

# COOK BOOK

สูตรทำอาหารแสนอร่อย  
ที่ดีต่อสุขภาพในทุกๆ วัน!

ปรุงอาหารไร้น้ำมัน เพียงใช้น้ำในการทำอาหาร  
พร้อมคงคุณค่าทางอาหารไว้อย่างครบถ้วน



# เพิ่มสูตรอาหารใหม่ๆ ให้กับคุณโดยการทำอาหารด้วย Healsio

## ความสะดวกสบายที่คุณต้องการ

### Auto Sensor Cook (ALL IN ONE)

ใส่ส่วนผสมต่างๆ ในอาหารของคุณลงในภาชนะแล้วกดปุ่มเดียว!  
แค่นี้ก็เรียบร้อยแล้ว!

→ หน้า 8 - 29

ฉันมีส่วนผสม  
ไม่ครบทุกอย่าง  
ตามสูตร...



**ไม่ต้องทำตามสูตร!**

**ทำอาหาร  
โดยใช้ส่วนผสม  
เท่าที่คุณมี!**

ฉันมีส่วนผสม  
ไม่พอ...



**ไม่ต้องชั่งตวงส่วนผสม!**

**คุณสามารถปรับ  
ปริมาณของส่วนผสม  
ได้อย่างง่ายดาย!**

ฉันลืมละลายน้ำแข็ง...



**ไม่ต้องละลายน้ำแข็ง!**

**การทำอาหารจาก  
ส่วนผสมที่แข็ง  
แช่แข็งมา!**

ทำอาหารจากเนื้อสัตว์, ปลา และผัก **พร้อมกัน**ด้วยการทำอาหารแบบ **All-in-one!**

3 เซ็นเซอร์ในตัวเครื่องช่วยปรับระยะเวลาทำอาหาร และความร้อนตามประเภทของส่วนผสม, อุณหภูมิ และปริมาณ  
ใช้การตั้งค่าไอน้ำพลังแรงสูงเพื่อการทำอาหารให้มีรสชาติอร่อย และดีต่อสุขภาพ

## เมนูยอดนิยมที่รับประทานได้เป็นประจำทุกวัน



ไก่ทอด → หน้า 39



สเต็กหมูบดราดซอสเกรวี่ → หน้า 34



มักกะโรนีกราแตง → หน้า 38



สลัดบล็อกโคลี่หน่อไม้ฝรั่ง → หน้า 46

## หมายเลขตัวเลือกการทำงาน

### เมนูทำอาหารอัตโนมัติ

- |                       |                            |
|-----------------------|----------------------------|
| 1 อุณหภูมิที่กรอบ     | 4 อุณหภูมิแช่แข็ง          |
| 2 อุณหภูมิด้วยการนึ่ง | 5 อุณหภูมิอุณหภูมิที่กำหนด |
| 3 อุณหภูมิต้ม         | 6 โถย่าง                   |
| -1 ขนมันโรล/พิซซ่า    | 7 ไก่ทอด                   |
| -2 ขนมันบดเค็ท        |                            |
| -3 ครีซของด/พาย       |                            |

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 8 ปลาย่าง     | 12 ชุดอาหารแช่ |
| 9 พักนึ่ง     | 13 สปอนจ์เค้ก  |
| 10 มันฝรั่งอบ | 14 ครีมนัฟฟ์   |
| 11 ขนมันบด    | 15 อาหารแห้ง   |

### การทำอาหารระบบปกติ

- |                                 |
|---------------------------------|
| 16 การย่าง                      |
| 17 การนึ่งด้วยความร้อนสูง       |
| 18 การนึ่งด้วยความร้อนต่ำ       |
| 19 หมักแข็งให้ขึ้นฟูแบบใช้ไอน้ำ |
| 20 หมักแข็งให้ขึ้นฟู            |

### การบำรุงรักษา

- |   |
|---|
| 21 การฆ่าเชื้อโรค                       |
| 22 ระบายน้ำ                             |
| 23 ทำความสะอาดตัวยี่อ่น้ำ               |
| 24 ขจัดคราบตะกรัน                       |
| 25 ทำความสะอาดเตาอบ (การใช้งานครั้งแรก) |

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับหมายเลขตัวเลือกลำดับที่ 1-5, 9, การทำอาหารระบบปกติ และการบำรุงรักษา หมายเลขที่ 16-25 โปรดอ้างอิงจากคู่มือการใช้งานที่แนบมาไว้

# สารบัญของ Cook Book

โปรดอ่านหัวข้อ "ก่อนทำอาหารโดยใช้ Cook Book เล่มนี้" ที่หน้า 7 ก่อน

## การทำอาหารแบบ ALL IN ONE

คุณเคยใช้งานโหมดนี้มาก่อนหรือไม่? .....	8
การทำอาหารแบบ All-In-One คืออะไร? .....	10
<b>การย่าง</b> .....	<b>12</b>
ไก่ทอด .....	
ไก่ทอดพร้อมผักต่างๆ .....	
ปีกไก่ย่างหมักซอสเทอริยากิ	
เสิร์ฟคู่กับผักรวมในซอสโมริมิ .....	13
เมนูย่างรวมมิตร .....	
ไก่แทนดอรี กับมันฝรั่งอบ .....	
เนื้อปลาแซลมอนย่างกับมันฝรั่ง .....	
ปลาย่าง เสิร์ฟคู่กับผักดองและมันหวาน .....	
เนื้อปลาแมคเคอเรลชุบงาอย่าง	14
เสิร์ฟคู่กับผักดอง .....	
เต้าหู้ทอด	
ราดซอสพอนสีใส่หัวไชเท้า .....	
เนื้อโรลกับเบคอนโรล	
เสิร์ฟพร้อมผักดอง .....	
นัทเกิดไก่กับมันฝรั่งทอด	
(วัตถุดิบสำเร็จรูป หรือ	
วัตถุดิบแช่แข็ง) .....	15
ขนมจีบหมูทอด (หมูมาย)	
(ขนมจีบสำเร็จรูป) .....	
ยากิโทริ (ไก่ย่างหมักสอเดียม)	
(วัตถุดิบสำเร็จรูป) .....	
เคล็ดลับการประกอบอาหารสำหรับ "การย่าง" .....	16
<b>การอบ</b> .....	<b>17</b>
สเต็กหมูบดราดซอสเกรวี่ .....	
สเต็กหมูบดราดซอสเกรวี่	
เสิร์ฟพร้อมผักและไข่ต้ม .....	18
เนื้อปลาแซลมอนย่างเสิร์ฟพร้อมผัก .....	
พริกหวานยัดไส้ย่างพร้อมผักต่างๆ .....	
กราแตง และ กราแตงข้าว .....	
มักกะโรนีกราแตง .....	
ชอยมิลค์กราแตง .....	19
ไก่ย่างผักสองสีโรยหน้า	
ด้วยพามาซานชีส .....	
ไก่ไม่มีกระดูกอบเกลือขมบั้งบั้งทอด	
เสิร์ฟคู่กับผักย่างและซอสมะเขือเทศ .....	
ปลาราดซอสเนยสไตล์ฝรั่งเศส (Meunière)	20
เสิร์ฟคู่กับผักต่างๆ .....	
เนื้อปลาไวท์พ็ชพร้อมผักสีสดใส .....	
เคล็ดลับการประกอบอาหารสำหรับ "การอบ" .....	21
<b>การผัด</b> .....	<b>22</b>
เมนูเส้นผัด .....	
ข้าวผัด .....	
เนื้อผัดพริกหวาน .....	23
ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ .....	
มันฝรั่งผัดสไตล์เยอรมัน .....	
ผัดรวมมิตรสามสหาย .....	24
กุ้งผัดซอสพริก .....	
เคล็ดลับการประกอบอาหารสำหรับ "การผัด" .....	25
<b>การนึ่ง</b> .....	<b>26</b>
ไก่นึ่ง .....	
บงบงซีกาเก็น .....	
หมูสามชั้นนึ่งเพื่อสุขภาพ .....	27
ปลาหิมะนึ่งซีอิ๊วสูตรซอสน้ำขุ่น .....	
กึ่งนึ่งกับหน่อไม้ฝรั่งราดซอสอาร์ทาร์ .....	
สลัดผักนึ่งหลากหลาย .....	
สลัดผักทองใส่ไส้กรอก .....	
Acqua Pazza ที่ได้แรงบันดาลใจมาจาก .....	28
ปลาอบในห่อกระดาษ .....	
ชุดต้มยำ (ต้มยำสำเร็จรูป) .....	
เคล็ดลับการประกอบอาหารสำหรับ "การนึ่ง" .....	29

## เมนูอย่าง และเมนูทอดแบบไร้น้ำมัน

เคล็ดลับสำหรับ "เมนูอย่าง และเมนูทอดแบบไร้น้ำมัน" .....	30
"คำถามที่มักพบบ่อย" เกี่ยวกับการทอด .....	
ไก่ย่าง .....	31
ไก่ย่าง (ราดซอสส้ม) .....	
ยากิโทริ (ไก่ย่างหมักสอเดสียาโป) .....	
ไก่ย่างรสแซ่บ .....	32
ไก่ย่างหมักซอสเทอริยากิ .....	
ไก่แทนคอรื .....	
สเต็กเนื้อไก่ .....	33
ไก่อบ .....	
ซี่โครงหมูย่าง .....	
เนื้อหมูย่าง .....	34
สเต็กหมูบดราดซอสเกรวี .....	
พิกย่างรวมมิตร .....	
สลัดพิกทองย่าง .....	35
มะเขือม่วงย่าง .....	
มันหวานอบ .....	
มันฝรั่งอบ .....	36
ข้าวพืด .....	
เมนูเส้นพืด .....	
ไก่พืดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ .....	37
กุ้งพืดซอสพริก .....	

มักกะโรนิกราแดง .....	38
กราดแต่งข้าว .....	
ไก่ทอด (เนื้อสะโพกไก่ไม่มีกระดูก) .....	39
ไก่ทอด (ปีกบนไก่) .....	
ครีอกเก้มนฝรั่ง .....	
เนื้อหมูชุบแป้งทอด .....	40
เกล็ดขนมปังสีน้ำตาลทอง .....	
ไข่ปลาเค็มทอด .....	
ปลาชาร์ตันทอด .....	41
มันฝรั่งทอด .....	
ปอเปี๊ยะ .....	42
หมูพืดเปรี้ยวหวาน .....	
<b>เคล็ดลับการทำ "ปลาอย่าง" .....</b>	
ปลาแซลมอนเค็มย่าง .....	43
ปลาแมคเคอเรลเค็มย่าง .....	
ปลาทูแวกแดดเดียวย่าง .....	
ปลาชั้นมะแดดเดียวย่าง .....	
ปลาหางเหลืองหมักซอสเทอริยากิย่าง .....	44
ปลาชวาหรือปลาแมคเคอเรลสเปน หมักซอสมิโสะย่าง .....	
ปลาแมคเคอเรลย่างเกลือ .....	45
ปลาชั้นมะย่างเกลือ .....	

## เมนูนึ่ง / เมนูต้ม / เมนูข้าว

เคล็ดลับและเทคนิคในการทำ "เมนูนึ่ง / เมนูต้ม" .....	46
สลัดบล็อกโคลี่หน่อไม้ฝรั่ง .....	
สลัดมิโมซ่า .....	
สลัดพิก .....	47
พิกป่วยเล้งกับเบคอนนึ่ง ประจุด้วยเกลือและพริกไทย .....	
มันหวานนึ่ง .....	
สลัดมันฝรั่ง .....	48
ถั่วงอกนึ่งหมูสามชั้น .....	
ไข่ต้ม .....	49
ไข่ตุ๋นสไตล์ญี่ปุ่น .....	
ขนมจีบหมูแฮนเมต (ซูมาย) .....	50
ซีฟู้ดสลัด .....	
แอมไก่เนื้อนุ่ม .....	51

โกนึ่งเพื่อสุขภาพ .....	
หอยตลับนึ่งสาเก .....	52
ปลาจันแดงนึ่ง .....	
พิกทองต้ม .....	
ต้มสาหร่ายฮิจิ .....	
ไชโป้ต้มใส่เต้าหู้ .....	53
เพ็อกต้ม .....	
ถั้วดำต้มปรุงรส .....	
สาหร่ายคอมบุต้มใส่ถั้ว .....	54
ข้าวเหนียวนึ่งใส่ถั้วแดง .....	
ข้าวเหนียวนึ่งใส่พิกพื้นบ้าน (ซินโซ โอคว่า) .....	55
ข้าวต้ม .....	
ข้าวสวย .....	56

## เมนูต่าง ๆ

เมนูเส้น .....	
สปาเก็ตตี้ราดซอสสำเร็จรูป .....	57
คิกสีเนอะดูตัง .....	
ชุดอาหารเช้า (เลือกจับคู่ได้ตามความชอบ) .....	58
ขนมปังปิ้ง .....	
เมนูขนมปัง .....	
ขนมปังปิ้งหน้าพิซซ่า .....	
แซนด์วิชขนมปังปิ้งไส้แฮมชีส .....	59
ขนมปังปิ้งหน้าเบบี๋ชาร์ดิน .....	
ขนมปังปิ้งหน้าแอปเปิ้ล .....	

เมนูเครื่องเคียง .....	
เบคอนพันหน่อไม้ฝรั่ง .....	
ไข่ทอดแบบไม่กลับด้าน .....	59
สลัดทูน่าของเบนสฟงกะทรีใส่กะหล่ำปลี .....	
สลัดแครอทสไลด์ฝรั่งเศส .....	
ผักทองย่างชีส .....	

## ขนมหวานและขนมปัง

เคล็ดลับ "การทำขนมหวาน" .....	60
สับจ้เค้ก .....	61
เค้กสองชั้น .....	62
คูกี้รูปต่างๆ .....	
เค้กโรล .....	63
[รสโกโก้ / รสชาเขียว] .....	
เค้กชิฟฟ่อน .....	64
เค้กปอนด์ .....	
ครีมพัฟ .....	65
เอแคลร์ .....	
คัสตาร์ดมุดตึงสโตล์ญี่ปุ่น .....	66
คัสตาร์ดมุดตึง (เนื้อนุ่ม) .....	
โกโก้ชีสเค้ก .....	67
พายแอปเปิ้ล .....	
ขนมปังนึ่ง .....	
คัสตาร์ดครีม .....	68
ไวท์ซอส .....	





อาหารอบแห้ง (ผลไม้อบแห้งเนื้อนุ่ม) .....	
อาหารอบแห้ง (อบกรอบ) .....	69
อาหารอบแห้ง (อาหารว่าง) .....	
เคล็ดลับ "การทำขนมปัง" .....	70
ขนมปังปอนด์ .....	
ขนมปังดินเนอร์โรล .....	
[ขนมปังไส้กรอก /	71
ขนมปังไส้ถั่วแดง] .....	
[ขนมปังบูล / ขนมปังคุป] .....	72
ขนมปังฝรั่งเศส (เบาเกิด) .....	73
พิซซ่า (แป้งนุ่มปกติ) .....	
[หน้าทูน่ามะเขือเทศ / ไข่ปลาคีโอด / กิมจิ] .....	74
[หน้าแฮมโปรสสุตโต้กับผักออลูกูล่า /	
ปลาแอนโชวีกับผักต่างๆ] .....	
พิซซ่า (แป้งกรอบ) .....	75
พิซซ่า (พิซซ่าสำเร็จรูป) .....	

## ตารางการทำความร้อน

การนึ่ง .....	76
---------------	----

## ระดับไอน้ำพลังแรงสูงสำหรับการทำอาหารระบบปกติ

ไมโครเวฟ Water Oven (อบด้วยไอน้ำ) และ Water Grill (ย่างด้วยไอน้ำ) ระบบปกติ คุณสามารถเลือกระดับของไอน้ำพลังแรงสูงได้ ฟังก์ชันนี้สามารถเลือกใช้งานได้ระหว่างการทำอาหารด้วยเช่นกัน

ระดับไอน้ำพลังแรงสูง	ตัวอย่าง	
	การแสดงผล	
- อบด้วยไอน้ำระดับ 3 - ย่างด้วยไอน้ำระดับ 3		<ul style="list-style-type: none"> <li>เพิ่มอุณหภูมิของเตาอบอย่างรวดเร็ว สำหรับอาหารแห้งแข็ง และเนื้อสัตว์ที่มากเป็นชิ้นๆ</li> <li>ทำงานโดยใช้ไอน้ำมากเมื่อเริ่มอบขนมปังบางเกิด เพื่อให้ผิวขนมปังมีความกรอบ</li> </ul>
- อบด้วยไอน้ำระดับ 2 - ย่างด้วยไอน้ำระดับ 2		<ul style="list-style-type: none"> <li>ทำให้อาหารสุกอย่างทั่วถึงทั้งด้านในและด้านนอก</li> <li>ตำราทำอาหารแบบออนไลน์ส่วนใหญ่จะแนะนำให้ใช้ไอน้ำพลังแรงสูงระดับที่ 2</li> <li>สำหรับการอบขนมปังและครีมพิฟฟ์ ให้ใช้ไอน้ำเมื่อเริ่มการอบเพื่อให้ได้เนื้อขนมปังที่นุ่มฟู</li> </ul>
- อบด้วยไอน้ำระดับ 1 - ย่างด้วยไอน้ำระดับ 1		<ul style="list-style-type: none"> <li>เน้นการอบที่ด้านนอกเพื่อป้องกันอาหารแห้งแข็ง</li> </ul>
- อบด้วยไอน้ำระดับ 0 - ย่างด้วยไอน้ำระดับ 0		<ul style="list-style-type: none"> <li>ไม่ใช่ไอน้ำพลังแรงสูง</li> <li>ใช้สำหรับสิ่งหุดยกทำไอน้ำพลังแรงสูง (ระดับนี้จะเหมือนกับกับการอบ และการย่าง แบบมีไอน้ำ)</li> </ul>
<b>ระดับนี้สามารถใช้งานได้ระหว่างการทำอาหารเท่านั้น</b>		
- การอบ - การย่าง	ไม่มีไฟแสดงระดับไอน้ำพลังแรงสูงสว่างขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> <li>ไม่จำเป็นต้องใช้สำหรับโหมดเหล่านี้</li> <li>หมายเหตุ: โหมดเหล่านี้ไม่สามารถเปลี่ยนเป็นโหมด Water oven (อบด้วยไอน้ำ) และ Water Grill (ย่างด้วยไอน้ำ) ระหว่างการทำอาหาร</li> </ul>




### ข้อมูลเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมสำหรับการทำอาหารที่ไม่ได้จัดมาให้:

คุณสามารถใช้ชามโลหะ, กระทะ, และ ถาดอบที่มีจำหน่ายในร้านค้าใกล้บ้านคุณสำหรับการทำอาหาร สามารถเลือกใช้อุปกรณ์ที่มีอยู่ในบ้านของคุณ โดยใช้ตามขนาดที่แสดงไว้ในตารางด้านล่าง

#### คำเตือน

- อุปกรณ์ด้านล่างนี้จะทำให้เกิดประกายไฟ และทำให้เกิดความเสียหายได้เมื่อใช้งานฟังก์ชันไมโครเวฟ จึงห้ามใช้งานกับฟังก์ชันนี้เป็นอันขาด
- เมื่อนำจานออกจากเตาอบที่คุณวางตะแกรงไว้กับชามโลหะ, หรือกระทะ, โปรดใช้ความระมัดระวัง เพราะอาหารอาจหล่นลงมา

#### [ตัวอย่างของขนาด และเมนูที่ใช้ร่วมกับอุปกรณ์นี้]

กระทะโลหะ		ประมาณ 18x18 ซม. และ ลึก 4.5 ซม. (ชัช) เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 20 ซม. และ ลึก 9 ซม. (ชวา)	สลัดมีโมซ่า (หน้า 47) ถั่วงอกนึ่งหมูสามชั้น (หน้า 48)
ชามโลหะ		เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 24 ซม. และ ลึก 9 ซม. (ตุ๊ก)	ต้มถั่วดำ (หน้า 47)
ถาดรองอบโลหะ		ประมาณ 27x21 ซม. และ ลึก 3.5 ซม. (ถาดใหญ่) ประมาณ 24.5x20 ซม. และ ลึก 3.5 ซม. (ถาดกลาง) ประมาณ 19x13 ซม. และ ลึก 3 ซม. (ถาดเล็ก)	นึ่งข้าวสาลีต้ม (หน้า 55)

