เหลี่ยม** (เมื่อแป้งขึ้นฟู แป้งจะมีขนาดใหญ่ขึ้นจนล้นเกินขอบถาดออกมาประมาณ 1 ซม.)
2. ตีไข่ไก่ที่ตีเข้ากันแล้วลงในชามแล้วเติมน้ำตาลลงไปตีให้เข้ากันจนกระทั่งกลายเป็นครีมเหนียวข้น
3.  ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม — นำเนยและนมสดใส่ลงในภาชนะที่ทนความร้อน จากนั้นนำเข้าไปวางตรง**กลางไมโครเวฟ** ให้ความร้อนด้วย〈**Microwave 600W 20~30 วินาที**〉ให้เนยละลาย
4. อุ่นเตาล่วงหน้าด้วย〈**Convection (พร้อมอุ่นเตา) 180°C**〉
5. ร่อนแป้งเค้กลงในส่วนผสมข้อ **2** และค่อยๆ ผสมคนให้เข้ากัน เติมส่วนผสมในข้อ **3** ลงไป จากนั้นคนผสมให้เข้ากัน
6.  ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง — นำแป้งเทใส่ใน**ถาดสี่เหลี่ยม**ในข้อ **1** เกลี่ยผิวหน้าของเนื้อแป้งให้เรียบ หลังจากอุ่นเตาแล้ว นำถาดใส่**ชั้นล่าง** ตั้งค่า〈**8~13 นาที**〉และกด **START** เพื่อเริ่มอบ
7. หลังจากอบแล้วให้ลอกกระดาษไขออก จากนั้นนำเค้กวางบนผ้าขาวบาง ชุบน้ำบิดหมาดพักไว้ให้เย็น
8. เตรียมวิปครีมจากส่วนผสม **A** (อ้างอิงหน้า 135)
9. ใช้มีดแบ่งแป้งในข้อ **7** ออกเป็น 3 ส่วน เพื่อให้ม้วนได้ง่าย จากนั้นทาวิปครีมลงบนเค้กให้ทั่ว วางเนื้อลูกพีชและเนื้อกีวีลงบนหน้าเค้กแล้วม้วนโรล เมื่อม้วนเสร็จแล้ว ให้ห่อด้วยวัสดุห่ออาหาร แล้วพักไว้สักครู่ในตู้เย็นให้เค้กคงรูป

การประยุกต์สูตรเค้กโรล

ชา



- ใส่ใบชา (5 กรัม) ลงในแป้งเค้ก

โกโก้



- ผสมผงโกโก้ (10 กรัม) กับแป้งเค้ก

ชาเขียว



- ใส่ชาเขียว (1 ช้อนชา) ลงในแป้งเค้ก
- ทำวิปครีมโดยใช้ครีมสด (100 กรัม) และน้ำตาล (10 กรัม) โรยถั่วแดงต้ม (50 กรัม) ให้ทั่วและม้วนเข้าด้วยกัน

การใช้แป้งรสโกโก้

เค้กขอนไม้

ส่วนผสม / สำหรับ 1 แถว
- เค้กโรล (พร้อมแป้งรสโกโก้) ..... สำหรับ 1 ครั้ง

〈**ครีมช็อกโกแลต**〉
- ครีมสด ..... 1 1/2 ถ้วย (300 มล.)
- ช็อกโกแลต (สับ) ..... 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



ช็อกโกแลตสด



ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

ส่วนประกอบ
นมช็อกโกแลต (ช็อกโกแลตแท่งหรือขนม) ..... 3 ชิ้น (ประมาณ 170 กรัม)
ครีมสด ..... 100 มล.
โกโก้ (ไม่มีน้ำตาล) ..... ปริมาณที่เหมาะสม

- ในวิธีทำ ขั้นตอนที่ **2** ช็อกโกแลตอาจจะยังแข็งอยู่ แต่จะค่อย ๆ ละลายเองขณะคน ในกรณีที่ช็อกโกแลตบางส่วนยังไม่ละลาย ให้นำไปอบด้วยโหมด **Microwave 600W** และคอยดูเป็นระยะ

หมายเหตุ:
การใช้อุณหภูมิแบบกำหนดเองจะตรวจจับอุณหภูมิของอาหารด้วยรังสีอินฟราเรด เพื่อให้ตรวจจับอุณหภูมิได้ถูกต้อง ดูรายละเอียดหน้า 18 และ 19

วิธีการทำอาหาร

1. หั่นช็อคโกแลตเป็นชิ้นเล็กๆ นำช็อคโกแลตและครีมสดใส่ลง ภาชนะทนความร้อนก้นตื้น
2.  ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม — วางส่วนผสมข้อ 1 ไว้ที่**ตรงกลางไมโครเวฟ** และให้ความร้อนด้วย〈**Desired Temp 50°C**〉หลังจากอุ่นเสร็จ ให้ใช้ที่ตีไข่คนเข้ากันให้ละลาย
3. เทส่วนผสมในขั้นตอนที่ **2** ใส่ภาชนะผิวเรียบชิ้งปูด้วยแผ่นรองอบ แล้วนำไปแช่ในตู้เย็น หากแข็งแล้วให้ตัดแบ่งขนาดพอดีคำ แล้วโรยผงโกโก้ให้ทั่วในแต่ละชิ้น

กาโตว์ช็อกโกแลต



ส่วนผสม / สำหรับ 1 ชิ้น
ขนาดแม่พิมพ์โลหะเส้นผ่าศูนย์กลาง 18 ซม.
ช็อกโกแลตหวาน ..... 100 กรัม
ครีมสด ..... 50 มล.
เนยจืด ..... 60 กรัม
A [ไข่แดง ..... 3 ฟอง
A [น้ำตาล ..... 50 กรัม
แป้งเค้ก ..... 20 กรัม
ผงโกโก้ ..... 30 กรัม
〈**เมอแรงค์**〉
[ไข่ขาว ..... 3 ฟอง
[น้ำตาล ..... 60 กรัม
น้ำตาลไอซิ่ง ..... เล็กน้อย
ครีมสด (ตามชอบ) ..... ปริมาณที่เหมาะสม