# ก่อนทำอาหารโดยใช้ Cook Book เล่มนี้

**เมนูอาหารแคลอรีต่ำ**  
**เมนูที่มีสารอาหารครบถ้วน**  
 แสดงวิธีการต้มบนสุด

**อุปกรณ์เสริม**  
 ในที่นี้ คุณจะได้เห็นอุปกรณ์เสริมที่จำเป็นต้องใช้ และตำแหน่งการวางในเตาอบ

\* อุปกรณ์เสริมที่คุณต้องเลือกใช้จะแตกต่างกันไปตามอาหารที่คุณทำ หากเลือกใช้ อุปกรณ์เสริมที่ไม่ได้ระบุไว้ในตำราอาหารเล่มนี้ โปรดตรวจสอบให้แน่ใจก่อนว่า สามารถใช้งานได้โดยไม่มีปัญหา นอกจากนี้ โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่า คุณได้ใช้ภาชนะที่ทนความร้อน และตะแกรงที่จัดมาให้ในกล่องบรรจุภัณฑ์

\* อุปกรณ์เสริม (ภาชนะอบ, ตะแกรง) แสดงโดยใช้ภาพสีดำ เพื่อทำให้มองเห็นรูปลักษณ์ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น สีที่แท้จริงอาจแตกต่างกันไปจากนี้

**ส่วนผสม**  
**ปริมาณ**  
 กรุณาทำอาหารตามปริมาณส่วนผสมที่แสดงไว้ในสูตรเมื่อใช้ฟังก์ชันการทำอาหารระบบอัตโนมัติ

**มาตราการชั่งตวง**  
 1 ถ้วยตวง = 200 มล. 1 ช้อนโต๊ะ = 15 มล. 1 ช้อนชา = 5 มล.  
 \*1 มิลลิลิตร = 1 ซีซี

**การทำอาหารโดยใช้ฟังก์ชันการทำอาหารแบบ All-in-one**  
**เครื่องหมายดอกจัน (\*) แสดงถึงว่าฟังก์ชันการทำอาหารแบบ All-in-one สามารถปรับได้ตามความจำเป็น**  
 กรณีนี้ คุณอาจลดปริมาณของส่วนผสมแต่ละอย่างลงครึ่งหนึ่ง

- หากคุณไม่ทราบจำนวนคนที่รับประทานอาหารเมนูนี้
- ในเมนู คุณสามารถเลือก เพิ่มเวลา (▲) / ลดเวลา (▼) เพื่อปรับระดับความสุกของอาหาร



**เกี่ยวกับรูปภาพ:**

- เป็นภาพตัวอย่างของการจัดวางอาหารบนจาน
- โปรดทราบว่าลักษณะที่แท้จริงของอาหารที่ได้ อาจแตกต่างจากภาพถ่ายที่ให้ไว้ขึ้นอยู่กับส่วนผสม และวิธีการทำอาหารที่ใช้

**ระยะเวลาทำอาหารที่แนะนำ**  
 ระยะเวลาทำอาหารที่แสดงเป็นระยะเวลาโดยประมาณที่ใช้ในการทำอาหารโดยใช้ฟังก์ชันการทำอาหารระบบอัตโนมัติ ตัวอย่างนี้คือระยะเวลาสำหรับ "7 ไรท์ออค"

\* ระยะเวลาที่แสดงไม่รวมเวลาที่จำเป็นสำหรับการอุ่นเตา

\* ระยะเวลาการอุ่นเตาอาจแตกต่างกันไประหว่างการทำอาหารโดยใช้การตั้งค่าการทำอาหารระบบปกติ และ ระบบอัตโนมัติ

**Low-Calorie Dish**

**Deep Fried Chicken (Boneless Chicken Thigh)**

Rack  
Upper, Baking tray

Approximate  
Cooking Time  
about  
**22 min.**

Water Tank Level  
**1** or more

**Ingredients (Serves 4)**

Chicken Thigh Meat..... 2 Pieces (500g)  
 Fried Chicken Seasoning Mix (Store-Bought)..... As needed

\* A serving for 2 people also can be automatically cooked.

- Put water in the water tank.
- Slice both pieces of chicken into eighths.  
 \*If they are cut too small, the chicken may burn.  
 Add the chicken into a sealed plastic bag with the fried chicken seasoning mix.  
 Close the bag with some air left, and shake to coat the chicken.
- Remove excess mix from step 2, put some oil on the rack, and quickly place the chicken skin-side up before the mix can become damp.  
 \*Lining the Baking tray with aluminum foil will make your clean up easier.

**7 DEEP FRIED CHICKEN (ADJUST PORTION)**  
 Select "7-4"  
**START**

When cooking manually: Select WATER OVEN 2 / 1 tray/NO PREHEAT.  
 Cook for 22 minutes at 250°C. (about 20 minutes when cooking for 2).

**ระดับน้ำของกระบอกใส่น้ำ**  
 ใช้ฟังก์ชันระดับน้ำที่ต้องใช้ในการทำอาหารของคุณ  
 ภาพนี้ใช้แสดงระดับปริมาณน้ำโดยประมาณที่คุณควรใช้

**คำอธิบายวิธีการทำอาหาร**  
 เมื่อใช้การตั้งค่าการทำอาหารระบบปกติ:  
 ค่าแนะนำสำหรับการใช้งานการตั้งค่าการทำอาหารระบบปกติมีดังต่อไปนี้

\* เมื่อใช้ฟังก์ชันการทำอาหารระบบอัตโนมัติ ไมโครคอมพิวเตอร์จะควบคุมความแตกต่างของอุณหภูมิที่มีเพียงเล็กน้อย ด้วยเหตุนี้ ผลลัพธ์อาจแตกต่างกันไปเมื่อทำอาหารระบบปกติ

\* ในกรณีที่ไม่สามารถใช้การตั้งค่าการทำอาหารระบบปกติสำหรับเมนู จะไม่มีข้อมูลใดระบุไว้ในที่นี้

**การวางอาหารและนำอาหารออกจากเตาอบ**  
 หลังจากที่ทำอาหารอุ่นเตาเสร็จ หรือทำอาหารเสร็จแล้ว อาหาร, อุปกรณ์ทำอาหาร และบริเวณด้านในเตาอบจะมีความร้อนสูง ดังนั้นจึงควรสวมถุงมือสำหรับการใช้งานเตาอบ

**การใช้การตั้งค่าการทำอาหารระบบปกติ**  
 การตั้งค่าเหล่านี้ทั้งหมดเป็นค่าโดยประมาณ โปรดคอยสังเกตดูอาหารของคุณ และปรับระยะเวลาการทำอาหารถ้าจำเป็น

การทําอาหาร  
แบบ  
All-In-One

ให้ "Healsio" ทําอาหาร

คุณเคยใช้งานโหมดนี้  
มาก่อนหรือไม่?

กรณี  
ที่ 1

โหม่ง! ฉันมีส่วนผสม  
ไม่พออะ!



กรณี  
ที่ 2

ฉันยังไม่เคยทําอาหาร  
ให้สุกแบบพอดี  
ได้สักที...



กรณี  
ที่ 3

ฉันลืมนละลายเนื้อแช่แข็งที่  
ต้องใช้ทําอาหาร!



กรณี  
ที่ 4

คุณต้องคอยดูอาหารที่ทําอยู่  
สองนี้ภาพเวลาที่คําคุณต้องทอด  
หรือทําอาหารท่ามกลาง  
อากาศร้อนๆ...



ในกรณีเช่นนี้...



# แสนอร่อยให้กับคุณในทุกๆ วัน 🎵

ไม่ต้องทำตามสูตรก็ได้!



ทำอาหารโดยใช้ส่วนผสม\* เท่าที่คุณมีในบ้าน

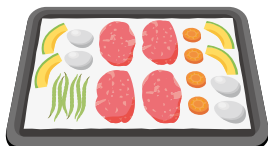


แค่ชิ้นส่วนผสมของคุณ นำมาจัดเรียงใส่ถาด และนำเข้าเตาอบ Healsio ของคุณ

ทำได้หมดทั้งเนื้อ และปลา!  
ใส่ผักอะไรก็ได้ที่คุณมีอยู่ในบ้าน!



ไม่ต้องชั่งตวงส่วนผสมใดๆ!



เลือกปริมาณ\* ที่คุณต้องการทำ

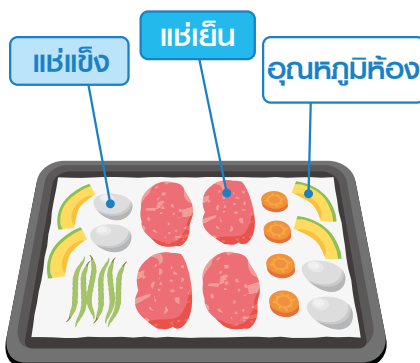
ทำอาหารสำหรับ 1 ที่หรือไม่เกิน 4 ที่  
จะทำอาหารในปริมาณน้อยหรือมากก็ทำได้หมด!

ไม่ต้องละลายน้ำแข็งก่อน!



ทำอาหารที่เพิ่งแช่แข็ง, แช่เย็น หรือ อุ่นหภูมิห้องพร้อมกันได้เลย!

ตัดปัญหาเรื่องเวลาและความเครียดเรื่อง  
การละลายส่วนผสมที่ยังเป็นน้ำแข็ง!



จะสะดวกอะไรขนาดนี้! คุณไม่ต้องกังวลเรื่องการละลายน้ำแข็งอีกต่อไป!  
เมื่อทำอาหารโดยใช้ส่วนผสมแช่แข็ง ให้เลือก "Frozen Ingredients"

\*ผลลัพธ์ของอาหารที่ได้อาจแตกต่างกันไปตามส่วนผสมที่ใช้ และรูปทรงของส่วนผสม น้ำหนักรวมอยู่ที่ประมาณ 1 กก. สำหรับส่วนผสมทั้งหมด และ 800 กรัม เมื่อทำการนี้ สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติม โปรดดูหัวข้อ "เคล็ดลับที่เป็นประโยชน์" สำหรับตัวอย่างเมนูของแต่ละวิธีการทำอาหาร

การทำอาหารแบบ All-In-One ที่คุณเฝ้าว่างใจได้!

# การทำอาหารระบบอัตโนมัติในขั้นตอนเดียวคืออะไร?

ทำอาหารจากเนื้อสัตว์, ปลา และผัก พร้อมกัน ด้วยการทำอาหารแบบ All-in-one!

ไม่ว่าส่วนผสมของคุณจะแตกต่างกันทั้งในเรื่องของประเภท, อุณหภูมิ หรือปริมาณ ปลั๊กอินให้เป็นที่หนึ่งของ Healsio!

เซ็นเซอร์ภายในเตาอบจะปรับระยะเวลาทำอาหารและความร้อนโดยอัตโนมัติ ใช้การตั้งค่าไอน้ำพลังแรงสูงเพื่อการทำอาหารให้มีรสชาติอร่อยและดีต่อสุขภาพ

ทำอาหารได้ง่ายๆ ทุกวัน

## ใส่ส่วนผสมต่างๆ แล้วกดปุ่มเดียว!

ใช้ส่วนผสมที่คุณชื่นชอบที่มีอยู่แล้วในบ้านของคุณ



แม้ว่าส่วนผสมจะต่างไปจากในสูตรอาหารก็นำมาจัดวางบนถาดได้เลย



ทำอาหารที่เผ็งแซ่แซ่, แซ่เย็น และอุณหภูมิห้องพร้อมกันได้เลย!

กดปุ่ม AUTO SENSOR COOK เลือกวิธีการทำอาหารของคุณ แล้วปล่อยให้เตาอบทำงานแทนคุณ!

**AUTO SENSOR COOK**

- GRILL
- BAKE
- STIR FRY
- STEAM

เมื่อทำอาหารโดยใช้ส่วนผสมแช่แข็ง ให้กดปุ่มนี้สองครั้งเพื่อเลือก "Frozen Ingredients"

\*ในการเลือก "BAKE" (อบ), "STIR FRY" (ผัด) หรือ "STEAM" (นึ่ง) ให้กดปุ่ม AUTO SENSOR COOK แล้วหมุนลูกบิด

ตัวอย่างเมนูอาหารแสนอร่อยที่คุณสามารถทำได้!



โทโมมีกระดุกะบุเกิดคณมบึงป่นทอด เสิร์ฟคู่กับผักย่าง และซอสมะเขือเทศ

ด้วยส่วนผสมที่มีอยู่ในบ้าน!

# ในอาหารของคุณลงในถาดอบ แค่นี้ก็เรียบร้อยแล้ว!



**การย่าง**

## ย่างอาหารโดยการวางส่วนผสมไว้บนตะแกรง

- ทำอาหารประเภทเนื้อสัตว์และปลาที่หมัก, ย่างเกลือและอื่นๆ ได้โดยใช้การตั้งค่านี
- ทำไก่ทอด และอาหารทอดอื่นๆ โดยไม่ต้องใช้น้ำมัน
- ทำอาหารโดยใช้ผักที่คุณชอบแล้วนำมาจัดวางไว้ด้วยกัน เพื่อให้ส่วนผสมทุกอย่างสุกอย่างง่ายภายในเวลาเดียวกัน!



**การอบ**

## วางส่วนผสมทุกอย่างไว้ในถาดอบโดยตรง แล้วนำไปอบได้เลย

- ทำสเต็กหมูบดราดซอสเกรวี่, กราาแดง และอาหารประเภทอบที่คุณโปรดปรานได้โดยใช้การตั้งค่านี
- ทำอาหารโดยใช้ผักต่างๆ ที่คุณชอบพร้อมกัน เพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหารให้กับมื้ออาหารของคุณ



**การผัด**

## ทำอาหารโดยการวางส่วนผสมต่างๆ ให้กระจายทั่วถาดอบ

- ทำผัดเส้นก๋วยเตี๋ยวให้ออกมาเหมือนกับการผัดในกระทะ
- ใช้ส่วนผสมที่คุณชอบที่ซื้อจากร้านค้า



**การนึ่ง**

## นึ่งอาหารได้ทุกประเภท ตั้งแต่ผักไปจนถึงเนื้อสัตว์, ปลา, ไช้ และส่วนผสมอื่นๆ ที่คุณซื้อจากร้านค้า

- ทำไก่ต้ม, ผักต้ม และเมนูอื่นๆ
- ใส่ซอสหรือน้ำสต็อกเพื่อสร้างความหลากหลายให้กับสูตรอาหารของคุณ



## เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจาก "การทำอาหารแบบ All-In-One" ...

- โปรดอย่าลืมอ่านหัวข้อ "เคล็ดลับที่เป็นประโยชน์"
- ผลลัพธ์ของอาหารที่ดูจะแตกต่างกันไปตามส่วนผสมที่ใช้, เจือปนต่างๆ ของอาหาร และการปรุงแต่งรสชาติ โปรดดูหัวข้อ "เคล็ดลับที่เป็นประโยชน์" เพื่อค้นหาวิธีดีระยะเวลาการทำอาหาร



## Auto Sensor Cook + การอุ่นอาหารที่เป็นเครื่องเคียง

เมื่อใช้ **No Frozen Ingredients** สำหรับ "Grill" (ย่าง), "Bake" (อบ) และ "Stir Fry" (ผัด) คุณสามารถอุ่นอาหารทอด และผักที่ซื้อจากร้านค้า โดยวางถาดใส่อาหารสำหรับ Auto Sensor Cook ไว้ด้านบน แล้ววางอาหารทอดและผักไว้ด้านล่าง

### [การเตรียมส่วนผสม]

- **อาหารที่วางไว้ด้านบน:** โปรดดูตัวเลือกเมนูที่ถูกต้อง และคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการเตรียมอาหารของคุณ  
\*เมื่อเลือก "Frozen Ingredients" สำหรับการทำอาหารที่มีส่วนผสมแข็ง ฟังก์ชันนี้จะไม่สามารถทำความร้อนให้กับอาหารที่วางไว้ด้านล่าง
- **อาหารที่วางไว้ด้านล่าง:** ทำความร้อนให้กับผักทอด และอาหารอื่นๆ ที่ซื้อจากร้านค้าแล้วแช่เย็นไว้ หรืออุณหภูมิห้อง (แกมปุระ, ไก่ทอด, ครีอกเก้ หรืออื่นๆ) โดยการวางอาหารไว้บนตะแกรง  
\*สามารถใช้ตะแกรง และแผ่นอลูมิเนียมฟอยล์แบบย่นที่มีจำหน่ายทั่วไป แทนตะแกรงที่จัดมาให้พร้อมเครื่อง
- อาหารที่ยังไม่ได้ทำให้สุกมาก่อน อย่างเช่น ครีอกเก้, เนื้อหมูขูด, แป้งทอด และอาหารอื่นๆ ที่ใช้เกลือขมบั้งขางไม่สามารถทำให้สุกในเตาอบนี้ได้
- สัดส่วนที่เหมาะสมของเมนูเครื่องเคียงต่อหนึ่งคนควรหนัก 100 กรัม และพอดีกับปริมาณของเมนูหลักที่วางไว้ทางด้านบนเวลากำความร้อน ตัวอย่าง) เมนูจานหลักวางไว้ด้านบน (สำหรับ 4 ที่) เมนูเครื่องเคียงวางไว้ด้านล่าง (ประมาณ 400 กรัม)



[ALL IN ONE]

# GRILL (เมนูย่าง)

เคล็ดลับการประกอบอาหาร 16 หน้า

เคล็ดลับการประกอบอาหาร



ระยะเวลาทำอาหารโดยประมาณ  
ส่วนบน 20-25 นาที  
ส่วนล่าง 25-30 นาที

ระดับน้ำในกระบอก 1 ซินโบล

\*ระยะเวลาการทำอาหารจะแตกต่างกันไปตามอุณหภูมิและประเภทของส่วนผสม

## ไก่ทอด

โปรดดูหน้า 39 สำหรับสูตร

### ● สิ่งที่ต้องเตรียม:

สะโพกไก่ละครึ่งตัว 2 ชิ้น



ผงปรุงรสไก่ทอด (สำเร็จรูป) ตามชอบ



1 หั่นสะโพกไก่ออกเป็น 8 ชิ้นเท่าๆ กัน \*อย่าหั่นชิ้นเล็กเกินไป เพราะจะทำให้ไก่ทอดแห้งมากเกินไป

2 คลุกไก่กับผงปรุงรส

3 เกาะผงปรุงรสส่วนเกินออกจากชิ้นไก่, ถ้าน้ำมันที่ตะแกรง ใส่วางเนื้อไก่บนตะแกรงโดยให้ด้านที่ติดหนังหงายขึ้น

4 นำเข้าเตาอบโดยวางไว้ที่ด้านบน



คุณสามารถทำอาหารทีละครั้งได้เช่นกัน



เมื่อคุณต้องการทำอาหารจากเนื้อแข็งปรุงรสไปต้องละลายน้ำแข็งก่อน แต่ให้ใช้การตั้งทำ AUTO SENSOR COOK ในกรทำอาหาร

### ● เคล็ดลับน่ารู้ ●

- สามารถใช้ผงปรุงรสสำหรับไก่ทอดสำเร็จรูป
- สามารถทำอาหารจากเนื้อสัตว์แข็งที่ปรุงรสมาแล้วโดยใช้วิธีนี้
- โปรดดูหัวข้อ "คำแนะนำสำหรับการเตรียมอาหารแช่แข็ง" (หน้า 29)
- พริกที่หั่นแล้ว เช่น พริกปาปริก้า สามารถนำมาทำให้สุกพร้อมกับเนื้อสัตว์ได้ โดยวางไว้ข้างๆ เนื้อสัตว์ (โปรดดูหน้า 13)



[ การตั้งค่า ]

**AUTO SENSOR COOK**



No Frozen Ingredients  
**[ALL IN ONE]**

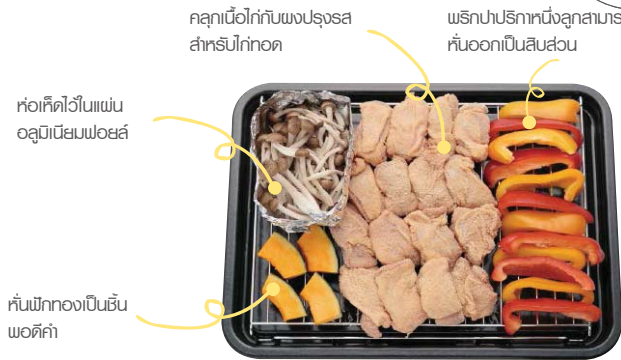
**GRILL**



**START**

\*เมื่อใช้ฟังก์ชัน Auto Sensor Cook ให้กดปุ่ม "AUTO SENSOR COOK" สองครั้งเมื่อแสดง \*Frozen Ingredients\* (ส่วนผสมแช่แข็ง)

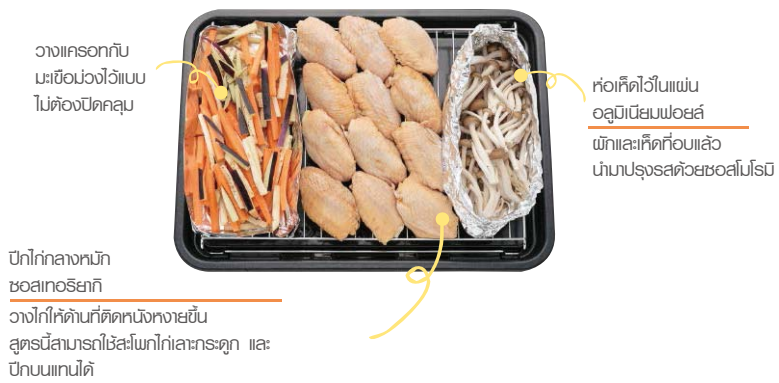
## ไก่ทอดพร้อมผักต่างๆ



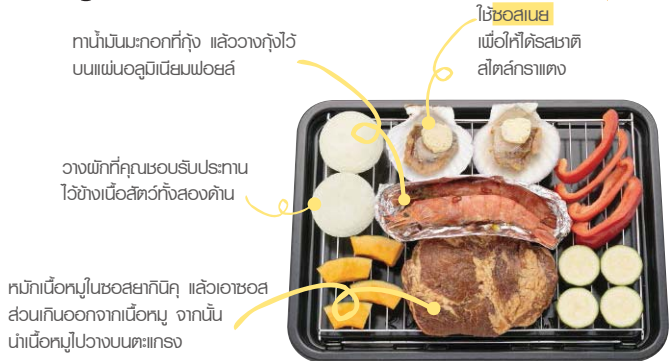
วางผักที่คุณชอบรับประทานไว้ข้างเนื้อสัตว์ทั้งสองด้าน



## ปีกไก่ย่างหมักซอสเทอริยากิ เสิร์ฟคู่กับผักรวมในซอสโมโรมิ



## เมนูย่างรวมมิตร



- วิธีการทำซอสเนย (ต่อหอยเชลล์หนึ่งตัว):
- เนย, พามาซานชีส.....อย่างละ 1 ช้อนโต๊ะ
  - หัวหอมใหญ่ซอยละเอียด.....10 กรัม
  - พาร์สลีย์ซอยละเอียด.....ตามชอบ



## ไก่แกนดอริ กับมันฝรั่งอบ

โปรดดูหน้า 33 สำหรับสูตร

**เพิ่มเวลา(▲)**

ภายใน 30 วินาทีหลังจากกดปุ่ม "START" ให้ปรับตั้งค่าการทําอาหารไปที่ เพิ่มเวลา (▲)



[ALL IN ONE]

# GRILL (เมนูย่าง)



เคล็ดลับการประกอบอาหาร



\*ระยะเวลาการทำอาหารจะแตกต่างกันไปตามอุณหภูมิและประเภทของส่วนผสม

## เนื้อปลาแซลมอนย่างกับมันฝรั่ง

เพียงผ่าวงเนื้อปลา, เนื้อปลาหมักมีโซ้, ปลาเซมออกทะเลผ่ากลางตัดเต็ยว หรือปลาซนไว้วันตะแคง!

จะเนื้อปลาล้วนๆ หรือเนื้อปลาผ่ากลาง ก็ทำออกมาได้น่ารับประทานทั้งคู่

หันมันฝรั่งเป็นแผ่นๆ ชันละ: 7-8 มม. **ปรุงรสด้วยโซ้แคบะ และซอสถั่วเหลืองเมื่อสุกแล้ว!**



### เคล็ดลับน่ารู้

- ทิ้งพักและมันฝรั่งสามารถทำให้อุณหภูมิพร้อมกันได้
- สามารถทำโดยใช้เนื้อปลาแซ่แข็งก็ได้โดยใช้วิธีการแบบเดียวกัน

"คำแนะนำสำหรับการเตรียมอาหารแซ่แข็ง" (หน้า 29)



## ปลาย่าง เสิร์ฟคู่กับผักดองและมันหวาน



ทานมันให้ทั่วมันหวานก่อนนำไปทำอาหารเมื่อสุกแล้ว เพิ่มความหวานได้ด้วยน้ำผึ้งและริยด้วยงา!

เลือกผักที่คุณชอบรับประทาน เช่น หัวไชเท้า, แครอท, รากบัว และอื่นๆ



เมื่อสุกแล้ว ให้นำผักไปแช่น้ำส้มสายชูหวาน (ทำมาจากน้ำส้มสายชูผสมกับน้ำตาลทรายในปริมาณที่เท่ากัน และเกลือหนึ่งหยิบมือ)

## เนื้อปลาแมคเคอเรลชุบงาอย่าง เสิร์ฟคู่กับผักดอง

ปรุงรสปลาโดยใช้สาเกสำหรับทำอาหาร และซอสถั่วเหลือง จากนั้นนำเนื้อปลาไปคลุกกับงา

คุณอาจเพิ่มส่วนผสมอื่นๆ บนพื้นที่ว่างตรงนี้!



[ การตั้งค่า ]

**AUTO SENSOR COOK**



No Frozen Ingredients  
**[ALL IN ONE]**

**GRILL**



**START**

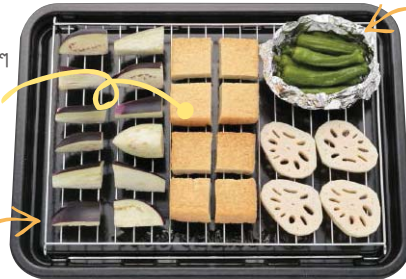
\*เมื่อใช้ฟังก์ชัน Auto Sensor Cook ให้กดปุ่ม "AUTO SENSOR COOK" สองครั้งเพื่อแสดง \* "Frozen Ingredients" (ส่วนผสมแช่แข็ง)



## เต้าหู้ทอดราดซอสพอนส์ใส่หัวไชเท้า

ลองราดด้วยซอสพอนส์ใส่หัวไชเท้าดูพอย! หรือจะเป็นซอสถั่วเหลืองใส่ซิงซูดพอยก็อร่อยไม่แพ้กัน

หันเต้าหู้ทอดเป็นชิ้นหนาๆ และพลิกให้เป็นชิ้นพอดีคำ



หัวไชเท้าแผ่นอูมิมิเยิมพอยล์ก่อนนำไปย่าง

ทานมันบางๆ ให้พร้อมเขี้ยวก่อนนำไปย่าง

เมนูอาหารว่างที่ทำได้ง่าย



## เนื้อโรลกับเบคอนโรลเสิร์ฟพร้อมผักทอด

- ม้วนเนื้อพรมอบส่วนผสมที่เป็นไส้ให้แน่นเพื่อไม่ให้ไส้เปิดออกมา เมื่อสุกแล้ว รับประทานคู่กับซอสพอนส์ หรือซอสที่คุ้นชอบ [ส่วนผสมที่แนะนำ] หมูไม่ฝรั่ง, เห็ด, ต้นหอม, ถั่วเขียว, กระเทียม เป็นต้น
- ทานมันบางๆ ให้พร้อมเขี้ยวก่อนนำไปย่างเพื่อเพิ่มรสชาติ

## นักเก็ตไก่กับมันฝรั่งทอด (วัตถุดิบสำเร็จรูป หรือวัตถุดิบแช่แข็ง)



นักเก็ตไก่และมันฝรั่งทอดสำเร็จรูป สามารถนำมาทำอาหารพร้อมกันได้ดี จึงเหมาะสำหรับคนที่มือลาน้อย ขอแนะนำให้ทานมันบางๆ ให้พร้อมเขี้ยวก่อนทำอาหาร!



อาหารสำเร็จรูปที่ทำได้อร่อยเหมือนกัน!



## ขนมจีบหมูทอด (ซูมาย) (ขนมจีบสำเร็จรูป)

ทานมันบางๆ ให้พร้อมเขี้ยวจับสำเร็จรูปที่ซื้อมาแล้วนำไปทำอาหาร แต่เนื้ออาหารของคุณก็พร้อมรับประทานแล้ว! สามารถใช้ตัดทั้งแบบแช่แข็งหรือแช่เย็น

## ยากิโทริ (ไก่ย่างหมักซอสเสียบไม้) (วัตถุดิบสำเร็จรูป)



ปรุงรสยากิโทริด้วยซอสที่คุ้นเคยชอบ, เกลือกับพริกไทย หรือพริกไทยซินเชของญี่ปุ่น แล้วนำไปย่าง!

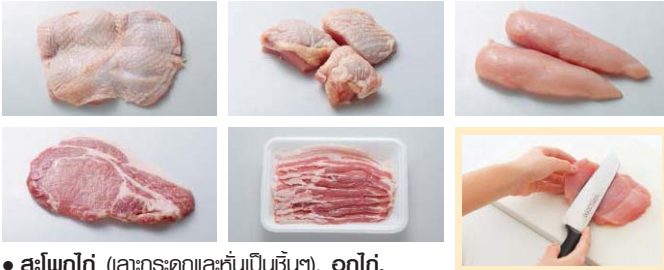


# เคล็ดลับการประกอบอาหาร

## ส่วนผสม และ การเตรียม

- เตอบสามารถรองรับส่วนผสมได้ประมาณ 1 กิโลกรัม สำหรับรูปทรงของอาหาร โปรดดูจากภาพด้านล่างประกอบกับสูตรอาหารที่หน้า 12-15
- คุณสามารถเลือกใช้ส่วนผสมที่อยู่ในอุณหภูมิห้อง, ส่วนผสมแช่เย็น และแช่แข็ง

### ประเภทของเนื้อสัตว์



- สะโพกไก่ (ลา:กระดูกและหนังเป็นชิ้นๆ), อกไก่, อกไก่ที่หันตามยาว, หมูเนื้อสัน, เนื้อหมูสไลด์ และ เนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ
- เมื่อกำอาหารโดยใช้ปีกไก่ โปรดดูหัวข้อ **"การปรับตั้งค่าการทำอาหาร"**

\* ควรสไลด์ชิ้นเนื้อที่มีความหนา มากๆ ให้หนาเฉลี่ยไม่เกิน 1.5 ซม.

### ประเภทของผัก



- หั่นผักให้เป็นชิ้นพอดีคำ (สามารถใช้ผักที่หั่นมา สำเร็จรูป) เวลาทำอาหารโดยใช้ผักที่บอบบาง (เช่น เห็ด, ถั่วงอก เป็นต้น) และผักใบเขียว (บร็อกโคลี่, หน่อไม้ฝรั่ง, แพร่กัซเซโต) หากคุณหันให้เล็กหรือบางก็มีโอกาสที่จะไหม้ได้ ดังนั้นให้หั่นด้วยแผ่นอลูมิเนียมฟอยล์

### ประเภทของปลา



- เนื้อปลา หรือปลาที่แลแล้วผ่าครึ่ง
- ปลาไซซิซาโมะ
- \* โปรดดูหน้า 45 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการทำอาหารโดยใช้ปลาชิ้น: และปลาหางเดียว (Single tail) ชนิดอื่นๆ

### วัตถุดิบสำเร็จรูป

- อาหารแปรรูป (นิกเกิตไก่, มันฝรั่งทอด, ขนมจิบหมู (ซูมาย), แพนเค้กที่เป็นของคาว (โอโคโนมิยากิ))

## การปรุงรส

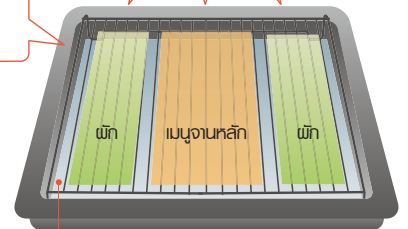
- คุณสามารถเลือกเครื่องปรุง และผงปรุงรสสำเร็จรูป ในการทำอาหาร

## ตำแหน่งในการวาง

- วางเมนูจานหลัก (เนื้อสัตว์, ปลา) ไว้ตรงกลาง แล้ววางผักไว้ข้างๆ
- เวลาทำอาหารที่มักชอสะทอริยากิ และซอสมีโซะ ให้ใช้แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์ปูรองไว้ใต้อาหารอบ

ใช้แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์ห่อผัก ใบเขียว และผักอื่นๆ ที่ไหม้ได้ง่าย

จัดเรียงอาหารไม่ให้ซ้อนกัน



ใช้แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์ปิดคลุมตะแกรง เพื่อรักษาความสะอาดได้ง่ายขึ้น

## การปรับตั้งค่าการทำอาหาร

- เมื่อกำอาหารโดยใช้วัตถุดิบด้านล่างนี้ คุณจะต้องใช้งานฟังก์ชัน **"การปรับตั้งค่าการทำอาหาร"** ภายใน 30 วินาทีหลังจากกดปุ่ม "START" ให้ตั้งค่าเตาอบที่ **เพิ่มเวลา (▲)**
  - ปีกไก่ และเมนูอื่นๆ ที่มีเนื้อชิ้นหนา

## เคล็ดลับ

- ผลลัพธ์ของอาหารที่ได้อาจมีความแตกต่างกันมาก ขึ้นอยู่กับประเภท และเงื่อนไขต่างๆ ของส่วนผสม รวมถึงตัวผู้ทำอาหาร
- หากคุณต้องการต่อเวลาทำอาหารสำหรับส่วนผสมบางอย่างหลังจากทำอาหารเสร็จแล้ว ให้กดปุ่มลูกบิดเพื่อเพิ่มเวลา และกดปุ่ม **START** ภายใน 1 นาที (ควรหยิบอาหารที่สุกแล้วออกมาก่อน)
- เมื่อใช้การตั้งค่าการทำอาหารระบบปกติ ให้วางถาดอบของคุณไว้ที่ด้านบน และเลือก "WATER OVEN 2, ถาดบนชั้นที่ 1, ไม่ต้องอุ่นเตาก่อนปรุงอาหาร (No preheat) ที่อุณหภูมิ 250°C" และคอยดูอาหารอยู่ตลอดเวลาในการทำอาหาร
- คุณสามารถทำพิซซ่าสำเร็จรูปที่ซื้อมาโดยใช้การตั้งค่าการทำอาหารระบบปกติ แล้ววางพิซซ่าไว้บนถาดรองอบ (โปรดดูหน้า 75)



[ALL IN ONE]

[ การตั้งค่า ]

AUTO SENSOR COOK

No Frozen Ingredients [ALL IN ONE]

BAKE

START

# BAKE (เมนูอบ)



เคล็ดลับการประกอบอาหาร

\*เมื่อใช้ฟังก์ชัน Auto Sensor Cook ให้กดปุ่ม "AUTO SENSOR COOK" สองครั้งเพื่อแสดง \* "Frozen Ingredients" (ส่วนผสมแช่แข็ง)

\*ระยะเวลาทำอาหารจะแตกต่างกันไปตามอุณหภูมิและประเภทของส่วนผสม

ด้านบน	ระยะเวลาทำอาหารโดยประมาณ	ระดับน้ำในกระบอก
ถาดรองอบ	ส่วนที่แช่แข็ง ~ 20 นาที	ระดับน้ำในกระบอก
	ส่วนที่ไม่แช่แข็ง ~ 25-30 นาที	1 ชั้นใบ

AUTO SENSOR COOK

## สเต็กหมูบดราดซอสเกรวี่

โปรดดูหน้า 34 สำหรับสูตร

### สิ่งที่ต้องเตรียม:

- หัวหอมใหญ่
  - เนย
  - ไข่ไก่ที่ตีแล้ว
  - สุกจันท์
  - พริกไทย
  - เนื้อบด
  - เกลือ
  - นม
  - เกล็ดขนมปังแบบปั่น/แบบธรรมดา
- ผสมเกล็ดขนมปังแบบปั่น/แบบธรรมดากับนมไว้ก่อน

คุณสามารถทำอาหารทีละครั้งได้เช่นกัน



ใช้แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์หรือถาดรองอบปูรองไว้ ในถาดรองอบ



1. หั่นหัวหอมใหญ่ให้ละเอียด, ใส่เนยลงไป และทำความร้อนในไมโครเวฟเมื่อสุกแล้ว พักไว้ก่อนทำขั้นอื่น



2. คลุกเกล็ดขนมปังกับเนื้อบด แล้วบดจนเนื้อมีความเหนียว เติมนมส่วนผสมอื่นๆ แล้วคลุกให้เข้ากัน

3. ใช้แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์ปูรองไว้ในถาดรองอบ จากนั้นจึงค่อยวางก้อนเนื้อลงบนถาด กดที่ก้อนเนื้อบดแต่ละชิ้นให้บุ๋มตรงกลาง

4. นำเข้าเตาอบโดยวางไว้ที่ตำแหน่งด้านบน

ขนาดของเนื้อบดแต่ละก้อน ควรมีความหนาที่วัดจากกึ่งกลางประมาณ 1.5 ซม.!

### เคล็ดลับน่ารู้

- ก้อนเนื้อบดแช่แข็ง และผักแช่แข็งสามารถทำให้สุกพร้อมกันได้
- วางผักไว้ที่ริมทั้งสองด้านของถาดเพื่อให้สุกพร้อมกัน



[ALL IN ONE]

# BAKE (เมนูอบ)

21 หน้า

เคล็ดลับการประกอบอาหาร

ประเภท	คานนอน	ระยะเวลาทำอาหารโดยประมาณ	ระดับน้ำในหม้ออบ
	ถาดรองอบ	อุณหภูมิ ~ 20-30 นาที	~ 25-30 นาที

\*ระยะเวลาการทำอาหารจะแตกต่างกันไปตามอุณหภูมิและประเภทของส่วนผสม

## สเต็กหมูบดราดซอสเกรวี เสิร์ฟพร้อมผักและไข่ต้ม



### ข้อควรระวัง

ห้ามต้มไข่โดยใช้การตั้งค่าไมโครเวฟเป็นอันขาด

เพื่อป้องกันเปลือกไข่ร้าว ให้ห่อไข่โดยใช้แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์  
\*เมื่อสุกแล้ว ให้นำไข่ต้มไปน็อคน้ำเย็นก่อนปอกเปลือก



ใช้แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์ หรือกระดาษรองอบ

มันฝรั่ง และแครอท

ใส่เนยที่หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อให้เมนูนี้ดูเป็นสไตล์ Grasse



นำซอสใส่ถ้วยที่ทนความร้อนเพื่อทำความร้อนให้กับซอสไปพร้อมกับส่วนผสมอื่นๆ  
ลองทำซอสด้วยตัวเองโดยใช้หอมแดงโขลกกับจุกเลทอร์ซอสของญี่ปุ่น

## เนื้อปลาแซลมอนย่าง เสิร์ฟพร้อมผัก



ปรุงรสด้วยเกลือ และพริกไทย ก่อนที่จะแต่งหน้าด้วยมะนาวพ่นและเนย

ใช้กระดาษรองอบ

จัดเรียงมะเขือเทศ และซูกินี ก่อนปรุงรสด้วยเกลือ และพริกไทย จากนั้นราดด้วยน้ำมันมะกอก สามารถใส่กระเทียม และสมุนไพรตามชอบได้เลย!



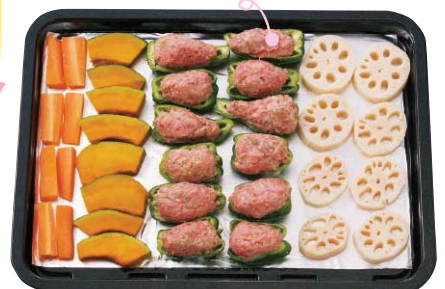
## พริกหวานยัดไส้ย่างพร้อมผักต่างๆ

### ลดเวลา (▼)

ภายใน 30 วินาทีหลังจากกดปุ่ม "START" ให้ปรับตั้งค่าการทำอาหารไปที่ ลดเวลา (▼)

ยัดไส้พริกหวานด้วยเนื้อสำหรับสเต็กเนื้อบด

แครอทและรากบัวทุกชิ้นต้องทาดูน้ำมันให้ทั่วก่อนนำไปย่าง!