- แบ่งเติมน้ำตาลเป็น 3 ส่วน! ขณะที่ตี ส่วนผสมจะเริ่มแข็งตัว เมื่อส่วนผสมเริ่มมันวาว ให้เติมน้ำตาลส่วนที่เหลือและตีให้เข้ากัน

วิธีการทำอาหาร

1. ทาเนย (ไม่รวมอยู่ในสูตร) บางๆ เคลือบด้านในแม่พิมพ์เค้กและปูกระดาษรองอบ
2.  ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม — ใส่ช็อกโกแลตที่สับแล้วและครีมสดลงในภาชนะทนความร้อนวางถาดลงที่**ตรงกลางไมโครเวฟ** และให้ความร้อนด้วย〈**Microwave 600W ประมาณ 1 นาที 30 วินาที**〉ในระหว่างให้ความร้อน ควรนำออกมาคน 2-3 ครั้ง
3. หลังจากอุ่นเสร็จ เพิ่มเนยลงในส่วนผสมข้อ **2** และคนให้เข้ากัน
4. ใส่ส่วนผสม **A** ไข่แดงและน้ำตาลลงในชามอีกใบ ตีให้เข้ากันจนกระทั่งส่วนผสมเป็นสีขาวนวล
5. เพิ่มส่วนผสมข้อ **3** ลงในส่วนผสมข้อ **4** แล้วคนเข้ากันให้ดี ใส่แป้งเค้กที่ร่อนไว้และผงโกโก้ลงไป ใช้ไม้พายค่อยๆ คนให้เข้ากัน
6. ใส่ไข่ขาวและน้ำตาลประมาณ 1/3 ลงไปในชามอีกใบ แล้วตีผสมให้เกิดฟอง จากนั้นเติมน้ำตาลที่เหลือโดยแบ่งเป็น 2 รอบ คนผสมให้เกิดฟองในการทำเมอแรงค์ จนกระทั่งเนื้อครีมตักตั้งขึ้นได้เมื่อคว่ำชามแล้วครีมไม่หล่นลงมา
7. แบ่งส่วนผสมข้อ **6** ลงในส่วนผสมข้อ **5** สองครั้ง แล้วคนให้เข้ากันโดยไม่เกิดฟอง
8. อุ่นเตาล่วงหน้าด้วย〈**Convection (พร้อมอุ่นเตา) 170°C**〉
9.  ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง — นำเนื้อแป้งในข้อ **7** เทใส่ในแม่พิมพ์เค้ก หลังจากอุ่นเตาเสร็จ วางแม่พิมพ์บน**ถาดสี่เหลี่ยม** วางไว้ที่**ชั้นล่าง** ตั้งค่าเวลา〈**45-55 นาที**〉และกด **START** เพื่อเริ่มอบ
10. เมื่ออบเสร็จ นำเค้กออกมาจากแม่พิมพ์ ลอกกระดาษไขออกและพักไว้ให้เย็น จากนั้นโรยหน้าด้วยน้ำตาลไอซิ่ง ตกแต่งให้สวยงามด้วยครีมสด

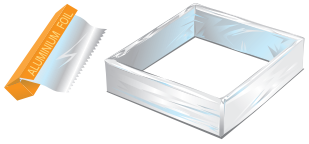
บราวนี่



ส่วนผสม / แม่พิมพ์สี่เหลี่ยมขนาด 18 ซม (แบบไม่มีก้นถาด)

	ช็อกโกแลตหวาน	80 กรัม
	น้ำตาล	60 กรัม
	เนยจืด	100 กรัม
	ไข่ไก่	2 ฟอง
A	แป้งเค้ก	80 กรัม
A	อัลมอนด์บด	20 กรัม
B	ช็อกโกแลตหวาน	40 กรัม
B	วอลนัต	40 กรัม
B	อัลมอนด์	40 กรัม

- ในกรณีที่ไม่มีแม่พิมพ์ขนาด 18 ซม. สามารถนำฟอยล์อลูมิเนียมมาทำเป็นกรอบสูง 4 ซม. และใช้แทนแม่พิมพ์ได้



- ละลายเนยด้วย **Microwave 200W** เลือก **DESIRED TEMP 15~20°C** จนกระทั่งเนยอ่อนตัวและเป็นครีมเหนียวข้น



วิธีการทำอาหาร

1. สับช็อกโกแลตให้ละเอียด หั่นส่วนผสม **B** เป็นรูปลูกเต๋าขนาด 7-8 มม. ปล่อยให้เนยละลายด้วยอุณหภูมิห้อง
2.  ใส่ช็อกโกแลตในข้อ 1 ในภาชนะทนความร้อน นำไปวาง **ตรงกลางไมโครเวฟ** และอบด้วย **〈Microwave 600W ประมาณ 2 นาที〉** โดยไม่ต้องคลุมพลาสติกห่ออาหารในระหว่างให้ความร้อนควรนำออกมาคน 2-3 ครั้ง
3. นำเนยที่อ่อนตัวแล้วและน้ำตาลใส่ลงในชามตีให้เข้ากัน จนกระทั่งเป็นสีขาวนวล
4. นำไข่ที่ตีเข้ากันแล้วค่อยๆ เทลงในส่วนผสมข้อ **3** แล้วคนให้เข้ากัน จากนั้นเติมส่วนผสมในข้อ **2** ลงไปผสมแล้วคนให้เข้ากัน
5. ร่อนส่วนผสม **A** ผสมลงในส่วนผสมจากข้อ **4** และใช้ไม้พายคนให้เข้ากัน จากนั้นเติมส่วนผสม **B** ลงไปและคนให้เข้ากัน
6. อุ่นเตาล่วงหน้าด้วย **〈Convection (พร้อมอุ่นเตา) 170°C〉**
7. นำแม่พิมพ์ที่รองด้วยแผ่นรองอบวางบน**ถาดสี่เหลี่ยม** จากนั้นเทส่วนผสมข้อ **5** ลงไปแล้วปาดหน้าให้เรียบ
8.  หลังจากอุ่นเตาแล้ว วางถาดขนมข้อ **7** ลง**ที่ชั้นล่าง** ตั้งค่าเวลา **〈23~28 นาที〉** และกด **START** เพื่อเริ่มอบ