[ การตั้งค่า ]

**AUTO SENSOR COOK**



No Frozen Ingredients  
[ALL IN ONE]

**BAKE**



**START**

\*เมื่อใช้ฟังก์ชัน Auto Sensor Cook ให้กดปุ่ม "AUTO SENSOR COOK" สองครั้งเพื่อแสดง ✳ "Frozen Ingredients" (ส่วนผสมแช่แข็ง)

## กราาเตง และ กราาเตงข้าว



**เคล็ดลับน่ารู้**

- เตานสามารถทำอาหารสำหรับการเสิร์ฟครั้งละ 1 ถึง 4 ที่
- ไม่จำเป็นต้องนำผักและมันฝรั่งไปต้มให้สุกก่อนล่วงหน้า



### มักกะโรนีกราาเตง

กราาเตงที่ใครๆ ก็ต้องชื่นชอบ  
ใช้ชีสที่ขอสระบองเพื่อให้อาหารอร่อยยิ่งขึ้น

โปรดดูที่ **38**  
สำหรับ  
สูตร



### ชอยมิลค์กราาเตง

ชีสผสมวอกซ์อสเทนนมถั่วเหลือง  
หันผักทองใต้เป็นชิ้นบางๆ เพื่อจะได้ไม่ต้องนำผักทองไปลวกก่อน

## ไก่ย่างผักสองสีโรยหน้าด้วย พามาซานชีส

ใส่ไก่, ผักทอง และบร็อกโคลี่ ลงในเตา แล้วคลุกด้วยน้ำมันมะกอก,  
เกลือ, พริกไทย และพามาซานชีส



[ALL IN ONE]

[ การตั้งค่า ]

AUTO SENSOR COOK

No Frozen Ingredients [ALL IN ONE]

BAKE

START

\*เมื่อใช้ฟังก์ชัน Auto Sensor Cook ให้กดปุ่ม "AUTO SENSOR COOK" สองครั้งเพื่อแสดง \* "Frozen Ingredients" (ส่วนผสมแช่แข็ง)

# BAKE (เมฆอบ)

\*ระยะเวลาการทอดแตกต่างกันไปตามอุณหภูมิและประเภทของส่วนผสม

นร้อน	ด้านบน	ระยะเวลาการทอดโดยประมาณ		ระดับน้ำในกระบอก
	ด้านล่าง	อุณหภูมิ	เวลา	
	ภาพของอบ	~ 30 นาที	~ 25 นาที	1 ชั้นใบ

## ไก่ไม่มีกระดูกชุบเกล็ดขนมปังปิ้งป่นทอด เสิร์ฟคู่กับผักย่าง และซอสมะเขือเทศ

### ซอสมะเขือเทศ

- มะเขือเทศกรape ..... 60 กรัม
- น้ำมันมะกอก ..... 1 ช้อนชา
- เกลือ, พริกไทย, สมุนไพรอบแห้ง ..... ตามชอบ

- เกล็ดขนมปังแบบป่น ..... 4 ช้อนโต๊ะ
- ไข่สด ..... 2 ช้อนโต๊ะ

ทำซอสมะเขือเทศไปพร้อมกับไก่เลย!

นำเนื้อไก่ไปคลุกเกล็ดขนมปังกับพามาซาชีส และปรุงรสด้วยเกลือพริกไทย

ใส่ผักที่สุกแล้ว

แค่ทาน้ำมันให้ทั่วมะเขือม่วงก่อนนำไปย่าง!



## ปลาสดซอสเนยสไตล์ฝรั่งเศส (Meunière) เสิร์ฟคู่กับผักต่างๆ

คลุกเนื้อปลากับแป้งเค้ก แล้ววางเนยขึ้นเป็นก้อนเล็กๆ โฉมนเนื้อปลาอีกที ใช้ปลาแซลมอน, ปลาเก๋หรือปลานิลชนิดอื่นๆ ที่สุกแล้ว



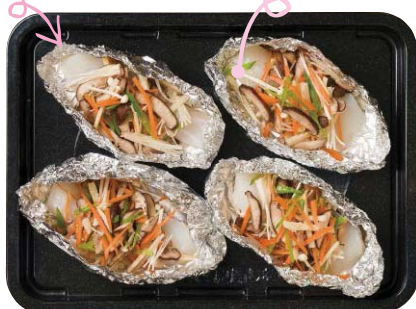
วางอาหารที่เป็นเครื่องเคียงไว้ในห่ออลูมิเนียมฟอยล์ตามที่แสดงไว้ทางด้านบน แต่ไม่ควรใช้ผักที่หิว เช่น มันฝรั่ง

## เนื้อปลาไวท์ฟิชชอบพร้อมผักสีสดใส

เมนูรสเลิศที่ปรุงแต่งรสชาติโดยใช้เพียงแค่เกลือสำหรับการทำอาหารและน้ำซุปลิวี่ซองรองรับประทานคู่กับมันมะนาว, ซอสถั่วเหลือง หรือซอสพอนสีผสมกับซอสถั่วเหลือง

วางผักที่หั่นเป็นชิ้นบางๆ โฉมนเนื้อปลาไวท์ฟิชที่สุกแล้ว

ห่อด้วยแผ่นอลูมิเนียมฟอยล์ก่อนนำไปย่าง





# เคล็ดลับการประกอบอาหาร



## ส่วนผสม และ การเตรียม

- เตาอบสามารถรองรับส่วนผสมได้ประมาณ 1 กิโลกรัม สำหรับรูปทรงของอาหาร โปรดดูจากภาพด้านล่างประกอบกับสูตรอาหารที่ หน้า 17-20
- คุณสามารถเลือกใช้ส่วนผสมที่อยู่ในอุณหภูมิห้อง, ส่วนผสมแช่เย็น และแช่แข็ง

### สเต็กหมูบดราดซอสเกรวี่ และ กราแตง



- **เนื้อบดสดๆ สำหรับการทำสเต็ก**  
(ควรกดตรงกลางก่อนเนื้อบดให้แบนลงไป และมีความหนาประมาณ 1.5 ซม. หรือน้อยกว่า)



- **กราแตง**  
\*กราแตงโอเนอเมตแช่แข็งอาจให้ผลลัพธ์ที่ต่างออกไปเมื่อสุกแล้ว ขึ้นอยู่กับปริมาณที่เตรียมไว้ และภาชนะที่ใช้ในการทำอาหาร คุณต้องคอยดูอาหารที่กำลังทำอยู่  
\*สำหรับวัตถุดิบสำเร็จรูปที่ซื้อจากร้านค้า โปรดดูเครื่องหมาย ที่แสดงไว้ด้านล่าง

### ประเภทของปลา



- **เนื้อปลา**  
(ซอสเมยส์โตส์ฝรั่งเศส (Meunire), ทอดกับเนย หรืออื่นๆ)

### ประเภทของผัก



- **ผักเป็นชิ้นพอดีคำ (สามารถใช้ผักที่หั่นมาสำเร็จรูป)**  
เวลาทำอาหารโดยใช้ผักกับอบบาง (เช่น เห็ด, ถั่วถั่วงอก เป็นต้น) และผักสีเขียว (บรอกโคลี, หน่อไม้ฝรั่ง, พร็อกซีดี) หากผักชิ้นเล็กๆ หรือบางก็มีโอกาสที่จะไหม้ได้ ดังนั้นให้ห่อด้วยแผ่นอลูมิเนียมฟอยล์

### อาหารสำเร็จรูปพร้อมรับประทาน



- **เกี๊ยวซ่า (เกี๊ยวซ่าโตลญี่ปุ่น)**  
ใช้แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์ห่อเกี๊ยวซ่าหลังจากนำไปจุ่มน้ำ ใช้แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์รองไว้ใต้อาหารอบ เพื่อให้สามารถหยิบอาหารออกมาได้ง่าย  
\*ไม่แนะนำให้ทำเกี๊ยวซ่าแบบมีปีกหรือใช้ส่วนผสม (ที่มีกุกุกจัดมาใส่) ในการสร้างปีก เพราะจะทำให้ไม่ได้ผลลัพธ์ตามที่ต้องการ  
\*เตาอบนี้ไม่สามารถทำเกี๊ยวซ่าแบบแอนเมตได้

## การปรุงรส

- คุณสามารถเลือกเครื่องปรุง และผงปรุงรสสำเร็จรูปในการทำอาหาร

## ตำแหน่งในการวาง

- วางเมนูหลัก (เนื้อสัตว์, ปลา) ไว้ตรงกลาง แล้ววางผักไว้ข้างๆ

สามารถต้มไข่ได้ ห่อไข่โดยใช้แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์เพื่อป้องกันเปลือกไข่ร้าว (โปรดดู หน้า 18)

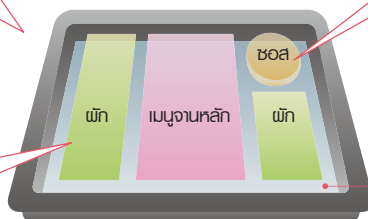


จัดเรียงอาหารไม่ให้ซ้อนกัน

**ไอเดียดีๆ!**

นำชอสใส่ถ้วยที่ทนความร้อน แล้ววางไว้บนถาดรองอบ เพื่อทำความร้อนให้กับชอสไปพร้อมกับอาหารของคุณ ซึ่งเป็นวิธีที่สะดวกมาก เพราะชอสจะอุ่นพร้อมกับอาหารพอดี

ใช้แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์ห่อผักใบเขียว และผักอื่นๆ ที่ไหม้ได้ง่าย



ใช้แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์ หรือกระดาษรองอบปูรองไว้เพื่อให้ความสะดวกยิ่งขึ้น

## เคล็ดลับ

- ผลลัพธ์ของอาหารที่ได้อาจมีความแตกต่างกันมาก ขึ้นอยู่กับประเภท และเงื่อนไขต่างๆ ของส่วนผสม รวมถึงตัวผู้ทำอาหาร
- หากคุณต้องการต่อเวลาทำอาหารสำหรับส่วนผสมบางอย่างหลังจากทำอาหารเสร็จแล้ว ให้หมุนลูกบิดเพื่อเพิ่มเวลา และกดปุ่ม **START** ภายใน 1 นาที (ควรหยิบอาหารที่สุกแล้วออกมาก่อน)
- เมื่อใช้การตั้งค่าการทำอาหารระบบปกติ ให้วางถาดอบของคุณไว้ที่ด้านบน และเลือก "WATER OVEN 2, ถาดบนชั้นที่ 1, ไม่ต้องอุ่นเตาก่อนปรุงอาหาร (No preheat) ที่อุณหภูมิ 250°C" และคอยดูอาหารอยู่ตลอดระหว่างทำอาหาร
- คุณสามารถทำพิซซ่าสำเร็จรูปที่ซื้อมาโดยใช้การตั้งค่าการทำอาหารระบบปกติ แล้ววางพิซซ่าไว้บนถาดรองอบ (โปรดดู หน้า 75)



- ภาชนะที่มีพลาสติกโพลีโพรพิลีนไม่สามารถใช้กับการตั้งค่า Auto Sensor Cook ได้เนื่องจากตัวทำความร้อนจะทำให้ภาชนะอุ่นขึ้น โปรดใช้การตั้งค่าการทำอาหารระบบปกติ โดยอ้างอิงขั้นตอนการทำความร้อนตามที่ระบุไว้บนบรรจุภัณฑ์

# [ALL IN ONE] (เมนูพัด) STIR FRY

**!** 25 นาที  
เคล็ดลับการประกอบอาหาร

ประเภท	ด้านบน	ระยะเวลาทำอาหารโดยประมาณ	ระดับน้ำในหม้อทอด
	ภาชนะรองอบ	อุณหภูมิ 150°C ~ 200°C เวลา 15-20 นาที	อุณหภูมิ 250°C ~ 300°C เวลา 25-30 นาที
			1 ชั้นใบ

\*ระยะเวลาการทำอาหารจะแตกต่างกันไปตามอุณหภูมิและประเภทของส่วนผสม

## เมนูเส้นพัด

● สิ่งที่ต้องเตรียม:



### ● เคล็ดลับน่ารู้ ●

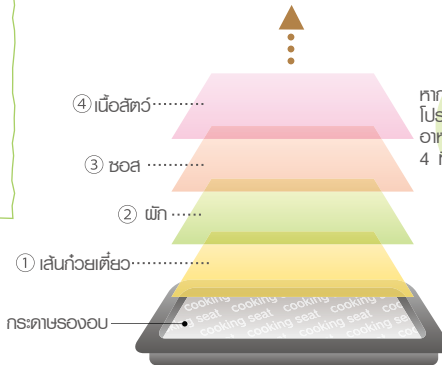
- สามารถใช้เส้นก๋วยเตี๋ยวแห้งแข็ง, เนื้อสัตว์แข็ง และผักที่หั่นเป็นชิ้นๆ มาแล้ว
- ใช้กระดาษรองอบปูรองไว้ในภาชนะรองอบ คุณอาจใช้แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์ได้เช่นกัน แต่อาหารจะแห้งมากขึ้นไป

โปรดดูหน้า 37 สำหรับสูตร

1 วางส่วนผสมไว้ในภาชนะตามลำดับต่อไปนี้: เส้นก๋วยเตี๋ยว → พริก → ซอส → เนื้อ

2 นำเข้าเตาอบโดยวางไว้ที่ด้านบน

3 เมื่อสุกแล้ว ให้คลุกส่วนผสมให้เข้ากัน และนำไปเสิร์ฟได้ทันที



หากคลุกส่วนผสมในภาชนะได้ยาก โปรดทราบว่าเตาอบสามารถทำอาหารสำหรับเสิร์ฟได้ไม่เกิน 4 ที่พร้อมกัน!



[ การตั้งค่า ]

**AUTO SENSOR COOK**



No Frozen Ingredients  
**[ALL IN ONE]**

**STIR FRY**



**START**

\*เมื่อใช้ฟังก์ชัน Auto Sensor Cook ให้กดปุ่ม "AUTO SENSOR COOK" สองครั้งเพื่อแสดง ❄️ "Frozen Ingredients" (ส่วนผสมแช่แข็ง)

## ข้าวผัด

โปรดดูหน้า **36**  
สำหรับ  
สูตร

เปลี่ยนจากข้าวแทนเส้นก๋วยเตี๋ยว และลองเพิ่มเครื่องปรุงรสที่คุณชื่นชอบ



ใช้กระดาษรองอบปูรองไว้ในถาดรองอบ

① คลุกนํ้ามันพืชและเครื่องปรุงรสกับข้าวให้เข้ากัน ก่อนนำไปใส่ให้ทั่วถาด



② โรยส่วนผสมที่ซอสละลายเย็นบนข้าวอีกที



## เนื้อผัดพริกหวาน

พริกหวานเขียวกรอบให้รสชาติอร่อยดี

ปรุงรสให้กับพริกหวาน และผักอื่นๆ โดยใช้เครื่องปรุงที่ซื้อตามร้านค้าก่อนโรยเนื้อสัตว์แล้วนำไปทอดภายใต้การกระจายความร้อน



ใช้กระดาษรองอบปูรองไว้ในถาดรองอบ

## ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

โปรดดูหน้า **37**  
สำหรับ  
สูตร

คลุกไก่, เม็ดมะม่วงหิมพานต์ และเครื่องปรุงให้เข้ากัน ใช้กระดาษรองอบปูรองไว้ในถาดรองอบก่อนเทส่วนผสมที่เตรียมไว้ลงในถาด การวางเม็ดมะม่วงหิมพานต์ไว้ด้านบน จะช่วยให้มีกลิ่นหอมมากขึ้น



[ ALL IN ONE ]

[ การตั้งค่า ]

AUTO SENSOR COOK

No Frozen Ingredients [ ALL IN ONE ]

STIR FRY

START

# STIR FRY (เมนูผัด)

\*เมื่อใช้ฟังก์ชัน Auto Sensor Cook ให้กดปุ่ม "AUTO SENSOR COOK" สองครั้งเพื่อแสดง ❄️ "Frozen Ingredients" (ส่วนผสมแช่แข็ง)

\*ระยะเวลาการทำอาหารจะแตกต่างกันไปตามอุณหภูมิและประเภทของส่วนผสม

ประเภท	ถาดรองอบ	ระยะเวลาทำอาหารโดยประมาณ	ระดับน้ำในกระบอก
	ถาดรองอบ	15-20 นาที 25-30 นาที	1 ชิม

## มันฝรั่งผัดสไตล์เยอรมัน

ให้มันฝรั่งที่มีเนื้อนุ่มละมุนลิ้นโดยไม่ต้องนำไปต้มก่อน



① คั้นมันฝรั่งเป็นแผ่นหนาประมาณ 7-8 มม. แล้ววางไว้บนถาดอบวางหัวหอมใหญ่ และกระเทียม หั่นบางๆ ไว้ด้านบน

② โรยหน้าด้วยสั้รอก ราดน้ำมันมะกอก และโรยเกลือกับพริกไทย



## ผัดรวมมิตรสามสหาย



ใช้กระดาษรองอบปูรองไว้ในถาดรองอบ

จัดวางกะหล่ำปลี และพริกปริกที่หั่นชิ้นพอดีคำให้ทั่วถาด



คลุกเนื้อไก่, ปลาหมึก และกุ้งกับเครื่องปรุงให้เข้ากัน (ผงปรุงรสสัก, สากสำหรับทำอาหาร, แป้งมันฝรั่ง หรืออื่นๆ) จากนั้นนำเนื้อสัตว์ไปวางไว้บนผักพร้อมกับเคลือบให้ชุ่ม

## กุ้งผัดซอสพริก

โปรดดูที่ 37 สำหรับสูตร

สำหรับส่วนผสมที่มีน้ำออกมามาก ให้ใช้ภาชนะกันเบบนความร้อนในการทำอาหาร  
การใช้เครื่องปรุงที่ซื้อได้ตามร้านค้า จะยิ่งทำให้ง่ายขึ้น!

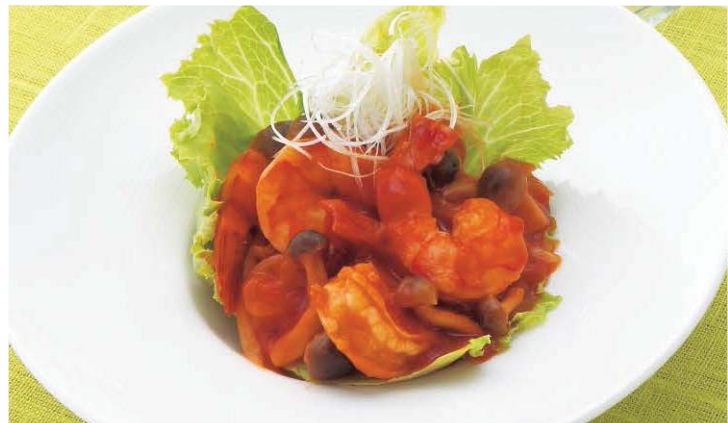


คลุกส่วนผสมให้เข้ากันแล้วนำไปทำให้สุก

เพิ่มเวลา(▲)

ภายใน 30 วินาทีหลังจากกดปุ่ม "START" ให้ปรับตั้งค่าการทำอาหารไปที่ เพิ่มเวลา (▲)

เมื่อทำอาหารบนจาน





# การปิด

## เคล็ดลับการประกอบอาหาร

### ส่วนผสม และ การเตรียม

- น้ำหนักส่วนผสมสูงสุดที่เตาอบรุ่นนี้สามารถรองรับได้ คือ ประมาณ 1 กก. หรือสำหรับการเสิร์ฟประมาณ 4 ที่โปรดดูภาพ และเมนูอาหารในหน้า 22-24 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับรูปทรงของส่วนผสม
- คุณสามารถเลือกใช้ส่วนผสมที่อยู่ในอุณหภูมิห้อง, ส่วนผสมแช่เย็น และแช่แข็ง

#### ประเภทของเนื้อสัตว์



- สำหรับเนื้อสัตว์ที่สไลด์บางๆ, เบคอน, ไส้กรอก, สะโพกไก่เลาะกระดูก (หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ), เนื้อสไลด์สำหรับยากินิคู, ตับ, หมูสามชั้นแช่แข็ง และเนื้อสัตว์แช่แข็งชนิดอื่นๆ ให้หั่นเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ
- สำหรับเนื้ออบ ให้ปรุงรสเนื้อดีไว้ก่อนล่วงหน้า

#### ประเภทของผัก



- กุยช่าย, ต้นหอม และอื่นๆ ให้คลุกกับน้ำมันเล็กน้อยและเครื่องปรุงรสก่อนทำอาหาร เพื่อป้องกันไม่ให้ไหม้เกรียม
- หั่นผักให้เป็นชิ้นพอดีคำ (สามารถใช้ผักที่หั่นมาสำเร็จรูป)

#### อื่นๆ



- เส้นก๋วยเตี๋ยวแห้ง คลี่เส้นก๋วยเตี๋ยวออกจากสุกแล้ว

#### ประเภทของปลา



- กุ้ง, ปลาหมึก, ชุดรวมซีฟู้ด และอื่นๆ หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ

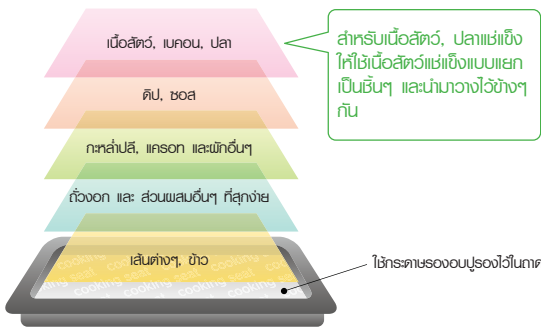
### การปรุงรส

- สามารถใช้เครื่องปรุงสำเร็จรูป หากในคำแนะนำระบุว่าจะต้องใช้ให้ใส่ส่วนผสมและเครื่องปรุงในภาชนะกันแบบที่ทนความร้อน จากนั้นจึงค่อยเติมน้ำผสมแป้ง แล้วจึงค่อยเริ่มขั้นตอนการทำอาหาร
- หากใช้ส่วนผสมทั่วไปที่มีอยู่ในบ้าน ขอแนะนำให้ใช้เกลือ, พริกไทย, พงปรุงรสไก่, ซอสหอยนางรม และซอสที่มีความเข้มข้นกว่า ควรลดปริมาณของซอสที่เผ็ดร้อน, สากสำหรับทำอาหาร และส่วนผสมที่เป็นของเหลวอื่นๆ
- ขอแนะนำให้ปรุงรสเนื้อสัตว์ และปลา แล้วนำไปคลุกกับแป้งมันฝรั่ง ซอสหมักติดกาวเมื่อคลุกกับแป้งมันฝรั่ง



### ตำแหน่งในการวาง

- สำหรับส่วนผสมที่มีน้ำหนักเบา ให้ใช้ภาชนะกันแบบทนความร้อนในการทำอาหาร (โปรดดูสูตร กุ้งผัดซอสพริก ที่หน้า 24) โปรดดูหัวข้อ **"การปรับตั้งค่าการทำอาหาร"** ที่อยู่ทางด้านล่าง



### การปรับตั้งค่าการทำอาหาร

- บางครั้งคุณอาจจำเป็นต้องใช้การตั้งค่า **"การปรับตั้งค่าการทำอาหาร"** ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับส่วนผสมภายใน 30 วินาทีหลังจากกดปุ่ม "START" ให้ปรับตั้งค่าต่อไปนี้ **เพิ่มเวลา (▲)**
  - ในบางกรณี อาจมีน้ำออกมาจากส่วนผสมจนเต็มถาด หรืออาจ ตัวอย่าง: กุ้งผัดซอสพริก

### เคล็ดลับ

- ผลลัพธ์ของอาหารที่ดีอาจมีความแตกต่างกันมาก ขึ้นอยู่กับประเภท และเงื่อนไขต่างๆ ของส่วนผสม รวมถึงตัวผู้ทำอาหาร
- หากท่านต้องการต่อเวลาทำอาหาร ให้หมุนลูกบิดเพื่อเพิ่มเวลา และกดปุ่ม [START] ภายใน 1 นาที
- ในบางกรณี อาจมีน้ำออกมาจากอาหาร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับส่วนผสม และเครื่องปรุงรสที่ใช้
- คลุกให้เข้ากันหลังจากสุกแล้ว
- เมื่อใช้การตั้งค่าการทำอาหารระบบปกติ ให้วางถาดอบของคุณไว้ที่ด้านบน และเลือก "WATER OVEN 2, ถาดบนชั้นที่ 1, ไม่ต้องอุ่นเตาก่อนปรุงอาหาร (No preheat) ที่อุณหภูมิ 200°C" และคอยดูอาหารอยู่ตลอดเวลาระหว่างทำอาหาร

# [ALL IN ONE] (เมนูหนึ่ง) STEAM

**29** นาที  
เคล็ดลับการ  
ประกอบอาหาร

ประเภท	คิงเกรง	ระยะเวลาทำอาหารโดยประมาณ	ระดับน้ำในกระบอก
	ด้านบน ถาดรองอบ	อุณหภูมิ ประมาณ 15-20 นาที	ใส่น้ำให้ถึงระดับที่ <b>2</b>

\*ระยะเวลาการทำอาหารจะแตกต่างกันไปตามอุณหภูมิและประเภทของส่วนผสม

## ไก่นึ่ง

### สิ่งที่ต้องเตรียม:

เนื้ออกไก่ไม่มีกระดูก



### เคล็ดลับน่ารู้

- สำหรับเนื้อชิ้นหนาควรเสิร์ฟแล้วเพื่ออกไก่บางส่วน
  - สามารถใช้น้ำแข็งติดเชืกัน (อย่าลืมเสิร์ฟแล้วเพื่ออกไก่บางส่วนก่อนนำไปแช่แข็ง)
- เคล็ดลับการเตรียมอาหารแช่แข็ง (หน้า 29)

1  
ใส่เนื้ออกไก่ตรงส่วนที่หนาให้  
บางลง แล้วจึงค่อยนำไปวางไว้  
บนตะแกรง

2  
จัดไว้เสมอว่า  
เนื้อควรหนา  
ไม่เกิน 1.5 ซม.!

นำเข้าเตาอบโดยวางไว้  
ที่ด้านบน



คุณสามารถนึ่งอกไก่แค่  
สองชิ้นได้เช่นกัน



สลัดไก่นึ่ง  
กับผักหลากหลายชนิด



[ การตั้งค่า ]

**AUTO SENSOR COOK**



No Frozen Ingredients  
**[ALL IN ONE]**

**STEAM**



**START**

\*เมื่อใช้ฟังก์ชัน Auto Sensor Cook ให้กดปุ่ม "AUTO SENSOR COOK" สองครั้งเพื่อแสดง ❄ "Frozen Ingredients" (ส่วนผสมแช่แข็ง)

## บบงชีกเกิน

ทับลือคโคสิให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ

ลองรับประทานคู่กับซอสแบบอื่นๆ แทนน้ำสลัดตามปกติ

- ซอสที่ใช้แทนกันได้:
  - ซอสพอนสีเพื่อใ้ได้รสชาติ สดลิ้มญี่ปุ่น
  - ซอสพริกรสหวานเพื่อใ้ได้ รสชาติแบบเอเชีย
  - ซอสบัลซามิกเพื่อใ้ได้ รสชาติสดลิ้มอิตาเลียน



ใส่เนื้อตรงส่วนที่หนาแล้วพอออก



## หมูสามชั้นนึ่งเพื่อสุขภาพ

ลองทำสูตรนี้โดยใช้ซอสต้นหอม, กิมจิ หรือซอสอื่น ๆ ที่คุณชื่นชอบ

แนะนำใ้ใช้ผักกาดขาว และถั่วลันเตาเป็นผักเคียง

สไลด์เนื้อเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ ที่มีความหนาประมาณ 1 ซม.



## ปลาหิมะนึ่งซิวสูตรซอสขุ่น

ทาเกลือที่เนื้อปลาหิมะ



วางผักและซอสที่ข้นที่ผสมเบ๊งลงในถาดอบโลหะ และ นำไปนึ่งพร้อมกับปลา คลุกซอสใ้เข้ากันทั้งก่อนและหลังนึ่ง

**ผักใ้ในซอสขุ่น (สำหรับ 4 ที่)**

แครอท, หัวหอมใหญ่, เห็ด, ขิง หรืออื่นๆ (ขอยใ้ละเอียดย).....รวมทั้งหมด 100-150 กรัม

ซอสถั่วเหลือง, ไวน์ข้าวรสหวาน (มิริน) .....อย่างละ 1 ช้อนโต๊ะ

แป้งมันฝรั่ง ..... 1 1/3 ช้อนชา

น้ำ..... 3 ช้อนโต๊ะ

\*ใ้ปรับใช้ความระมัดระวังใ้การหยิบ ถาดรองอบออกมา ไม่เช่นนั้นถาดอบ ที่เป็นโลหะอาจสั้นหล่นมาจากถาดอบใ้ดี



## กุ้งนึ่งกับหน่อไม้ฝรั่งราดซอสถั่วดำ

ทำซอสถั่วดำโดยการผสมขมิ้น, หัวหอมใหญ่ซอยละเอียด, มายองเนส, เกลือ และพริกไทยใ้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน



การใ้ใช้ตะแกรงที่เป็นโลหะ กับส่วนผสมขนาดเล็ก ช่วยใ้ทำอาหารใ้ได้สะดวกมาก!

### เคล็ดลับน่ารู้

- เพิ่มความโดดเด่นใ้กับซอสถั่วดำของคุณโดยการเพิ่มวัตถุดิบที่ หลากหลาย อย่างเช่น แดงกวา, พริกแดง, กระเทียมต้น และอื่นๆ

[ ALL IN ONE ]

[ การตั้งค่า ]

**AUTO SENSOR COOK**

No Frozen Ingredients  
[ ALL IN ONE ]

**STEAM**

**START**

\*เมื่อใช้ฟังก์ชัน Auto Sensor Cook ให้กดปุ่ม "AUTO SENSOR COOK" สองครั้งเพื่อแสดง "Frozen Ingredients" (ส่วนผสมแช่แข็ง)

# STEAM (เมนูหนึ่ง)

\*ระยะเวลาการทำอาหารจะแตกต่างกันไปตามอุณหภูมิและประเภทของส่วนผสม

ประเภท	ตะแกรง	ระยะเวลาทำอาหารโดยประมาณ	ระดับน้ำในกระบอก
	ด้านบน ถาดรอง	15-20 นาที	ใส่น้ำให้ถึงระดับที่ <b>2</b>

## สลัดผักนึ่งหลากหลาย

ถ้วยบรรจุผักและพริกรวม  
แช่แข็ง

เพิ่มผักที่คุณชื่นชอบกับไข่  
และไส้กรอก

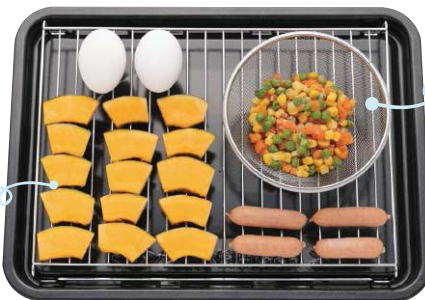


## สลัดผักทองใส่ไส้กรอก

หลังจากอาหารสุกแล้ว ให้ราดด้วยน้ำสลัดที่คุณชื่นชอบ

ใส่พริกขี้หนูลงในกระบอก  
ที่เป็นโลหะ

หันผักทองให้เป็นชั้น  
หนาประมาณ 1 ซม.



## Acqua Pazza ที่ได้แรงบันดาลใจมาจาก ปลาอบในห่อกระดาษ

ทำภาชนะจากกระดาษรองอบ  
นำมาขึ้นรูปให้เป็นทรง  
โดยใช้ลวดเย็บกระดาษ

หันเนื้อปลาให้เป็นชั้นพอดีคำ  
วางหอยตลับ, เมล็ดพืชทะเล, มะเขือเทศ  
แต่อย่างวางซ้อนกัน จากนั้นราดด้วย  
น้ำมันมะกอก, ไวน์ขาว และเกลือสมุทร



## ชุดต้มซ่า (ต้มซ่าสำเร็จรูป)

วางเรียงขนมจีนหมูหนึ่ง (ซูมาย), เซียวหลงเป่า, ซาลาเปาแช่แข็ง และอื่นๆ  
ที่ซื้อจากร้านค้า จากนั้นนำไปนึ่งในเตาอบ!  
เป็นเมนูที่เหมาะสำหรับปาร์ตี้ต้มซ่าแบบเป็นกันเอง

รองขนมด้วยผักกวางตุ้งที่ตัดหัว  
ก็เป็นอีกไอเดียดีๆ!

### เคล็ดลับน่ารู้

- เพิ่มสีสันและคุณค่าทางอาหารโดยการนึ่งพร้อมทั้งผักกวางตุ้งที่ตัดหัว และผักกาดขาว หั่นก้านของผักให้เป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำมาผสมกับกุ้งตัวเล็กๆ, น้ำมันสาลี่ และซอสถั่วเหลืองเพื่อรับประทานเป็นเครื่องเคียง





# เคล็ดลับการประกอบอาหาร



## ส่วนผสม และ การเตรียม

- เตานสามารถรองรับส่วนผสมได้ประมาณ 800 กรัม สำหรับรูปทรงของส่วนผสม โปรดดูจากภาพด้านล่างประกอบกับสูตรอาหารที่ หน้า 26-28
- คุณสามารถเลือกใช้ส่วนผสมที่อยู่ในอุณหภูมิต่ำ, ส่วนผสมแช่เย็น และแช่แข็ง

### ประเภทของเนื้อสัตว์



- เนื้ออกไก่ไม่มีกระดูก, เนื้อสะโพกไก่ไม่มีกระดูก, อกไก่ชิ้นตามยาว



\*ควรหั่นเนื้อเป็นชิ้นๆ ให้มีความหนาไม่เกิน 1.5 ซม.

### ประเภทของผัก



หั่นผักให้เป็นชิ้นพอดีคำ (สามารถใช้ผักที่หั่นมาสำเร็จรูป)

\*หั่นผักพืชหัว, มันฝรั่ง และผักกวาง ไท้กว้างน้อยกว่า 1 ซม.

### ประเภทของปลา



- เนื้อปลา, กุ้ง, ปลาหมึก, ชุดรวมซีฟู้ด และอื่นๆ

### ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป



- ขนมจีบหมู, ซาลาเปาแช่แข็ง (ชิ้นหนึ่งต้องมีน้ำหนัก ไม่เกิน 80 กรัม)

\*ไม่สามารถทำซาลาเปาแช่แข็ง ให้สุกโดยใช้เตานอนี้

### อื่นๆ



- ไข่

\*เมื่อต้มไข่สุกแล้ว ให้นำไข่ต้มไปใส่ในน้ำให้เย็น ก่อนปอกเปลือก

**ข้อควรระวัง** ห้ามใช้การตั้งค่าไมโครเวฟในการต้มไข่ เป็นอันตราย

## การปรุงรส

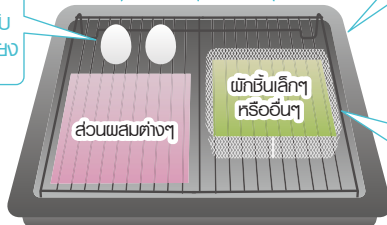
- ใช้เครื่องปรุง และผงปรุงรสสำเร็จรูป ในการทำอาหาร และหลังจากทำอาหาร สุกแล้ว

## ตำแหน่งในการวาง

**ไอเดียดีๆ!**

ถ้าใช้ต้มสำหรับ เป็นเครื่องเคียง

ห้ามวางส่วนผสมซ้อนกัน



เวลาที่ผักในซอสมีกลิ่นและมีส่วนผสม กับเนื้อสัตว์ ให้ใช้ถาดรองที่เป็นโลหะ น้ำหนักรวมทั้งหมดของส่วนผสม, เครื่องปรุง และของเหลว ไม่ควรเกิน 260 กรัม

เวลาที่ใช้ถาดรองที่เป็นโลหะและกระชอน โลหะพร้อมกัน ให้วางทั้งสองอย่างนี้ ไว้ทางด้านขวา

\*ชนหรือยกภาชนะทำอาหารออกจากเตานอง กระชอนสำหรับกรองที่เป็นโลหะ และ ถาดรองที่เป็นโลหะอาจสั้นลงจนมาติด จึงโปรดใช้ความระมัดระวัง

## เคล็ดลับ

- ผลลัพธ์ของอาหารที่ได้อาจมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับประเภท และเงื่อนไขต่างๆ ของส่วนผสม รวมถึงตัวผู้ทำอาหาร
- หากคุณต้องการต่อเวลาทำอาหารสำหรับส่วนผสมบางอย่างหลังจากทำอาหารเสร็จแล้ว ให้หมุนลูกบิดเพื่อเพิ่มเวลา และกดปุ่ม **[START]** ภายใน 1 นาที (ควรหยิบอาหารที่สุกแล้วออกมาก่อน)
- เมื่อใช้การตั้งค่าระบบทำอาหารปกติ ให้วางส่วนผสมไว้ที่ด้านบน และตั้งค่าการทำงานของเตานองไว้ที่ "17 STEAM HIGH" แล้วคอยดูอาหารอยู่ตลอดระหว่างทำอาหาร

## เคล็ดลับการเตรียมอาหารแช่แข็ง

- แช่แข็งอาหารขณะที่ยังสดใหม่ และนำมาประกอบอาหารก่อนหมดอายุ
- จัดเรียงอาหารตามความหนา, วางให้แบนราบ และต้องให้แน่ใจว่าอาหารไม่ซ้อนทับกันขณะแช่แข็ง หากอาหารแช่แข็งโค้งงอ หรือหนาไม่เท่ากัน จะทำให้อาหารสุกไม่ทั่วถึง\*
- \* ในกรณีที่เนื้ออกไก่ชิ้นหนาๆ ให้แช่เนื้อแล้วเพื่อออกเนื้อให้ชิ้นเนื้อบางลง ก่อนนำไปแช่แข็ง


### การปรุงรส

- เมื่อทำอาหารที่มีซอสจืด หรือเนื้อหมัก ให้ปรุงรสก่อนนำไปแช่แข็ง เพื่อให้ซอสเข้าเนื้อและได้ไปไหม้ โปรดใช้ความระมัดระวังในการทำอาหารที่มีรสชาติเข้มข้นโดยใส่ซอสเหล่านี้
- ก่อนที่จะแช่แข็งอาหารประเภทย่างเกลือ และที่ทอด ให้ปรุงรส และชุบแป้งผสมผงปรุงรสไว้



# เคล็ดลับสำหรับ "เมนูย่าง และเมนูทอดแบบไร้น้ำมัน"

## เคล็ดลับการประกอบอาหาร

โปรดตรวจสอบคำแนะนำในการทำอาหารแต่ละสูตรให้แน่ใจว่าคุณต้องใช้น้ำ หรืออุ่นเตาหรือไม่ (เมื่อคุณเห็นเครื่องหมาย  แสดงว่าต้องใช้น้ำสำหรับการทำอาหาร)

<<วิธีดูความแตกต่าง>> \* เมื่อใช้ฟังก์ชันการทำอาหารระบบอัตโนมัติ แต่ละเมนูจะมีการตั้งค่าสำหรับการทำอาหารที่แตกต่างกัน

### เมื่อคุณต้องการลดปริมาณน้ำมันที่ใช้

(ตัวอย่าง) โกง่างหมักซอสเกาหลี

- ใช้การตั้งค่า Water Grill (ย่างด้วยไอน้ำ) หรือ การตั้งค่า Water Oven (อบด้วยไอน้ำ) โดยไม่ต้องอุ่นเตาก่อน
- ใช้การตั้งค่าน้ำพลังแรงสูงที่ระดับสูงเพื่อลดไขมันส่วนเกินออกจากส่วนผสมในเมนูได้อย่างรวดเร็ว

### ไทอด

(ตัวอย่าง) ไทอด (เนื้อสะโพกไก่ไม่มีกระดูก)

- ใช้การตั้งค่า Water Oven (ย่างด้วยไอน้ำ) ในการทำอาหารเมื่อตั้งไขมันออกจากเนื้อสัตว์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### เมื่อคุณต้องการทำอาหารที่ยังดิบอยู่ให้สุกอย่างรวดเร็ว

(ตัวอย่าง) มันหวานอบ

- ใช้การตั้งค่า Water Grill (ย่างด้วยไอน้ำ) หรือ การตั้งค่า Water Oven (อบด้วยไอน้ำ) โดยไม่ต้องอุ่นเตาก่อน
- ใช้การตั้งค่าน้ำพลังแรงสูงที่ระดับสูงเพื่อทำอาหารให้เสร็จได้อย่างรวดเร็ว

### การทอด

(ตัวอย่าง) ครีอกไก่, ปลาซาร์ดีนทอด

- เมื่อส่วนผสมที่ยังดิบมีน้ำออกมา ให้ใช้ฟังก์ชันการทำงานปกติของเตอบนในการทำอาหารเพื่อให้ได้น้ำที่มีความชื้น (ถ้ามี)

**คำเตือน** ● ไม่สามารถทอด "เทมปุระ" ในเตอบรุ่นนี้

### ปอบีเย

(ตัวอย่าง) ปอบีเย

- ใช้ฟังก์ชัน Water Oven (อบด้วยไอน้ำ) ที่ระดับความร้อนสูง
- ทาน้ำมันให้ทั่วปอบีเยก่อนนำไปทำอาหาร