ฟองดันท์ช็อกโกแลต



ส่วนผสม / แม่พิมพ์พุดดิ้งแบบโลหะขนาด 6.5 ซม. 8 ชิ้น

	ช็อกโกแลตหวาน	180 กรัม
	นมช็อกโกแลต	40 กรัม
	เนยชนิดจืด	160 กรัม
	ไข่ไก่	4 ฟอง
	แป้งเค้ก	90 กรัม

- เมื่ออบเค้กเสร็จแล้ว ควรรับประทานทันที เพราะช็อกโกแลตจะเริ่มแข็งตัวเมื่อเวลาผ่านไป กรณีที่เค้กเย็นลงให้อบด้วย**〈Microwave 600 W ประมาณ 10~20 วินาที〉** เพื่อทำให้ไส้ช็อกโกแลตนุ่ม



วิธีการทำอาหาร

1. ทาเนย (ไม่รวมอยู่ในสูตร) บางๆ เคลือบด้านในแม่พิมพ์พุดดิ้ง แล้วโรยด้วยแป้งเค้ก (ไม่รวมอยู่ในสูตร) และปัดแป้งส่วนที่เหลือออก
2.  ใส่ช็อกโกแลตสับและเนยลงในภาชนะทนความร้อน นำไปวาง **ตรงกลางไมโครเวฟ** และอบด้วย **〈Microwave 600W ประมาณ 1 นาที 40 วินาที〉** โดยไม่ต้องคลุมพลาสติกห่ออาหาร ในระหว่างให้ความร้อน ควรนำออกมาคน 2-3 ครั้ง เมื่ออุ่นเสร็จแล้ว ให้คนจนกระทั่งช็อกโกแลตกับเนยละลายเข้ากันทั้งหมด
3. เทไข่ที่ตีเข้ากันลงในส่วนผสมข้อ **2** คนให้เข้ากัน จากนั้นร่อนแป้งเค้กใส่ลง ค่อยๆ ผสมให้เข้ากัน
4. อุ่นเตาล่วงหน้าด้วย **〈Convection (พร้อมอุ่นเตา) 220°C〉**
5. นำแป้งในข้อ **3** เทใส่ในแม่พิมพ์ให้ได้ 8 ถ้วย จากนั้นค่อยๆ เคาะถ้วยพิมพ์ที่ใส่แป้งเบาๆ เพื่อไล่ฟองอากาศออก
6.  หลังจากอุ่นเตาเสร็จ วางแป้งในแม่พิมพ์จากข้อ **5** วางบน**ถาดสี่เหลี่ยม**นำเข้าวาง**ชั้นล่าง** ตั้งค่าเวลา **〈5~10 นาที〉** และกด **START** เพื่อเริ่มอบ
7. เมื่ออบเสร็จ นำเค้กออกมาจากแม่พิมพ์ทันทีและนำไปเสิร์ฟ

ชีสเค้กอบ



ส่วนผสม / แม่พิมพ์โลหะทำเค้กขนาด
เส้นผ่าศูนย์กลาง 18 ซม. 1 ชิ้น

- ครีมชีส ..... 200 กรัม
- ไข่ไก่ ..... 2 ฟอง
- น้ำตาล ..... 80 กรัม
- แป้งเค้ก ..... 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำเลมอน ..... 2 ช้อนชา
- ครีมสด ..... 150 กรัม
- **〈ท็อปปิ้ง〉**
- A
  - แยมแอปริคอท ..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำเปล่า ..... 1/2 ช้อนโต๊ะ

- ใช้พิมพ์แบบถอดฐานได้ ถ้าถอดฐานไม่ได้ จะทำให้แกะเค้กออกจากแม่พิมพ์ลำบาก
- เมื่ออบเสร็จแล้ว รอให้เค้กเย็นลงก่อนแกะออกจากแม่พิมพ์ ถ้ารีบแกะออกจากพิมพ์ ทั้งที่ยังร้อนอยู่ จะทำให้เค้กเสียรูป

วิธีการทำอาหาร

1. ทาเนย (ไม่รวมอยู่ในสูตร) บางๆ เคลือบด้านในแม่พิมพ์เค้กและปูกระดาษรองอบ
2. ใส่ครีมชีสที่อ่อนตัวแล้วลงในชาม คนจนส่วนผสมเนียนเข้ากันเป็นเนื้อเดียว
3. ใส่น้ำตาล ไข่ไก่ แป้งเค้ก ครีมสดและน้ำเลมอนลงในส่วนผสม **2** ตามลำดับสลับกับการคนส่วนผสม
4. 
ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม
หมุนปุ่มเลือก【38 Cheese Cake】แล้วกดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มการให้ความร้อน**

เมื่อตั้งค่าอบด้วยตนเอง (ไม่อุ่นเตา)
〈Convection 170°C 50~60 นาที〉

5. เทส่วนผสมข้อ **3** ลงในส่วนผสม **1** และปาดหน้าให้เรียบ
6. 
ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง
วางส่วนผสมข้อ **5** ลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** วางถาดไว้ที่**ชั้นล่าง** และกด **START** เพื่อเริ่มอบ **(ระยะเวลาการอบมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 55 นาที)**
7. เมื่ออบเสร็จแล้ว ปล่อยให้เค้กในแม่พิมพ์เย็นลง
8. 
ไม่ใช้อุปกรณ์เสริม
ใส่ส่วนผสมในข้อ **A** ในภาชนะทนความร้อน คนให้เข้ากันและคลุมด้วยพลาสติกห่ออาหาร นำไปวางใน**ตรงกลางไมโครเวฟ** และให้ความร้อนด้วย **〈Microwave 600W ประมาณ 30 วินาที〉**
9. ทาส่วนผสมข้อ **8** เคลือบหน้าชีสเค้ก

ชีสเค้กสด

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม



ส่วนผสม / แม่พิมพ์โลหะทำเค้ก
เส้นผ่าศูนย์กลาง 18 ซม. 1 ชิ้น

- ครีมชีส ..... 200 กรัม
- น้ำตาล ..... 50 กรัม
- ครีมสด (ตีให้ตั้งยอด 7 นาที) ..... 150 กรัม
- โยเกิร์ตรสธรรมชาติ ..... 50 กรัม
- น้ำเลมอน ..... 2 ช้อนชา
- A
  - บิสกิต ..... 100 กรัม
  - เนยเหลว ..... 70 กรัม
- **B**
  - เจลาติน ..... 5 กรัม
  - น้ำเปล่า ..... 2 ช้อนโต๊ะ