## จุดที่สำคัญ

→ คุณสามารถทำอาหารเมนูต่างๆ ในระบบปกติได้ตามต้องการ

หากคุณต้องการให้อาหารออกมามีสีสันน่ารับประทานยิ่งขึ้น และไม่กังวลเรื่องการลดไขมัน ให้ใช้การตั้งค่า Grill (การย่าง) ในการทำอาหาร (ไม่ใช้น้ำ) ในกรณีที่ คุณใช้การตั้งค่านี้ ให้ลดระยะเวลาการทำอาหารที่ระบุไว้สำหรับแต่ละเมนูในตำราทำอาหารฉบับนี้ 10-20 เปอร์เซ็นต์เพื่อทำอาหารในระบบปกติ

→ ขอแนะนำที่ใช้แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์ หรือกระดาษรองอบปูรองไว้ใ นถาดรองอบ เพื่อให้ทำความสะอาดได้ง่ายขึ้น

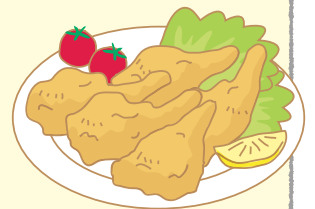
โปรดใช้ความระมัดระวังในการปูแผ่นฟอยล์ หรือกระดาษรองอบในถาดอบ อย่าให้แผ่นรองทั้งสอง อย่างนี้ยื่นออกมานอกขอบ ขณะใช้ตะแกรง ให้ใช้ ขดตั้งกดแผ่นอลูมิเนียมฟอยล์ หรือกระดาษรองอบ เอาไว้



## "คำถามที่มักพบบ่อย" เกี่ยวกับการทอด

### คำถามที่ 1. "การทอดแบบไม่ใช้น้ำมัน" คืออย่างไร?

- คำตอบ** • ช่วยลดแคลอรีที่เกิดจากการใช้น้ำมันสำหรับการทอดไก่ และลดการใช้น้ำมันสำหรับครีอกไก่, มันฝรั่งทอด, ปอบีเย และอื่นๆ อีกทั้งยังทำให้ทำความสะอาดได้ง่ายขึ้น
- ไม่สามารถทอด "เทมปุระ" ในเตอบรุ่นนี้



### คำถามที่ 2. สามารถทำอาหารที่ซุกเกล็ดขนมปังแบบปั่นสีขาวได้หรือไม่?

- คำตอบ** • ไม่สามารถทำอาหารจากส่วนผสมที่ซุกเกล็ดขนมปังแบบปั่นสีขาวได้ กรุณาใช้ "เกล็ดขนมปังสีน้ำตาลทอง" ตามที่อธิบายในหน้า 40 (ทั้งเกล็ดขนมปังสีขาวสำเร็จรูป และน้ำมันพืชไม่สามารถทำให้เกล็ดขนมปังสีขาวของอาหารได้อย่างทั่วถึง)

### คำถามที่ 3. สามารถทำอาหารจากส่วนผสมแซ่แข็งได้หรือไม่?

- คำตอบ** • เมื่อคุณทำอาหารจากเนื้อแข็งปรุงรสที่คุณทำเอง สามารถอ้างอิงตามสูตร **ไทอด (เนื้อสะโพกไก่ไม่มีกระดูก)** ที่หน้า 39
- เมื่อคุณต้องการอุ่นอาหารที่ทอดสุกแล้วที่ซื้อมา สามารถดูคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ได้จาก **1 CRISPY REHEAT** (คู่มือการใช้งาน หน้า 34)



## ไก่ย่าง

ประเภท	ตะแกรง	ระยะเวลาทำอาหาร ประมาณ	ระดับน้ำในหม้อทอด
	ด้านบน, ถาดรองอบ	<b>36</b> นาที	<b>1</b> ซินิป

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

เนื้อสะโพกไก่แบบมีกระดูก ..... 4 สะโพก (200 กรัมต่อชิ้น)  
 ซอส  
 เกลือ ..... 1 1/3 ช้อนชา  
 ซอสถั่วเหลือง ..... 4 ช้อนโต๊ะ  
 แป้งข้าวโพด ..... 4 ช้อนชา  
 น้ำตาล ..... 4 ช้อนชา

\* สามารถทำในปริมาณสำหรับเสิร์ฟ 2 ที่โดยใช้การทำอาหารระบบอัตโนมัติได้เช่นกัน

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 ใช้ส้อมจิ้มที่หนังไก่ให้เป็นรู แล้วเอาเนื้อออกจากกระดูกที่อยู่ทางด้านหลังของชิ้นสะโพก
- 3 คลุกส่วนผสมทั้งหมดสำหรับซอส และเนื้อไก่หมักไว้ในถุงพลาสติกแบบซีลล็อก จากนั้นพลิกถุงกลับไปกลับมา แล้วหมักเนื้อไก่ทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที
- 4 วางสะโพกไก่บนตะแกรงโดยให้ด้านที่มีหนังหันขึ้นด้านบน

**6 GRILLED CHICKEN (ADJUST PORTION)**  
 เลือก "6-4"  
 → **START**

เมื่อทำอาหารด้วยระบบปกติ: 16 GRILL/NO PREHEAT. WATER GRILL 2 / ประมาณ 36 นาที (ประมาณ 33 นาทีสำหรับ 2 ที่)

## ไก่ย่าง (ราดซอสส้ม)

ประเภท	ตะแกรง	ระยะเวลาทำอาหาร ประมาณ	ระดับน้ำในหม้อทอด
	ด้านบน, ถาดรองอบ	<b>36</b> นาที	<b>1</b> ซินิป

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

เนื้อสะโพกไก่แบบมีกระดูก ..... 4 สะโพก (200 กรัมต่อชิ้น)  
 เกลือ, พริกไทย ..... ตามชอบ  
 ซอสส้ม  
 แยมพื้วส้ม ..... 140 กรัม  
 น้ำปลา ..... 1 ช้อนโต๊ะ  
 แป้งข้าวโพด ..... 1 ช้อนชา  
 เนย ..... 10 กรัม  
 เกลือ ..... 1/3 ช้อนชา  
 พริกไทย, โรสแมรี่ ..... ตามชอบ

\* สามารถทำในปริมาณสำหรับเสิร์ฟ 2 ที่โดยใช้การทำอาหารระบบอัตโนมัติได้เช่นกัน

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 ใช้ส้อมจิ้มที่หนังไก่ให้เป็นรู แล้วเอาเนื้อออกจากกระดูกที่อยู่ทางด้านหลังของชิ้นสะโพก จากนั้นปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย
- 3 วางสะโพกไก่บนตะแกรงโดยให้ด้านที่มีหนังหันขึ้นด้านบน

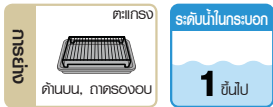
**6 GRILLED CHICKEN (ADJUST PORTION)**  
 เลือก "6-4"  
 → **START**

เมื่อทำอาหารด้วยระบบปกติ: 16 GRILL/NO PREHEAT. WATER GRILL 2 / ประมาณ 36 นาที (ประมาณ 33 นาทีสำหรับ 2 ที่)

- 4 ทำความร้อนส่วนผสมของซอสส้ม และนำไปราดเนื้อไก่ที่สุกแล้ว



## ยากิโทริ (ไก่ย่างหมักซอสเสียบไม้)



ส่วนผสม (8 ชิ้นสำหรับ 4 ที่)

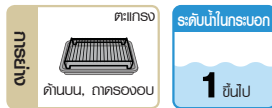
- เนื้อสะโพกไก่..... 2 ชิ้น (400 กรัม)
- ต้นหอม ..... 2 ก้าน
- ซอส
  - ซอสถั่วเหลือง ..... 4 ช้อนโต๊ะ
  - เหล้าจากข้าวสกลวน (มิริน)..... 3 ช้อนโต๊ะ
  - สาเกสำหรับทำอาหาร ..... 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำตาล..... 2 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำมันพืช..... 1 ช้อนโต๊ะ

ไม้เสียบ

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 หั่นเนื้อไก่ให้โต 12 ชิ้น และหั่นก้านของต้นหอมให้ยาวก่อนละ 3 ซม. ขึ้นตอนต่อไป ให้นำส่วนผสมเหล่านี้ไปเสียบกับไม้ทั้ง 8 ไม้
- 3 นำส่วนผสมทั้งหมดของซอส และไก่ที่เสียบไม้เตรียมพร้อมแล้วในขั้นตอนที่ 2 ใส่รวมกันไว้ในถุงพลาสติกแบบซิปล็อค ปิดถุง แล้วพลิกถุงกลับไปกลับมา 2-3 ครั้ง และหมักทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง
- 4 วางเนื้อไก่เสียบไม้ที่หมักเสร็จแล้วตามขั้นตอนที่ 3 ไว้บนตะแกรง

**16 GRILL / NO PREHEAT** **ENTER**  
 → **GRILL** **ENTER**  
 → ประมาณ 23 นาที → **START**

## ไก่ย่างรสแซ่บ



ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

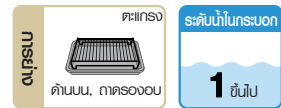
- เนื้อสะโพกไก่..... 2 ชิ้น (500 กรัม)
- ต้นหอม ..... 6 ซม.
- พริกขี้หนู (ละเอียดออก)..... 2 เม็ด
- ซอสถั่วเหลือง ..... 4 ช้อนโต๊ะ
- สาเกสำหรับทำอาหาร ..... 4 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊ว (เครื่องปรุงรสเผ็ดญี่ปุ่น)..... ตามชอบ

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 ซอยต้นหอม และพริกขี้หนูให้ละเอียด แล้วนำไปใส่ในถุงพลาสติกแบบซิปล็อค จากนั้นตามด้วยส่วนผสม A
- 3 ใช้ส้อมจิ้มที่หนังไก่ให้เป็นรู และเล่าเนื้อส่วนที่หนาเพื่อให้อุณหภูมิเย็นขึ้น
- 4 ใส่เนื้อไก่ลงในถุงพลาสติกจากขั้นตอนที่ 2 ปิดถุงให้สนิท แล้วพลิกกลับไปกลับมา 2-3 รอบ จากนั้นหมักทิ้งไว้ 30 นาที
- 5 วางเนื้อไก่บนตะแกรงโดยให้ด้านที่มีหนังหันขึ้นด้านบน

**16 GRILL / NO PREHEAT** **ENTER**  
 → **GRILL** **ENTER**  
 → ประมาณ 23 นาที → **START**

- 6 หลังจากสุกแล้ว ให้นำไก่ด้วยเครื่องปรุงรสเผ็ดซีอิ๊ว

## ไก่ย่างหมักซอสเทอริยากิ



ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

- เนื้อสะโพกไก่..... 2 ชิ้น (500 กรัม)
- ซอส
  - ซอสถั่วเหลือง ..... 2 ช้อนโต๊ะ
  - เหล้าจากข้าวสกลวน (มิริน)..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - สาเกสำหรับทำอาหาร ..... 2 ช้อนชา
  - น้ำตาล..... 1 ช้อนชา

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 ใช้ส้อมจิ้มที่หนังไก่ให้เป็นรู และเล่าเนื้อส่วนที่หนาเพื่อให้อุณหภูมิเย็นขึ้น จากนั้นหันครึ่งเนื้อไก่แต่ละชิ้น
- 3 นำไก่ และซอสใส่เข้าไปในถุงพลาสติกแบบซิปล็อค ปิดถุง แล้วพลิกกลับไปกลับมา 2-3 ครั้ง จากนั้นหมักทิ้งไว้ 30 นาที
- 4 วางเนื้อไก่บนตะแกรงโดยให้ด้านที่มีหนังหันขึ้นด้านบน

**16 GRILL / NO PREHEAT** **ENTER**  
 → **GRILL** **ENTER**  
 → ประมาณ 23 นาที → **START**





## ไก่แทนดอร์รี่

ประเภท	ตะแกรง	ระยะเวลาทำอาหาร ประมาณ	ระดับน้ำในกระบอก
คั้นนม, ภาครอบอง		30 นาที	1 ขึ้นไป

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

- ปีกไก่บน..... 12 ปีก (60 กรัมต่อหนึ่งปีก)
- A** เกลือ..... 1 ช้อนชา  
น้ำมัน..... 1/2 ลูก  
โยเกิร์ตรสธรรมชาติ..... 150 กรัม  
กระเทียม, ชิง (ขูด)..... อย่างละ 1/2 ช้อนโต๊ะ
- B** พงกษัตรี, พงกษัตรี..... อย่างละ 1 1/2 ช้อนโต๊ะ  
เกลือ..... 1 ช้อนชา  
พริกป่น..... 1/2 ช้อนชา

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 ทาปีกไก่บนให้ทั่วโดยใช้ส่วนผสม **A** หลังจากซับน้ำส่วนเกินออกจากปีกไก่บน ให้นำไก่กับส่วนผสม **B** ใส่ไว้ในถุงพลาสติกแบบซีลล๊อค ปิดถุง และหมักปีกไก่ในตู้เย็น 2-3 ชั่วโมง <เคล็ดลับ> หากหมักทิ้งไว้ข้ามคืนจะยิ่งทำให้รสชาติเข้าเนื้อมากยิ่งขึ้น
- 3 เทน้ำส่วนเกินออกจากปีกไก่ และนำไปวางไว้บนตะแกรง

AUTO SENSOR COOK NO FROZEN INGREDIENTS GRILL

→ **START**

→ ภายใน 30 วินาที ให้ปรับตั้งค่าการทำอาหารไปที่ **เพิ่มเวลา (▲)**

เมื่อทำอาหารด้วยระบบปกติ: WATER OVEN 2 / 1 tray/NO PREHEAT/ประมาณ 30 นาที ที่ 250°C

## สเต็กเนื้อไก่

ประเภท	ตะแกรง	ระดับน้ำในกระบอก
คั้นนม, ภาครอบอง		1 ขึ้นไป

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

- เนื้อสะโพกไก่..... 2 ชิ้น (500 กรัม)  
พริกหวานสีแดง..... 1 ลูก  
พริกหวานสีเหลือง..... 1 ลูก  
เกลือ, พริกไทยดำ..... หนึ่งหยิบมือ
- A** กระเทียม (หั่นเป็นแผ่นบางๆ)..... 1 กลีบ  
เครื่องเทศตามชอบ..... 1 ช้อนโต๊ะ  
น้ำมันมะกอก..... 2 ช้อนโต๊ะ  
เกลือ..... 1 ช้อนชา  
พริกไทยดำ..... หนึ่งหยิบมือ

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 ใช้ส้อมจิ้มที่หนังไก่ให้เป็นรู และแล่เนื้อส่วนที่หนาเพื่อให้สุกง่ายขึ้น จากนั้นหันครึ่งเนื้อไก่แต่ละชิ้น
- 3 คลุกเนื้อไก่ และส่วนผสม **A** ทั้งหมดในถุงพลาสติกแบบซีลล๊อค ปิดถุง แล้วพลิกถุงกลับไปกลับมา 2-3 ครั้ง และหมักทิ้งไว้ประมาณ 30 ชั่วโมง จากนั้นหันพริกหวานออกเป็น 8 ส่วน
- 4 วางเนื้อไก่ที่หมักไว้จากขั้นตอนที่ 3 ไว้ที่กึ่งกลางของตะแกรง และโรยเนื้อไก่ด้วยเกลือกับพริกไทย วางพริกหวานที่หันแล้วไว้ข้างเนื้อไก่ทั้งสองด้าน

→ **16 GRILL / NO PREHEAT** **ENTER**

→ **WATER GRILL 2** **ENTER**

→ **ประมาณ 27 นาที** → **START**

## ไก่อบ

ประเภท	ตะแกรง	ระดับน้ำในกระบอก
คั้นนม, ภาครอบอง		1 ขึ้นไป

ส่วนผสม (สำหรับ 6 ที่)

- ไก่..... ทั้งตัว (1.5 กก.)  
เกลือ, พริกไทย..... ตามชอบ  
เชือก, ไม้เสียบ

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 หลังจากปรุงรสไก่ ให้ปรุงรสด้านในของตัวไก่ด้วยเกลือและพริกไทยก่อนที่จะใช้เชือกกับไม้เสียบลูกชิ้นเพื่อช่วยคงรูปร่างของไก่ จากนั้นทาเกลือกับพริกไทยที่ตัวไก่ และพักไว้ก่อน 30 นาที
- 3 ใช้แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์ปูรองไว้ในภาครอบอง แล้ววางตะแกรงไว้ในภาครอบอง จากนั้นจึงค่อยวางไก่ไว้บนตะแกรง

→ **MANUAL COOK** →

→ **WATER OVEN 2** **ENTER**

→ **1 tray , NO PREHEAT** **ENTER**

→ **220°C** **ENTER** → **50-55 นาที**

→ **START**

- 4 ใช้ไม้เสียบจิ้มเนื้อไก่ตรงสะโพก หากมีน้ำสีใสออกมา แสดงว่าไก่สุกแล้ว



## ซี่โครงหมูย่าง

อุปกรณ์: ตะแกรง, ตะกรงอบ

ระดับน้ำในหม้อ: 1 ชั้นใบ

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

ซี่โครงหมูย่าง (ยาว 10 ซม.).....	600 กรัม
ซอส	
ซอสถั่วเหลือง.....	2 ช้อนโต๊ะ
สาเกสำหรับทำอาหาร.....	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
ซอสมะเขือเทศ.....	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล, น้ำมันพืช.....	อย่างละ 1/2 ช้อนโต๊ะ
หัวหอมใหญ่ (ขูด).....	50 กรัม
กระเทียม (ขูด).....	1/2 กลีบ
ขิง (ขูด).....	10 กรัม

- 1 กรองน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 นำซี่โครงหมู และซอสใส่เข้าไปในถุงพลาสติกแบบซีลล็อก ปิดถุง จากนั้นหมักทิ้งไว้ 30 นาที
- 3 ใช้แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์ปูรองไว้ในถาดรองอบ เอาซอสส่วนเกินออกจากซี่โครงหมู แล้วนำซี่โครงหมูจากขั้นตอนที่ 2 ไปวางบนตะแกรง

**MANUAL COOK** →

**WATER OVEN 2** **ENTER**

→ **1 tray, NO PREHEAT** **ENTER**

→ **190°C** **ENTER** → **30-35 นาที**

→ **START**

\* หากทำไม่เสียบวมซี่โครงหมูแล้วมีเนื้อติดมา ให้ตัดเวลาทำอาหารโดยใช้ฟังก์ชัน **EXTEND** หรือทำอาหารแบบปกติ

## เนื้อหมูย่าง

อุปกรณ์: ตะแกรง, ตะกรงอบ

ระดับน้ำในหม้อ: 1 ชั้นใบ

ส่วนผสม (สำหรับ 6 ที่)

สันคอหมู (ทั้งก้อน).....	600 กรัม
ซอส	
ซอสถั่วเหลือง.....	1/2 ถ้วย
น้ำตาล, สาเกสำหรับทำอาหาร.....	อย่างละ 3 ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม (ซอยละเอียด).....	หนึ่งหยิบมือ
ขิง, กระเทียม (ขูด).....	หนึ่งหยิบมือ
เชือก	

- 1 กรองน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 ใช้เชือกมัดเนื้อหมูให้มีความหนาไม่เกิน 6-7 ซม.
- 3 นำส่วนผสมในขั้นตอนที่ 2 และซอสใส่ถุงพลาสติกแบบซีลล็อก รัดถุงเพื่อไล่อากาศ แล้วค่อยปิดถุง หมักหมูในตู้เย็น 2-3 ชั่วโมง
- 4 ใช้แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์ปูรองไว้ในถาดรองอบ จากนั้นวางตะแกรงซ้อนขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง เทซอสส่วนเกินออกจากเนื้อหมู แล้วนำเนื้อหมูไปวางไว้บนตะแกรง

**MANUAL COOK** →

**WATER OVEN 2** **ENTER**

→ **1 tray, NO PREHEAT** **ENTER**

→ **170°C** **ENTER**

→ **1 ชั่วโมง-1 ชั่วโมง 5 นาที** → **START**

- 5 หลังจากสุกแล้ว ให้พักเนื้อหมูไว้ในเตาอบต่อประมาณ 10 นาที ลองจิมที่ตรงกลางของเนื้อหมู หากมีน้ำสีใสออกมาจากเนื้อหมู แสดงว่าเนื้อสุกแล้ว เมื่อหมูสุกแล้ว ให้แกะเชือก แล้วคั่นเนื้อหมูเป็นแผ่นบางๆ