- ใช้พิมพ์แบบถอดฐานได้ ถ้าถอดฐานไม่ได้ จะทำให้แกะเค้กออกจากแม่พิมพ์ลำบาก

วิธีการทำอาหาร

1. ทาเนย (ไม่รวมอยู่ในสูตร) บางๆ เคลือบด้านในแม่พิมพ์เค้กและปูกระดาษรองอบ
2. ทำฐานเค้กด้วยส่วนผสม **A** ใส่บิสกิตลงในถุงและบดให้เป็นผงละเอียด ใส่เนยลงไปผสมให้เข้ากัน ตักใส่แม่พิมพ์ในข้อ 1 โดยเกลี่ยปิดก้นพิมพ์ให้มิด (กดอัดจากด้านบนให้แน่น)
3. ใส่ **B** ลงในภาชนะทนความร้อนและเทเจลาตินให้ท่วมส่วนผสม
4. ใส่ครีมชีสที่อ่อนตัวแล้วลงในชาม คนจนส่วนผสมเนียน เข้ากันเป็นเนื้อเดียว
5. ให้ความร้อนส่วนผสมข้อ **3** ด้วย **〈Microwave 600W 15-20 วินาที〉**
6. ใส่น้ำตาล โยเกิร์ต น้ำเลมอน ส่วนผสมข้อ **5** และครีมสดลงในส่วนผสมข้อ **4** ตามลำดับและคนให้เข้ากัน
7. เทส่วนผสมจากข้อ **6** ลงในส่วนผสมข้อ **2** ปาดหน้าให้เรียบและนำไปแช่ตู้เย็น

บิสคอตตี้



ส่วนผสม / ประมาณ 30 ชิ้น

กากถั่วเหลือง	170 กรัม
แป้งข้าวเจ้า	30 กรัม
ผงฟู	1/2 ช้อนชา
ไข่ไก่	1 ฟอง
น้ำตาล	80 กรัม
ผงโกโก้	1 ช้อนชา
ถั่ว	30 กรัม
ผลไม้แห้ง	60 กรัม

※ สำหรับถั่ว ให้เลือกใช้ประเภทที่เนื้อไม่แข็ง เช่น วอลนัท และอัลมอนด์ฝาน สำหรับผลไม้แห้งให้เลือกลูกเกด เปลือกส้ม เป็นต้น

- หากกากถั่วเหลืองมีน้ำมาก ให้นำเข้าอบไมโครเวฟให้น้ำระเหยออกไป
- ถึงแม้ว่าส่วนผสมอาจแตกตัวได้ง่าย แต่การกดและขึ้นรูปจะทำให้แป้งแข็งตัวในขณะที่กำลังอบ

วิธีการทำอาหาร

1 ฝานถั่วและผลไม้แห้ง

2 นำไข่และน้ำตาลใส่ลงในชาม ตีให้เข้ากันจนเนื้อไข่ฟู ใส่ส่วนผสมข้อ 1 ลงไปผสมคนให้เข้ากัน

3 เทแป้งข้าวเจ้า ผงฟู ผงโกโก้ลงในส่วนผสมข้อ **2** แล้วคนให้เข้ากันดี

4 ใส่กากถั่วเหลืองเข้ากับส่วนผสมข้อ **3** และคนให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียวจนมองไม่เห็นจุดสีขาว (หากผสมด้วยมือ ต้องคนจนเข้ากันดี)

5 อุ่นเตาล่วงหน้าด้วย 〈**Convection (พร้อมอุ่นเตา) 160°C**〉

6 ใช้กระดาษไขวางรองบน**ถาดสี่เหลี่ยม** นำส่วนผสมในข้อ **4** มาทำเป็น **2** แบบ โดยทำเป็นแผ่นหนา 1.5 ซม. และเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาด 15 x 6 ซม.

7 
ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง
หลังจากอุ่นเตาแล้ว วางส่วนผสมข้อ **6** ไว้**ที่ชั้นล่าง** ตั้งค่าเวลา 〈**ประมาณ 15 นาที**〉 และกด **START** เพื่อเริ่มอบ

8 เมื่อเย็นลงแล้ว ใช้มีดคมๆ หั่นเป็นแท่งหนาประมาณ 1 ซม. เรียงลงบน ถาดสี่เหลี่ยม โดยหงายด้านที่เป็นรอยตัดขึ้น

9 
ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง
นำแป้งจากข้อ **8** เข้าใส่ใน**ชั้นล่าง** ให้ความร้อนด้วย 〈**Convection (ไม่ต้องอุ่นเตา) 150°C, 40~45 นาที**〉 เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ **20** นาที (ระยะเวลาที่เหลือที่แสดงบนหน้าจอเท่ากับ 20~25 นาที) ให้พลิกกลับด้านและกดปุ่ม **start** อีกครั้งเพื่ออบต่อ

ตูอีล



ส่วนประกอบ/สำหรับ 12 ชิ้น

ไข่ขาว	1 ฟอง
น้ำตาลทราย	40 กรัม
แป้งข้าวเจ้า	20 กรัม
ถั่วอัลมอนด์ฝาซีก	30 กรัม
กลิ่นวานิลลา	เล็กน้อย
เนยเหลว	25 กรัม

- สำหรับการทำขอบ ให้ห่อไม้นวดแป้งด้วยกระดาษไขเพื่อกันไม่ให้แป้งติด จะทำขอบได้ยาก หากเย็นตัวลงแล้ว ให้รีบทำขอบในขณะที่ยังร้อน

วิธีการทำอาหาร

1 ใส่ไข่ขาวและน้ำตาลทรายลงในชาม ตีให้ส่วนผสมเป็นสีขาว โดยไม่ขึ้นรูป

2 ใส่แป้งข้าวเจ้าลงในส่วนผสมข้อ **1** และคนให้เข้ากันดี

3 ใส่ส่วนผสมข้อ **2** อัลมอนด์ฝาน กลิ่นวานิลลา เนยที่ละลายแล้วและคนให้เข้ากันดี ปล่อยแช่เย็นไว้ในตู้เย็นประมาณ 1 ชั่วโมง

4 อุ่นเตาล่วงหน้าด้วย 〈**Convection (พร้อมอุ่นเตา) 180°C**〉

5 ใช้กระดาษไขวางรองบน ถาดสี่เหลี่ยม แผ่แป้งในข้อ **3** ประมาณ 5 ซม. และทำเป็น 12 ชิ้น (เว้นช่องว่างในระหว่างที่แป้งกำลังฟู)

6 
ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง
หลังจากอุ่นเตาแล้ว วางส่วนผสมข้อ **5** ไว้**ที่ชั้นล่าง** ตั้งค่าเวลา 〈**ประมาณ 10 นาที**〉 และกด **START** เพื่อเริ่มอบ

7 
ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง
หลังจากอบแล้ว ให้ความร้อนอีกครั้งด้วย 〈**Convection (ไม่ต้องอุ่นเตา) 150°C 3~8 นาที**〉

- **สำหรับ 2 ถาด**

〈Convection (พร้อมอุ่นเตา) 180°C ประมาณ 12 นาที〉

↓

〈Convection (ไม่ต้องอุ่นเตา) 150°C 5~10 นาที〉 อบทั้งชั้นบนและชั้นล่าง

มัฟฟิน

ส่วนผสม / แม่พิมพ์ทำมัฟฟินขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 6 มม. 8 ชิ้น

- แป้งเค้ก (ร่อนแล้ว) ..... 180 กรัม
- ผงฟู ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- เนย ..... 100 กรัม
- น้ำตาล ..... 80 กรัม
- ไข่ไก่ ..... 2 ฟอง
- นมสด ..... 50 กรัม



การประยุกต์สูตรมัฟฟิน

※ **ใส่ในวิธีทำขั้นตอนที่ 2**

- ช็อกโกแลตชิพ ..... 30 กรัม
- ชีสผ่านกระบวนการ (หั่นลูกเต๋าขนาด 7~8 มม.) ..... 80 กรัม
- ถั่ว (หั่นเป็นชิ้นขนาด 7~8 มม.) ..... 50 กรัม

วิธีการทำอาหาร

1. ใส่เนยและน้ำตาลลงในชาม ตีให้เข้ากันจนกลายเป็นสีขาว
2. ค่อยๆ เทนมและไข่ตีละเอียดลงในส่วนผสมในข้อ **1** ทีละน้อย
3. เทแป้งข้าวเจ้าและผงฟูลงในส่วนผสมข้อ **2** และคนให้เข้ากัน เทลงในพิมพ์โดย แบ่งเป็น 8 ส่วนเท่าๆ กัน แล้ววางลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม**
4. อุ่นเตาล่วงหน้าด้วย〈**Convection (พร้อมอุ่นเตา) 180°C**〉
5. 
ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง
หลังจากอุ่นเตาแล้ว วาง**ถาดสี่เหลี่ยม**ในข้อ **3** ไว้**ที่ชั้นล่าง** ตั้งค่าเวลา〈**18~23 นาที**〉และกด **START** เพื่อเริ่มอบ

เค้กถ้วย (รสเลม่อน)

ส่วนผสม / แม่พิมพ์ขนมมาเดอลีน แบบโลหะขนาด 9 ซม. 9 ถ้วย

- ไข่ไก่ ..... 3 ฟอง
- น้ำตาล ..... 150 กรัม
- ผิวเลม่อนขูด ..... 1 ลูก
- น้ำเลมอน ..... 4 ช้อนโต๊ะ
- A
  - แป้งข้าวเจ้า ..... 100 กรัม
  - แป้งอัลมอนด์ ..... 45 กรัม
  - ผงฟู ..... 1 1/2 ช้อนชา
- น้ำมันสลัด ..... 80 กรัม
- ลูกพรุน ..... 9 เม็ด

〈ท็อปปิ้ง〉
- แยมแอปริคอท ..... 1 ช้อนโต๊ะ
- เหล้ารัม ..... 1/2 ช้อนโต๊ะ

〈น้ำตาลไอซิ่ง〉
- น้ำตาลไอซิ่ง ..... 30 กรัม
- น้ำเลม่อน ..... 1 1/2 ช้อนชา



วิธีการทำอาหาร

1. นำกระดาษรองขนมมาเดอลีนโดยเฉพาะรองบนพิมพ์ขนมมาเดอลีน
2. นำไข่ที่ตีเข้ากันแล้วใส่ลงในชาม เติมน้ำตาลลงไปผสมคนให้เข้ากัน
3. ใส่ผิวเลมอนขูดและน้ำเลมอนลงในส่วนผสมข้อ 2 และคนให้เข้ากันดี ใส่ส่วนผสม **A** และคนให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียว จากนั้นใส่น้ำมันสลัดและคนให้เข้ากันอีกครั้ง
4. อุ่นเตาล่วงหน้าด้วย〈**Convection (พร้อมอุ่นเตา) 180°C**〉
5. เทส่วนผสมจากข้อ **3** ลงในแม่พิมพ์ขนมมาเดอลีนประมาณ 2/3 และวางลูกพรุนด้านบน
6. 
ถาดสี่เหลี่ยม ชั้นล่าง
หลังจากอุ่นเตาเสร็จแล้ว นำส่วนผสมในข้อ **5** วางบน**ถาดสี่เหลี่ยม** วางไว้**ที่ชั้นล่าง** ตั้งค่าเวลา〈18~23 นาที〉และกด **START** เพื่อเริ่มอบ
7. เมื่ออบเสร็จ นำเค้กออกจากแม่พิมพ์ ในขณะที่เค้กยังร้อนอยู่ ทาหน้าเค้กด้วยแยมแอพริคอทกับเหล้ารัมที่ผสมกันแล้ว จากนั้นพักไว้ให้เย็น
8. ผสมไอซิ่งและน้ำเลมอนให้เข้ากัน และทาเคลือบบนผิวเค้กในข้อ **7**