**<เคล็ดลับ>**  
 เกี่ยวซอสที่ได้จากการหมักหมูแล้วนำมาราดเนื้อหมูที่สุกแล้วเพื่อให้ได้หมูย่างที่มีรสชาติอร่อยยิ่งขึ้น

## สเต็กหมูบดราดซอสเกรวี่

อุปกรณ์: ตะแกรง, ตะกรงอบ

ระดับน้ำในหม้อ: 1 ชั้นใบ

ระยะเวลาทำอาหารประมาณ: 24 นาที

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

หัวหอมใหญ่ (ซอยหั่นละเอียด) เกลือ.....	<sup>2</sup> / <sub>3</sub> ช้อนชา
.....	1 หัวเล็ก (150 กรัม)
เนย.....	15 กรัม
เกล็ดขนมปังแบบป่น	
.....	30 กรัม
นม.....	3 ช้อนโต๊ะ
เนื้อมด.....	400 กรัม

- 1 ใส่เนยกับหัวหอมใหญ่ลงในภาชนะทนความร้อน แล้วใช้พลาสติกแรปปิดคลุมภาชนะเอาไว้ จากนั้นนำไปวางไว้ตรงกลางของเตาอบ (อย่าวางในถาดรองอบ)

**MANUAL COOK** →

**MICROWAVE 600W** **ENTER**

→ **2 นาที-2 นาที 30 วินาที** → **START**

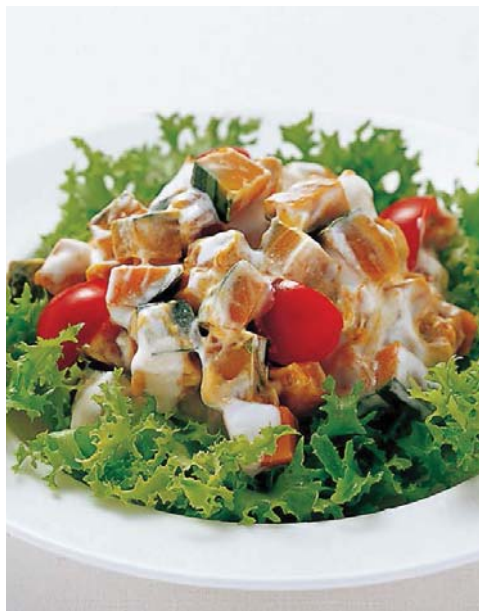
- 2 หลังจากสุกแล้ว ให้นำส่วนเกินออก แล้วพักไว้ให้เย็นลง
- 3 กรองน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 4 พรมเกล็ดขนมปังแบบป่นกับนม
- 5 นวดเนื้อบดกับเกลือในอ่างผสมให้เข้ากัน จากนั้นจึงค่อยใส่ส่วนผสมของหัวหอมใหญ่กับเนยจากขั้นตอนที่ 2, เกล็ดขนมปังจากขั้นตอนที่ 4 และส่วนผสมทั้งหมดตามรายการ A ลงไป
- 6 ใช้น้ำมันพืชมาอบของคุณ และใช้มือแบ่งเนื้อคอตออกเป็นสี่ชิ้นเท่าๆ กัน ค่อยๆ ตีเนื้อคอตเพื่อไล่อากาศออก และทำให้เป็นก้อนกลมๆ และแบน ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 9 ซม. ใช้แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์ปูรองไว้ในถาดรองอบแล้วก็นำมันฝรั่งบางๆ จากนั้นจึงค่อยวางเนื้อมดก่อนลงบนถาด และกดตรงกลางของเนื้อที่นุ่มลงไป

**<จุดที่สำคัญ>**  
 เหตุผลที่คุณจะต้องตีเนื้อเพื่อไล่อากาศออกก็เพื่อป้องกันไม่ให้เนื้อคอตแยกออกจากกันเวลาสุก และเหตุผลที่ต้องกดตรงกลางของก้อนเนื้อที่นุ่มก็เพราะว่าตรงกลางของก้อนเนื้อจะขยายตัวเวลาสุก ขอบเนื้อมาก่อนเนื้อคอตควรหนาประมาณ 1.5 ซม.

**AUTO SENSOR COOK** **NO FROZEN INGREDIENTS** **BAKE**

→ **START**

เนื้อทำอาหารด้วยระบบปกติ:  
 WATER OVEN 2 / 1 tray/NO PREHEAT/  
 ประมาณ 24 นาที ที่ 250°C



เมนูย่าง และเมนูทอดแบบไร้ไขมัน

### ผักย่างรวมมิตร

เมนู	ห้ามใช้อุปกรณ์เสริม ในกรณีทอด	ระยะเวลาอุ่นเตา ประมาณ	ระดับน้ำในหม้อทอด
		<b>16</b> นาที	<b>1</b> ชั้น



ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

- แครอท..... 1 หัว (200 กรัม)
- ซูชิโน..... 1 หัว (150 กรัม)
- หัวไชเท้า..... 300 กรัม
- เห็ดนางรมหลวง..... 1 แฉีก (100 กรัม)
- แรดิช..... 8 หัว
- กระเทียม..... 1 กลีบ
- ผักชี (ผง)..... 1/3 ช้อนชา
- พริกไทยดำคั่วหยาบ..... 1/3 ช้อนชา
- น้ำมันมะกอก..... 2 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ..... 1/2 ช้อนชา
- ไบเบย์..... 1 ใบ

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 หั่นแครอท, ซูชิโน และหัวไชเท้าตามแนววงให้ยาวก่อนละ 4-5 ซม. จากนั้นหั่นตามแนวตั้งออกเป็นท่อนละ 8 ส่วน สำหรับเห็ดนางรมหลวง ให้หั่นครึ่งตามแนวตั้ง แล้วหั่นแต่ละครึ่งออกเป็นสี่ส่วนตามแนวตั้ง สำหรับแรดิช ให้หั่นใบออก แล้วผ่าครึ่ง หั่นกระเทียมเป็นแผ่นบางๆ
- 3 ผสมผักจากขั้นตอนที่ 2 กับส่วนผสม A ทั้งหมดในอ่างผสม แล้วนำเบคอนกับน้ำมันพืช
- 4 อุ่นเตาอบ (ยังไม่ต้องใส่อุปกรณ์ทำอาหารหรืออาหารไว้ในเตาอบ)

**MANUAL COOK** →  
**WATER OVEN 2** **ENTER**  
 → **1 tray, PREHEAT** **ENTER**  
 → **250°C** → **START**

- 5 ใช้ฟองน้ำชุบน้ำหมาดๆ เช็ดอุปกรณ์ทำอาหารและอ่างผสมจากขั้นตอนที่ 3 ล้างไปพร้อมกันเกลี้ยงให้ทั่ว
  - 6 เมื่ออุ่นเตาเสร็จแล้ว ให้นำถาดรองอบที่เตรียมไว้ในขั้นตอนที่ 5 เข้าเตาอบ หมุนลูกบิดไปที่ **14-16 นาที** จากนั้นกดปุ่ม **START**
- <เคล็ดลับ>  
 หลังจากทำอาหารลงบนจาน ให้ขูดเปลือกเลนบนโรยหน้าเล็กน้อย เพื่อตกแต่งอาหารให้ดูน่ารับประทานและมีรสชาติดีขึ้น

### สลัดผักทอดย่าง

เมนู	ห้ามใช้อุปกรณ์เสริม ในกรณีทอด	ระยะเวลาอุ่นเตา ประมาณ	ระดับน้ำในหม้อทอด
		<b>16</b> นาที	<b>1</b> ชั้น



ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

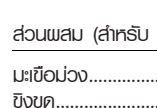
- ผักทอด (หั่นแต่ขขนาด 1 ซม.)..... 300 กรัม
  - โยเกิร์ตธรรมชาติ..... 80 กรัม
  - มายองเนส..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - เกลือ, พริกไทย..... หนึ่งช้อนช้อน
- ผักที่คุ้นชอบรับประทาน  
 กระต่ายทอง

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
  - 2 อุ่นเตาอบ (ยังไม่ต้องใส่อุปกรณ์ทำอาหารหรืออาหารไว้ในเตาอบ)
- MANUAL COOK** →  
**WATER OVEN 2** **ENTER**  
 → **1 tray, PREHEAT** **ENTER**  
 → **250°C** → **START**

- 3 ใช้กระต่ายทองป้อนไว้ในถาดรองอบ แล้ววางผักทอดให้กระจายทั่วถาด  
 \*หากใช้กระต่ายทอง ต้องระวังอย่าให้กระต่ายทองอวบสัมผัสกับดินในของเตาอบ
- 4 เมื่ออุ่นเตาเสร็จแล้ว ให้นำถาดรองอบที่เตรียมไว้ในขั้นตอนที่ 3 เข้าเตาอบ หมุนลูกบิดไปที่ **11-13 นาที** จากนั้นกดปุ่ม **START**
- 5 คนส่วนผสม A ให้เข้ากันแล้วนำไปเทราดผักทอด แต่งจานด้วยผักสดที่คุณชื่นชอบ

### มะเขือม่วงย่าง

เมนู	ห้ามใช้ อุปกรณ์เสริม	ระยะเวลาอุ่นเตา ประมาณ	ระดับน้ำในหม้อทอด
			<b>1</b> ชั้น



ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

- มะเขือม่วง..... 4 ลูก (1 ลูก = 100 กรัม)
- ซิงชูค..... ตามชอบ
- ซอสถั่วเหลือง..... ตามชอบ

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
  - 2 ล้างมะเขือม่วง เช็ดให้แห้ง จากนั้นใช้มีดเสียบจิ้มมะเขือให้เป็นรูทั่วทั้งลูก
  - 3 นำมะเขือที่เตรียมไว้ในขั้นตอนที่ 2 วางเรียงกันไว้ในถาดอบ
- MANUAL COOK** →  
**WATER OVEN 2** **ENTER**  
 → **1 tray, NO PREHEAT** **ENTER**  
 → **250°C** **ENTER** → **28-30 นาที**  
 → **START**
- 4 เมื่อมะเขือสุกแล้ว ให้ใช้น้ำส้อมกดขึ้นออก แล้วปรุงรสด้วยซิงชูค และซอสถั่วเหลือง



## มันหวานอบ

อุปกรณ์	ดินนูน	ระยะเวลาทำอาหาร ประมาณ	ระดับน้ำในกระบอก
	ถาดรองอบ	40 นาที	1 ขึ้นไป

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

มันหวาน (เส้นผ่าศูนย์กลางไม่เกิน 5 ซม.) ..... 4 หัว (1 หัว = 250 กรัม)

\* สามารถทำได้สูงสุด 4 หัวโดยใช้การตั้งค่าการทำอาหารระบบอัตโนมัติ

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 ล้างมันหวาน เช็ดให้แห้ง จากนั้นใช้ส้อมจิ้มมันให้เป็นรูทั่วทั้งหัว  
\* จะรูที่เปลือกมันเพื่อป้องกันมันระเบิดเวลาทำอาหาร
- 3 นำมันที่เตรียมไว้ในขั้นตอนที่ 2 วางเรียงกันไว้บนถาดรองอบ

**10 BAKED SWEET POTATO → START**

\* ตรงนี้จะมีน้ำซึมออกมาจากมันขณะทำอาหาร ขอนำน้ำที่ซึมผ่านแผ่นอลูมิเนียมฟอยล์ไปรองไว้บนถาดรองอบเพื่อไม่ให้ทำความสะอาดได้ดียิ่งขึ้น

เมื่อทำอาหารด้วยระบบปกติ: WATER OVEN 2 / 1 tray/NO PREHEAT/ ประมาณ 40 นาที ที่ 250°C

### การประยุกต์เมนูอาหาร

## มันฝรั่งอบ

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

มันฝรั่ง....4 หัว (1 หัว = 150 กรัม)

\* สามารถทำได้สูงสุด 4 หัวโดยใช้การตั้งค่าระบบอัตโนมัติ



ทำอาหารโดยใช้มันฝรั่งตามสูตรด้านบนนี้ ภายใน 30 วินาทีหลังจากกดปุ่ม "START" ให้ปรับตั้งค่าเตาอบไปที่ **เพิ่มเวลา (▲)** (ควรใช้เวลาประมาณ 50 นาที)

\* หลังจากมันฝรั่งสุก คุณสามารถผ่ามันฝรั่งออกเป็นสี่แฉก แล้วแบ่งออกทั้งสามส่วน จากนั้นใส่เนยลงไปตรงกลาง พร้อมกับปรุงรสด้วยเกลือ

## ข้าวผัด

อุปกรณ์	ดินนูน	ระยะเวลาทำอาหาร ประมาณ	ระดับน้ำในกระบอก
	ถาดรองอบ	19 นาที	1 ขึ้นไป

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

ข้าวสวยที่เย็นแล้ว ..... 600 กรัม

A ซอสถั่วเหลือง ..... 2 ช้อนชา

น้ำมันพืช ..... 1 ช้อนชา

B

- ต้นหอม (ซอยละเอียด) ..... 2 ต้น
- แครอท (หั่นละเอียด) ..... 100 กรัม
- พริกสีเขียว (ซอยละเอียด) ..... 2 เม็ด
- ผงปรุงรสไก่ ..... 4 ช้อนชา
- เกลือ, พริกไทย ..... หนึ่งหยิบมือ
- เบคอน (หั่นละเอียด) ..... 4 แผ่น

กระต่ายรองอบ

- 1 ใส่ข้าวไว้ในภาชนะที่ทนความร้อน แล้วนำไปวางไว้ตรงกลางของเตาอบ (อย่างไรก็ตามถาดรองอบ)

**MANUAL MICRO → MICROWAVE 600W ENTER**

**→ 1-2 นาที → START**

- 2 หลังจากทำความร้อนให้กับข้าวเสร็จแล้ว ให้ใส่ส่วนผสม A ลงไปในข้าวแล้วคลุกให้เข้ากัน

- 3 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ

- 4 ใช้กระต่ายรองอบปูรองไว้ในถาดรองอบ แล้ววางส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 2 ไว้บนถาดรองอบพร้อมกับเกลือให้ทั่วถาด ใส่ส่วนผสม B โรยหน้าตามลำดับที่แสดงไว้ในรายการ

**AUTO SENSOR COOK NO FROZEN INGREDIENTS STIR FRY**

**→ START**

เมื่อทำอาหารด้วยระบบปกติ: WATER OVEN 2 / 1 tray/NO PREHEAT/ ประมาณ 19 นาที ที่ 200°C

- 5 คลุกส่วนผสมให้เข้ากันหลังจากสุกแล้ว

\* หากต้องการใส่ไข่ในข้าวผัด ให้ใส่หลังจากที่ส่วนผสมต่างๆ สุกแล้ว

**\* เปลี่ยนจากส่วนผสม A และ B เป็นส่วนผสมด้านล่างนี้เพื่อทำข้าวผัดผัดผงกระหรี่**

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

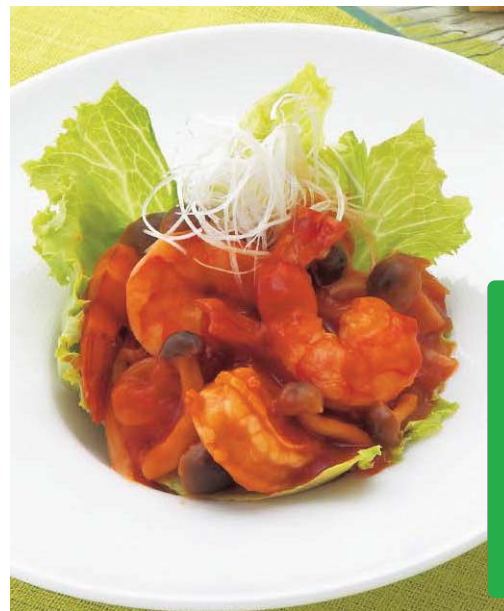
A ผงกระหรี่ ..... 2 ช้อนชา

เกลือ ..... 1 ช้อนชา

น้ำมันพืช ..... 1 ช้อนชา

B

- หัวหอมใหญ่ (ซอยหั่นละเอียด) ..... 200 กรัม
- พริกอบแห้ง ..... 140 กรัม
- เกลือ, พริกไทย ..... หนึ่งหยิบมือ
- ไส้กรอก (หั่น) ..... 4 อัน



## เมนูเส้นผัด

การปรุง	ด้านบน	ระยะเวลาทำอาหาร ประมาณ	ระดับน้ำในหม้อทอด
		<b>19</b> นาที	<b>1</b> ซินิป
ภาชนะรองอบ			

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

เส้นที่หนาเหมาะสำหรับการผัด (มาพร้อมกับซองใส่ผง  
ซอสปรุงรส)..... สำหรับ 4 ที่ (1 ที่ = 150 กรัม)  
ถั่วงอก..... 1/2 ถุง (100 กรัม)  
กะหล่ำปลี (หั่นเป็นชิ้นๆ กว้าง 3 ซม.)..... 200 กรัม  
พริกหยวกสีเขียว (หั่นเป็นชิ้นบางๆ)..... 2 เม็ด  
แครอท (หั่นเป็นชิ้นบางๆ)..... 50 กรัม  
หมูสามชั้นหั่นเป็นชิ้นบางๆ (หั่นชิ้นขนาดพอดีคำ)  
..... 150 กรัม  
กระดาษรองอบ

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 ใช้กระดาษรองอบปูรองไว้ในภาชนะรองอบ
- 3 คลี่เส้นให้คลายออกจากกัน แล้วนำไปใส่ลงในภาชนะรองอบที่เตรียมไว้ในขั้นตอนที่ 2 พร้อมกับเกลี่ยเส้นให้ทั่วภาชนะ ใส่พริกแบบโรยให้ทั่วหน้าเส้น โรยผงซอสปรุงรสให้ทั่ว จากนั้นโรยหน้าด้านบนอีกทีด้วยเนื้อหมู  
\* หากไม่วางพักตามลำดับที่แสดงไว้ด้านบน อาจทำให้พริกไหม้ หรือสุกไม่ทั่วถึง

**AUTO SENSOR COOK NO FROZEN INGREDIENTS STIR FRY**  
→ **START**

เมื่อทำอาหารด้วยระบบปกติ:  
WATER OVEN 2 / 1 tray/NO PREHEAT/  
ประมาณ 19 นาที ที่ 200°C

- 4 เมื่อสุกแล้ว ให้คลุกส่วนผสมต่างๆ ให้เข้ากัน

## ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

การปรุง	ด้านบน	ระยะเวลาทำอาหาร ประมาณ	ระดับน้ำในหม้อทอด
		<b>18</b> นาที	<b>1</b> ซินิป
ภาชนะรองอบ			

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

เนื้อสะโพกไก่ (หั่นชิ้นละ 2 ซม.)..... 400 กรัม  
เกลือ, พริกไทย..... พริกหยวกสีเขียว (หั่นชิ้นละ 2 ซม.)..... 4 เม็ด  
ต้นหอม (หั่นท่อนละ 1 ซม.)..... 1 ต้น  
หน่อไม้ต้ม (หั่นชิ้นละ 1 ซม.)..... 50 กรัม  
A 

ซอสหอยนางรม	..... 1 ช้อนโต๊ะ
ซอสถั่วเหลือง	..... 1/2 ช้อนชา
ซิง (ยูด)	..... 1/2 แฉงเล็กๆ
ผงปรุงรสไก่	..... 1/2 ช้อนชา
น้ำปลา	..... 4 ช้อนชา
แป้งมันฝรั่ง	..... 1 ช้อนโต๊ะ

  
เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ..... 60 กรัม  
กระดาษรองอบ

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 ปรุงรสไก่ด้วยเกลือกับพริกไทย
- 3 คลุกส่วนผสมของไก่ (ขั้นตอนที่ 2), พริก และส่วนผสม A ให้เข้ากัน จากนั้นนำส่วนผสมมาลงไปในภาชนะรองอบที่ปูไว้ด้วยแผ่นรองอบ พร้อมกับเกลี่ยส่วนผสมให้ทั่วภาชนะ แล้วโรยหน้าด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์

**AUTO SENSOR COOK NO FROZEN INGREDIENTS STIR FRY**  
→ **START**

เมื่อทำอาหารด้วยระบบปกติ:  
WATER OVEN 2 / 1 tray/NO PREHEAT/  
ประมาณ 18 นาที ที่ 200°C

- 4 คลุกส่วนผสมให้เข้ากันหลังจากสุกแล้ว

## กุ้งผัดซอสพริก

การปรุง	ด้านบน	ระยะเวลาทำอาหาร ประมาณ	ระดับน้ำในหม้อทอด
		<b>23</b> นาที	<b>1</b> ซินิป
ภาชนะรองอบ			

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

กุ้ง (แกะเปลือก และดึงเส้นดำออก) ... 16 ตัว (320 กรัม)  
A 

สาเกสำหรับทำอาหาร	..... 2 ช้อนชา
แป้งมันฝรั่ง	..... 1 1/3 ช้อนโต๊ะ

  
เห็ดชิเมจิ (ตัดดอกให้ตัดโคนออกจากราก)  
..... 1 แฉง (100 กรัม)  
ต้นหอม (ซอยละเอียด)..... 1 ต้น  
B 