มันหวาน

ส่วนประกอบ/สำหรับ 8 ชิ้น
มันเทศ..... สุทธิ 230 กรัม
เนย..... 25 กรัม
น้ำตาล..... 25 กรัม
ไข่แดง..... 1 ฟอง
ครีมสด..... 20~40 กรัม
กลิ่นวานิลลา..... เล็กน้อย
〈ท็อปปิ้ง〉
ไข่แดง..... 1 ฟอง
น้ำเปล่า..... 1 ช้อนชา



วิธีการทำอาหาร

1 ปอกเปลือกมันเทศและหั่นเป็นแว่นหนา 1 ซม. เรียงใส่ภาชนะทนความร้อนโดยไม่ให้ซ้อนกัน คลุมด้วยพลาสติกห่ออาหารและนำไปอบ โดยวางตรงกลางไมโครเวฟ ให้ความร้อนด้วย 〈**Microwave 600W 4~5 นาที**〉 แล้วบดขณะที่ยังร้อนอยู่

2 ใส่เนย น้ำตาล ไข่แดงและกลิ่นวานิลลาลงในส่วนผสมข้อ **1** ตามลำดับและคนให้เข้ากันดี

3 ใส่ครีมสดลงในส่วนผสมข้อ **2** โดยคอยสังเกตความเปลี่ยนแปลง (ใส่จนกว่าส่วนผสมจะไม่แข็งหรือเหนียว)

4 แบ่งส่วนผสมในข้อ **3** ออกเป็น 8 ส่วนเท่าๆ กันและปั้นเป็นรูปไข่ วางลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** และทาท็อปปิ้งเคลือบผิว

5 อุ่นเตาล่วงหน้าด้วย 〈**Convection (พร้อมอุ่นเตา) 200°C**〉

6 
ถาดสี่เหลี่ยม
ชั้นล่าง
หลังจากอุ่นเตาแล้ว วาง**ถาดสี่เหลี่ยม**จากข้อ **4** ไว้ที่**ชั้นล่าง** ตั้งค่าเวลา 〈**13~18 นาที**〉 และกด **START** เพื่อเริ่มอบ

มันเทศเผา

ส่วนผสม / สำหรับ 4 ที่
มันเทศ..... 4 ชิ้น (แต่ละชิ้นหนัก 250 กรัม)
(หนา 3~5 ซม.)



วิธีการทำอาหาร

1 ล้างมันเทศให้สะอาดแล้วสะเด็ดน้ำออก ใช้ส้อมจิ้มเป็นรูให้ทั่ว จากนั้นวางเรียงมันเทศบน**ถาดสี่เหลี่ยม**

2 
ถาดสี่เหลี่ยม
ชั้นกลาง
วางถาดในข้อ **1** ไว้ที่**ตรงกลางไมโครเวฟ** และ**หมุนปุ่ม**เลือก 【26 Baked Sweet Potato】 และกดปุ่ม **START** ➡ **เริ่มการให้ความร้อน**
(ระยะเวลาการอบมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ 45 นาที)

เมื่อตั้งค่าอบด้วยตนเอง (ไม่ต้องอุ่นเตา)
〈Convection 300°C 40~50 นาที〉

มันเทศนึ่ง

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

ส่วนประกอบ/สำหรับ 4 ชิ้น
มันเทศ.....4 ชิ้น (แต่ละชิ้นหนัก 250 กรัม) (หนา 3-5 ซม.)

- ระยะเวลาในการนึ่งให้สุกนั้นอาจเปลี่ยนแปลงไปตามความหนาของมันเทศ



วิธีการทำอาหาร

1 เตรียมน้ำในกล่องใส่น้ำ

2 ล้างมันเทศให้สะอาดแล้วสะเด็ดน้ำออก ใช้ส้อมจิ้มผิวมันให้เป็นรูทั่วทั้งชิ้นและวางบนถาดทนความร้อน

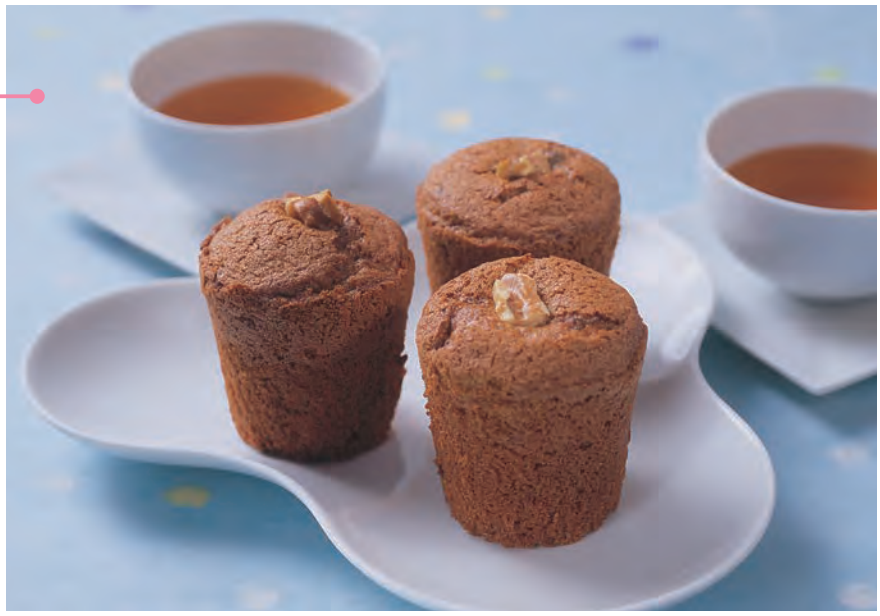
3 นำถาดสี่เหลี่ยมในข้อ **2** เข้าวางที่**ตรงกลางไมโครเวฟ** และให้ความร้อนด้วย 〈**STEAM MICROWAVE 15~20 นาที**〉

เค้กถั่วแดงแบบญี่ปุ่น

ส่วนผสม / แม่พิมพ์พุดดิ้งแบบโลหะขนาด 5.5 ซม. 9 ชิ้น
ไข่แดง.....2 ฟอง
น้ำตาลทรายแดง.....60 กรัม
น้ำมันสลัด.....45 กรัม
ถั่วแดงกวนบด.....100 กรัม
- แป้งข้าวเจ้าร่อนละเอียด.....60 กรัม
- ผงฟู.....1 ช้อนชา

- ไข่ขาว.....2 ฟอง
- น้ำตาล.....25 กรัม

วอลนัต.....ปริมาณที่เหมาะสม



วิธีการทำอาหาร

1 ทาเนย (ไม่รวมอยู่ในสูตร) เคลือบด้านในแม่พิมพ์

2 ใส่ไข่แดงและน้ำตาลทรายแดงลงในชาม แล้วผสมให้เข้ากัน เติมน้ำมันสลัดและคนให้เข้ากันดี

3 ใส่ถั่วแดงกวนบดละเอียดลงในส่วนผสมข้อ **2** และผสมกันให้ดี ใส่แป้งข้าวเจ้าร่อนละเอียดที่ผสมกับผงฟูผสมกันให้ดี

4 อุ่นเตาล่วงหน้าด้วย 〈**Convection (พร้อมอุ่นเตา) 180°C**〉

5 ใส่ไข่ขาวและน้ำตาลลงในชามอีกใบ ตีส่วนผสมจนเนื้อเข้ากันดี

6 ใส่ส่วนผสมข้อ **5** เข้ากับข้อ **3** คนให้เข้ากันดีไม่ให้ฟองอากาศในแป้งแตก เทแป้งลง 80% ของความจุแม่พิมพ์

7 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง
หลังจากอุ่นเตาแล้ว วางแม่พิมพ์ในข้อ 6 ลงบน**ถาดสี่เหลี่ยม** และนำไปใส่ไว้**ที่ชั้นล่าง** ตั้งค่าเวลา 〈**20 นาที**〉 และกด **START** เพื่อเริ่มอบ หลังผ่านไป**ประมาณ 10 นาที** (เวลาที่เหลือจะแสดงขึ้น 10 นาที) และนำออกมาจากเตาอบ โรยวอลนัทลงบนหน้าขนมและวางไว้**ที่ชั้นล่าง**อีกครั้ง กด **START** เพื่ออบต่อ

8 
ถาดสี่เหลี่ยมชั้นล่าง
หลังจากอบแล้ว ให้ความร้อนอีกครั้งด้วย 〈**Convection (ไม่ต้องอุ่นเตา) 160°C 8~13 นาที**〉 เพื่อให้ความร้อนเพิ่ม

ไดฟุกุไส้สตรอว์เบอร์รี่

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

ส่วนประกอบ/สำหรับ 8 ชิ้น

- แป้งข้าวเหนียว ..... 70 กรัม
- น้ำ ..... 140 มล.
- น้ำตาล ..... 40 กรัม
- สตรอว์เบอร์รีลูกเล็ก ..... 8 ลูก
- ถั่วแดงกวนบดละเอียด ..... 120 กรัม
- แป้งมัน ..... ปริมาณที่เหมาะสม



วิธีการทำอาหาร

1. เตรียมน้ำในกล่องใส่น้ำ
2. ล้างสตรอเบอรี่ให้สะอาด สะเด็ดน้ำและเด็ดขั้วออก แบ่งเนื้อถั่วแดงบดเป็น 8 ส่วนเท่าๆกัน (ประมาณ 15 กรัมต่อก้อน) จากนั้นนำมาห่อผลสตรอเบอรี่ โดยห่อให้เหลือส่วนยอดแหลมไว้เล็กน้อย
3. เทแป้งข้าวเหนียวใส่ภาชนะที่ทนความร้อน เติมน้ำลงไปเล็กน้อย แล้วใช้ไม้พายคนผสมให้เข้ากัน จากนั้นเติมน้ำตาลลงไป คนผสมจนละลายเข้ากันดี
4. นำส่วนผสมข้อ **3** เข้าไปวางที่**ตรงกลางไมโครเวฟ**ให้ความร้อนด้วย〈**Microwave 600W ประมาณ 3 นาที**〉
5. หลังจากให้ความร้อนแล้ว ใช้ไม้พายคนจนแป้งผสมกันดี
6. นำแป้งจากข้อ **5** เข้าไปวางที่**ตรงกลางไมโครเวฟ**อีกครั้งและให้ความร้อนด้วย〈**STEAM MICROWAVE ประมาณ 2 นาที 50 วินาที**〉
7. เมื่อให้ความร้อนเสร็จแล้ว ค่อยๆ คนเนื้อแป้งให้เข้ากันจนมีความยืดหยุ่น จากนั้นนำแป้งออกมาวางบนถาดสี่เหลี่ยมที่โรยด้วยแป้งมันแล้ว แบ่งออกเป็น 8 ส่วนเท่าๆ กัน
8. ห่อสตรอเบอรี่ในข้อ **2** ด้วยแป้งในข้อ **7** เมื่อห่อเสร็จให้กลึงแป้งด้านล่าง ให้เป็นทรงกลมเป็นอันเสร็จเรียบร้อย

ขนมโยกังไส้เกาลัดนึ่ง

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริม

ส่วนผสม / สำหรับ 1 แท่ง

- A
  - ถั่วแดงกวนบดละเอียด ..... 250 กรัม
  - แป้งเค้ก (ร่อนแล้ว) ..... 20 กรัม
  - แป้งข้าวโพด ..... 5 กรัม
  - น้ำตาล ..... 20 กรัม
  - เกลือ/พริกไทย ..... ปริมาณที่เหมาะสม
- น้ำเปล่า ..... 3 ช้อนโต๊ะ
- เนื้อเกาลัด (เชื่อมไซรัป) ..... 120~130 กรัม
- ไซรัป (จากน้ำเชื่อมลูกเกาลัด) ..... 2 ช้อนโต๊ะ



วิธีการทำอาหาร

1. เตรียมน้ำในกล่องใส่น้ำ
2. หั่นเกาลัดเชื่อมเป็นชิ้นขนาดตามต้องการ
3. นำส่วนผสม A ใส่ลงไปในภาชนะทนความร้อน ใช้ไม้พายคนให้เข้ากันจนกระทั่งส่วนผสมนุ่ม
4. ใส่น้ำเชื่อมเกาลัดและน้ำลงไปผสมกับส่วนผสมในข้อ **3** ทีละน้อย แล้วคนให้เข้ากัน จากนั้นใส่เกาลัดในข้อ **2** ลงไปผสมคนให้เข้ากัน
5. นำส่วนผสมข้อ **4** เข้าไปวางที่**ตรงกลางไมโครเวฟ**และให้ความร้อนด้วย〈**Microwave 600W ประมาณ 3 นาที 30 วินาที**〉
6. หลังจากให้ความร้อนแล้ว ใช้ไม้พายคนจนแป้งผสมกันดี
7. จากนั้นนำแป้งในข้อ **6** เข้าไปวางที่**ตรงกลางไมโครเวฟ**อีกครั้งและให้ความร้อนด้วย〈**STEAM MICROWAVE ประมาณ 5 นาที**〉
8. เมื่ออบเสร็จแล้ว ใช้ไม้พายคนแป้งให้เข้ากัน จากนั้นนำเนื้อแป้งวางบนพลาสติกห่ออาหาร แล้วม้วนห่อให้เป็นรูปทรงสี่เหลี่ยม

รายละเอียดจำเพาะ

แรงดันไฟฟ้า	AC220V 50Hz		
อัตราสิ้นเปลืองพลังงาน	ไมโครเวฟ 1430W, ตัวทำความร้อน 1420W		
ระดับกำลังไมโครเวฟ	900W*[1]/600W/500W/200W เทียบเท่า/100W เทียบเท่า สวิตชิ่งเอาต์พุต		
ความถี่คลื่นไมโครเวฟ	2450MHz		
กำลังไฟของตัวทำความร้อน	สำหรับลมร้อน 1390W/สำหรับการย่าง 1100W/สำหรับไอน้ำ 350W		
การปรับค่าอุณหภูมิ	หมักแป้ง (30, 35, 40, 45°C, หมักแป้งพร้อมกับไอน้ำ (40°C), 100-300*[2]		
ขนาดตัวเครื่อง	500(กว้าง)x450(ลึก)x388(สูง) มิลลิเมตร		
ขนาดภายในตัวตู้	398(กว้าง)x330(ลึก)x232(สูง) มิลลิเมตร		
น้ำหนักตัวเครื่อง	ประมาณ 18 กิโลกรัม	ความจุ	30 ลิตร
ช่วงการตั้งเวลา	ไมโครเวฟ 900W: 10 นาที ไอน้ำ/ไมโครเวฟพร้อมกับไอน้ำ: 30 นาที ไมโครเวฟ 600W/ไมโครเวฟ 500W/การย่าง 30 นาที ไมโครเวฟ 200W/ไมโครเวฟ 100W/ลมร้อน/หมักแป้ง/หมักแป้งพร้อมกับไอน้ำ: 90 นาที อบแบบไอน้ำพลังความร้อนสูง: 60 นาที		

※1 ระดับกำลังไมโครเวฟที่กำหนด 900 วัตต์ คือ การใช้ไฟกำลังสูงเป็นระยะเวลาสั้น (ประมาณ 10 นาที) และระดับกำลังไมโครเวฟแบบต่อเนื่องจะอยู่ที่ 600 วัตต์ ซึ่งเครื่องจะปรับเป็น 600 วัตต์ โดยอัตโนมัติ

※2 ระยะเวลาการทำงานที่อุณหภูมิ 300°C อยู่ที่ประมาณ 5 นาที แม้ว่าจะตั้งค่าอุณหภูมิสูงกว่า 240°C อุณหภูมิจะถูกปรับลดเป็น 230°C โหมดไอน้ำความร้อนสูง สามารถตั้งอุณหภูมิได้ถึง 250°C
เครื่องจะวัดอุณหภูมิจากบริเวณกึ่งกลางช่องเตาอบโดยใช้เซนเซอร์วัดอุณหภูมิแบบไฟฟ้าความร้อนขณะที่เตาอบว่างเปล่า
(ใช้วิธีการวัดมาตรฐาน JIS) อุณหภูมิที่วัดได้อาจไม่เที่ยงตรงหากวัดขณะที่มีอาหารหรืออุปกรณ์อยู่ในเตาอบ (ในการทำอาหาร ควรอ้างอิงอุณหภูมิที่ระบุไว้ในคู่มือการทำอาหารเป็นมาตรฐาน)

- เนื่องจากการใช้กำลังไฟที่แท้จริงจะขึ้นอยู่กับความถี่ในการใช้งาน ระยะเวลาการใช้งาน ปริมาณอาหาร รวมถึงอุณหภูมิแวดล้อม ดังนั้นควรสังเกตการทำอาหารอย่างใกล้ชิด
- การใช้กำลังไฟต่อปีเป็นค่าที่เป็นไปตามกฎหมายการประหยัดพลังงาน/วิธีการวัดค่า “ไมโครเวฟ” อุปกรณ์ที่ระบุ
- ความจุของตัวตู้ที่ระบุไว้คำนวณตามมาตรฐานอุตสาหกรรมของญี่ปุ่น (JIS)

ตรวจสอบด้วยความห่วงใย

การตรวจสอบเตาไมโครเวฟหลังจากใช้งานระยะเวลานานเป็นสิ่งจำเป็น!

เคยเจอกับสถานการณ์เหล่านี้หรือไม่?

- สายไฟหรือปลั๊กไฟร้อนผิดปกติ
- อาหารไม่ร้อน ถึงแม้ว่าจะกดปุ่มเริ่มทำอาหารไปแล้ว
- เตาไมโครเวฟไม่ปิดเองโดยอัตโนมัติ
- มีเสียงหรือกลิ่นผิดปกติระหว่างใช้งาน
- ผนังเตาหรือฝาเตาสกปรกและมีประกายไฟหรือควัน
- มีความผิดปกติอย่างอื่นหรือเตาใช้งานไม่ได้

หยุดใช้งาน

เพื่อป้องกันความเสียหายจากการใช้งานไม่ได้ของเตา ให้ถอดสายไฟจากเต้าเสียบและติดต่อตัวแทนจำหน่ายเพื่อขอรับบริการหรือการซ่อมแซม (ห้ามให้บุคคลอื่นนอกเหนือจากช่างที่ชำนาญเป็นผู้แยกชิ้นส่วน)