ซอสมะเขือเทศ	..... 3 ช้อนโต๊ะ
สาเกสำหรับทำอาหาร, ซอสถั่วเหลือง	..... อย่างละ 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล, แป้งมันฝรั่ง	..... อย่างละ 2 ช้อนชา
น้ำมันงา	..... 1 ช้อนชา
เต้าเจี้ยว	..... 1/2 ช้อนชา
ผงปรุงรสไก่	..... 1/2 ช้อนชา
น้ำปลา	..... 3 ช้อนโต๊ะ

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 คลุกกุ้งกับส่วนผสม A
- 3 ใส่เห็ดชิเมจิ, ต้นหอม, และส่วนผสม B ทั้งหมดลงในภาชนะที่นึ่งที่ทนความร้อน จากนั้น ใส่กุ้งจากขั้นตอนที่ 2 ลงไป แล้วคลุกให้เข้ากัน ขั้นตอนสุดท้าย นำภาชนะใส่ส่วนผสมทั้งหมดนี้ไปวางไว้บนภาชนะรองอบ

**AUTO SENSOR COOK NO FROZEN INGREDIENTS STIR FRY**  
→ **START**

→ ภายใน 30 วินาที ให้ปรับตั้งค่าทำอาหารไปที่ **เพิ่มเวลา (▲)**

เมื่อทำอาหารด้วยระบบปกติ:  
WATER OVEN 2 / 1 tray/NO PREHEAT/  
ประมาณ 23 นาที ที่ 200°C

- 4 คลุกส่วนผสมให้เข้ากันหลังจากสุกแล้ว



## มักกะโรนิกกราแตง

อุปกรณ์	ถาดรองอบ	ระดับน้ำในกระบอก
	27 นาที	1 ชั้นใบ

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

ไวท์ซอส.....	2 ถ้วยตวง (โปรดดูสูตรที่หน้า 68)
มักกะโรนี (ต้มสุกแล้ว, คลุกกับเนย).....	80 กรัม
กุ้ง (แกะเปลือกแล้ว, ตึงเส้นหลัง และตัดหางออก).....	200 กรัม
หัวหอมใหญ่ (หั่นบางๆ).....	1/2 หัว (100 กรัม)
เห็ด (กระป๋อง, หั่นบางๆ).....	50 กรัม
ไวน์ขาว.....	2 ช้อนโต๊ะ
เนย.....	20 กรัม
เกลือ, พริกไทย.....	หนึ่งหยิบมือ
ชีสขูดพวย.....	80 กรัม
พาร์สลีย์ (หั่นซอย).....	ตามชอบ

1 นำส่วนผสม **A** ใส่ลงในภาชนะที่ทนความร้อน ปิดคลุมภาชนะด้วยพลาสติกแรป และนำไปวางไว้ตรงกลางของเตาอบ (อย่าวางในถาดรองอบ)

MANUAL MICRO → MICROWAVE 600W ENTER  
→ 3-4 นาที → START

2 เมื่อสุกแล้ว ให้นำส่วนหนึ่งจากส่วนผสมลงในไวท์ซอส เพื่อปรับความข้นตามชอบ

3 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่ไฟ

4 ใส่มักกะโรนีที่ต้มแล้วลงในภาชนะของส่วนผสมที่ทำไว้ในขั้นตอนที่ 2 แล้วเติมเกลือ, พริกไทย และไวท์ซอสครึ่งหนึ่ง ใช้น้ำ (ไม่ใส่น้ำมันในส่วนผสม) ทำในถาดอบกราแตง จากนั้น ให้นำส่วนผสมทั้งหมดลงในถาดอบกราแตง ใส่วิท์ซอสที่เหลือครึ่งหนึ่ง และโรยหน้าด้วยชีสขูดพวย

5 นำส่วนผสมที่เตรียมไว้ในขั้นตอนที่ 4 วางไว้บนถาดรองอบ

AUTO SENSOR COOK NO FROZEN INGREDIENTS BAKE → START

เมื่อทำการด้วยระบบปกติ: WATER OVEN 2 / 1 tray/NO PREHEAT/ประมาณ 27 นาที ที่ 250°C

6 เมื่อสุกแล้ว ให้นำโรยหน้าด้วยพาร์สลีย์

## กราแตงข้าว

อุปกรณ์	ถาดรองอบ	ระดับน้ำในกระบอก
	27 นาที	1 ชั้นใบ

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

ไวท์ซอส.....	1 ถ้วยตวง (โปรดดูสูตรที่หน้า 68)
เนื้อสเปกโก้ (หั่นชิ้นขนาดพอดีคำ).....	200 กรัม
หัวหอมใหญ่ (หั่นบางๆ).....	1/2 หัว (100 กรัม)
เห็ด (กระป๋อง, หั่นบางๆ).....	50 กรัม
ไวน์ขาว.....	1 ช้อนโต๊ะ
วิปป์ครีมชนิดข้น.....	1/2 ถ้วย
ข้าวสวย.....	250 กรัม
ซอสมะเขือเทศ.....	3 ช้อนโต๊ะ
เกลือ, พริกไทย.....	หนึ่งหยิบมือ
ชีสขูดพวย.....	80 กรัม

1 นำส่วนผสม **A** ใส่ลงในภาชนะที่ทนความร้อน ปิดคลุมภาชนะด้วยพลาสติกแรป และนำไปวางไว้ตรงกลางของเตาอบ (อย่าวางในถาดรองอบ)

MANUAL MICRO → MICROWAVE 600W ENTER  
→ 3 นาที 30 วินาที-4 นาที 30 วินาที → START

2 เมื่อสุกแล้ว ให้นำเนื้อสเปกโก้ที่ออกมาจากส่วนผสมระหว่างทำการ และวิปป์ครีมชนิดข้นใส่ลงในไวท์ซอส เพื่อปรับความข้นให้ตรงระดับที่ต้องการ

3 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่ไฟ

4 คลุกส่วนผสมที่เตรียมไว้ในขั้นตอนที่ 1 กับข้าวสวย และส่วนผสม **B** ให้นำเข้าเตาอบ ขั้นตอนต่อไป ใช้น้ำ (ไม่ใส่น้ำมันในส่วนผสม) ทำในถาดอบกราแตง จากนั้น ให้นำส่วนผสมทั้งหมดลงในถาดอบกราแตง เทซอสจากขั้นตอนที่ 2 ลงไป และตามด้วยชีสขูดพวย

5 นำส่วนผสมที่เตรียมไว้ในขั้นตอนที่ 4 วางไว้บนถาดรองอบ

AUTO SENSOR COOK NO FROZEN INGREDIENTS BAKE → START

เมื่อทำการด้วยระบบปกติ: WATER OVEN 2 / 1 tray/NO PREHEAT/ประมาณ 27 นาที ที่ 250°C

### เคล็ดลับการทำกราแตง

- วางถาดอบกราแตงไว้ตรงกลางของถาดรองอบ
- ในกรณีที่ทำการอบหลังจากที่ซอสและส่วนผสมเย็นลงแล้ว ให้นำไวท์ซอสขูดพวย (อย่าวางในถาดรองอบ) ปรับกำลังไฟของไมโครเวฟไปที่ **MICROWAVE 600W** จากนั้นทำการอบตามที่ระบุ
- \* โรยหน้าด้วยชีสขูดพวยก่อนอบ

- หากคุณใช้กราแตงแช่แข็งที่ซื้อจากร้านค้า ให้นำตามคำแนะนำที่ระบุไว้บนบรรจุภัณฑ์
- \* ผลลัพธ์ที่ได้อาจแตกต่างกันไปตามบริษัทผู้ผลิต, ส่วนผสมที่ใช้, ระดับของการกินเสีย และวันที่ผลิต โปรดคอยสังเกตดูอาการของคุณขณะทำการอบ
- \* ไม่สามารถใช้งานพลาสติกโพลีโพรพิลีน (เช่น ฝักบัวอาบน้ำหรือโถงน้ำ) ภาชนะที่ผลิตจากพลาสติกชนิดนี้จะต้องไม่นำมาใช้ร่วมกับเทคนิคการทำอาหาร หรือการอบด้วยไอน้ำ, การย่างด้วยไอน้ำ และการอุ่นอาหารบางประเภท



**เมนูอาหารแคลอรีต่ำ**

**ไก่ทอด (เนื้อสะโพกไก่ไม่มีกระดูก)**

การเตรียม	ตะแกรง	ระยะเวลาทำอาหาร ประมาณ	ระดับน้ำในกระบอก
	ด้านบน, ภาชนะอบ	<b>22</b> นาที	<b>1</b> ชิมป์

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

เนื้อสะโพกไก่..... 2 ชิ้น (500 กรัม)  
 พวงปรุงรสไก่ทอด (สำเร็จรูป)..... ตามชอบ

\* สามารถทำในปริมาณสำหรับเสิร์ฟ 2 ที่โดยใช้การทำอาหารระบบอัตโนมัติได้เช่นกัน

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 หั่นไก่ทั้งสองชิ้นให้ตัด 8 ชิ้นเล็กๆ  
 \* หากหั่นชิ้นเล็กเกินไป อาจทำให้เนื้อไก่ไหม้ได้  
 ใส่ไก่และพวงปรุงรสสำหรับไก่ทอดลงในถาดช้อนลิ้น  
 ปิดถาดให้มิดอากาศหรือเล็กน้อย และแช่ถาดเพื่อให้พวงปรุงรสเคลือบเนื้อไก่
- 3 เอาส่วนผสมส่วนเกินจากในขั้นตอนที่ 2 ออกไปก่อน แล้วทาน้ำมันบนตะแกรง  
 จากนั้นวางเนื้อไก่ให้ด้านที่มีหนังไก่หันขึ้นด้านบนอย่างระมัดระวังก่อนที่ส่วนผสม  
 จะเย็น  
 \* การใช้แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์รองไว้ในภาชนะอบจะช่วยให้ทำความสะอาด  
 ได้ง่ายขึ้น

**7 DEEP FRIED CHICKEN (ADJUST PORTION)**  
 เลือก "7-4"  
 → **START**

เมื่อทำอาหารด้วยระบบปกติ: เลือก WATER OVEN 2 / 1 tray/NO PREHEAT  
 ทำอาหาร 22 นาที ที่ 250°C (ประมาณ 20 นาทีเมื่อทำอาหารสำหรับ 2 ที่)

**เมนูอาหารแคลอรีต่ำ**

**ไก่ทอด (ปีกบนไก่)**

การเตรียม	ตะแกรง	ระยะเวลาทำอาหาร ประมาณ	ระดับน้ำในกระบอก
	ด้านบน, ภาชนะอบ	<b>27</b> นาที	<b>1</b> ชิมป์

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

ปีกไก่บน..... 12 ปีก (60 กรัมต่อหนึ่งปีก)  
 พวงปรุงรสไก่ทอด (สำเร็จรูป)..... ตามชอบ

\* สามารถทำในปริมาณสำหรับเสิร์ฟ 2 ที่โดยใช้การทำอาหารระบบอัตโนมัติได้เช่นกัน

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 ใส่ปีกไก่และพวงปรุงรสสำหรับไก่ทอดลงในถาดช้อนลิ้น ปิดถาดให้มิดอากาศ  
 หรืออยู่เล็กน้อย และแช่ถาดเพื่อให้พวงปรุงรสเคลือบเนื้อไก่
- 3 ทาน้ำมันบนตะแกรง และวางปีกไก่บนตะแกรง

**7 DEEP FRIED CHICKEN (ADJUST PORTION)**  
 เลือก "7-4"  
 → **START**  
 → ภายใน 30 วินาที ให้ปรับตั้งค่าการทำอาหารไปที่ **เพิ่มเวลา (▲)**

เมื่อทำอาหารด้วยระบบปกติ: เลือก WATER OVEN 2 / 1 tray/NO PREHEAT  
 ทำอาหาร 27 นาที ที่ 250°C (ประมาณ 23 นาทีเมื่อทำอาหารสำหรับ 2 ที่)

**การย่างอาหารแช่แข็งโดยไม่ต้องละลายน้ำแข็ง**

**ไก่ทอด (เนื้อสะโพกไก่ไม่มีกระดูก)**

- ทำตามสูตรในการคลุกเนื้อไก่กับพวงปรุงรสสำหรับไก่ทอด ใส่เนื้อไก่ไว้ในถาด  
 สำหรับแช่แข็งให้ครบตามปริมาณเป็นชั้นเดียว และเว้นที่ว่างระหว่างแต่ละชิ้น  
 ทำอาหารโดยใช้ฟังก์ชัน **AUTO SENSOR COOK** **FROZEN INGREDIENTS** **GRILL**

**เคล็ดลับการทำไก่ทอด**

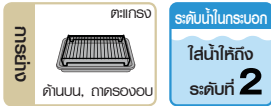
- การหั่นส่วนผสมให้มีขนาดเล็กกว่าที่กำหนดจะทำให้เนื้อไก่ไหม้
- คลุกไก่กับพวงปรุงรสให้ทั่วแล้วแช่ เพื่อเคลือบส่วนผสมส่วนเกินออกให้  
 เมื่อคลุกทั่วชิ้นไก่แล้ว ให้รีบนำไก่เข้าเตาอบก่อนที่ส่วนผสมจะเย็น

**\* หากใช้ฟังก์ชัน **AUTO SENSOR COOK** สามารถใส่ผักเข้าไปด้วย เพื่อให้ผักกับไก่สุกพร้อมกัน!**

วางผักที่สุกชอบ (พริกทอง, พริกปาปริกา หรืออื่นๆ) หั่นให้มีขนาด 1 ซม.) ไว้ตรงที่ว่างบนตะแกรง และอย่าวางซ้อนกัน เพื่อให้ผักสุกพร้อมกับไก่ทอด



## ครีอกเก๋มันฝรั่ง



ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

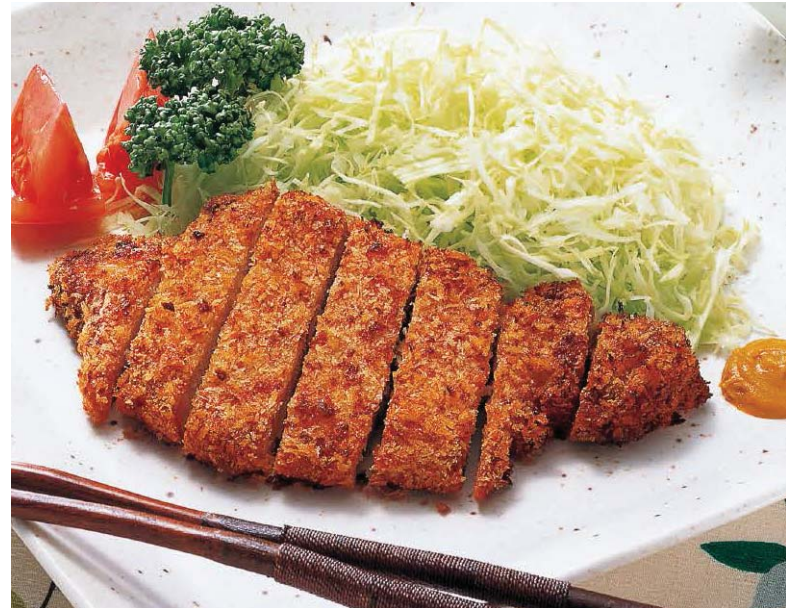
เกล็ดขนมปังสีน้ำตาลทอง	A	หัวหอมใหญ่ (ซอยหั่นละเอียด)
เกล็ดขนมปังแบบแบน ..... 60 กรัม		..... 1 หัวเล็ก (150 กรัม)
น้ำมันพืช ..... 3 ช้อนโต๊ะ		เนื้อมันฝรั่ง ..... 100 กรัม
มันฝรั่ง (หั่นสี่ส่วน)		เนย ..... ตามชอบ
..... 3 หัว (450 กรัม)		เกลือ, พริกไทย, ลูกจันทน์.....หนึ่งหยิบมือ
		มายองเนส ..... 1 ช้อนโต๊ะ
		แป้งเค้ก, ไข่ที่ตีแล้ว ..... ตามชอบ

- ทำเกล็ดขนมปังสีน้ำตาลทองตามสูตรทางด้านขวา
- กรองน้ำใส่กระป๋องใส่น้ำ
- วางมันฝรั่งบนตะแกรง แล้วนำไปวางไว้ที่ตำแหน่งด้านบน  
**17 STEAM HIGH ENTER → ประมาณ 22 นาที → START**  
 \* เมื่อมีเวลาน้อย ให้วางมันฝรั่งไว้บนจานทนความร้อน ปิดคลุมด้วยพลาสติกแรป แล้ววางไว้ตรงกลางของเตาอบ (อย่าวางในภาครองอบ) และใช้เวลา 8 นาทีในโหมด **MICROWAVE 600W**
- หลังจากสุกแล้ว ให้ปอกเปลือกมันฝรั่งตอนที่ยังร้อนอยู่
- นำส่วนผสม A ใส่ลงในภาชนะที่ทนความร้อน ปิดคลุมภาชนะด้วยพลาสติกแรป และนำไปวางไว้ตรงกลางของเตาอบ (อย่าวางในภาครองอบ)  
**MANUAL MICRO → MICROWAVE 600W ENTER**  
**→ 3 นาที-3 นาที 30 วินาที → START**
- เมื่อส่วนผสมสุกแล้ว ให้ใส่มันฝรั่งจากขั้นตอนที่ 4 ที่ปอกเปลือกแล้วลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรงรสด้วยเกลือ, พริกไทย, ลูกจันทน์ และมายองเนส เมื่อส่วนผสมทั้งหมดเย็นดีแล้ว ให้นำไปแช่เย็นในตู้เย็น
- แบ่งส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 6 ออกเป็น 8 ส่วน แล้วปั้นให้เป็นรูปร่าง จากนั้นนำไปคลุกแป้งเค้ก, ไข่ป่น แล้วคลุกกับเกล็ดขนมปังสีน้ำตาลทอง (จากขั้นตอนที่ 1) ก่อนนำไปวางไว้บนตะแกรง  
**MANUAL COOK → CONVEC OVEN ENTER → 1 tray, NO PREHEAT ENTER**  
**→ 250°C ENTER → 18-20 นาที → START**

### การย่างอาหารแช่แข็งโดยไม่ต้องละลายน้ำแข็ง

#### ครีอกเก๋มันฝรั่ง

- ทำตามขั้นตอนที่ 1 ถึง 7 แล้วใส่ครีอกเก๋ลงในถุงสำหรับแช่แข็งให้เป็นชิ้นเดียว พร้อมกับเว้นที่ว่างระหว่างแต่ละชิ้น แล้วนำไปแช่แข็งทั้งหมด คุณสามารถนำมาทำอาหารโดยใช้การตั้งค่าด้านบน จากนั้นต่อเวลาทำอาหารอีก 5 ถึง 7 นาทีจนกว่าจะสุกพร้อมเสิร์ฟ



## เนื้อหมูชุบแป้งทอด



ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

เกล็ดขนมปังสีน้ำตาลทอง	..... (ดูสูตรด้านล่าง)
หมูเนื้อสัน	..... 4 ชิ้น (1 ชิ้น = 130 กรัม)
เกลือ, พริกไทย	..... หนึ่งหยิบมือ
แป้งเค้ก, ไข่ที่ตีแล้ว	..... ตามชอบ

- จุ่มเนื้อหมูให้เป็นรูเล็กน้อยตามแนวของเนื้อกับไขมัน และหากเนื้อหมูใหญ่เป็นริ้ว <จุดที่สำคัญ> หากเนื้อหมูใหญ่เป็นริ้วเพื่อให้มันใจว่าเนื้อหมูจะไม่กระระหว่างการทอด
- ไข่ที่จุ่มกดเนื้อหมูจุ่มให้ทั่วทั้งชิ้นของเนื้อหมูกว่าเนื้อนุ่ม ปรงรสทั้งสองด้านของเนื้อหมูด้วยเกลือและพริกไทย <จุดที่สำคัญ> หากท่านไม่มีที่จุ่มกดเนื้อหมู สามารถใช้ขวดเปล่า หรือสากแทนได้เช่นกัน
- ขั้นตอนต่อไป ให้คลุกเนื้อหมู (จากขั้นตอนที่ 2) กับแป้งเค้ก, ไข่ป่น และคลุกกับเกล็ดขนมปังสีน้ำตาลทอง ขั้นตอนสุดท้าย ให้นำไปวางไว้ตรงกลางของตะแกรง  
**MANUAL COOK → CONVEC OVEN ENTER → 1 tray, NO PREHEAT ENTER**  
**→ 250°C ENTER → 18-20 นาที → START**

### \*วิธีการทำเกล็ดขนมปังสีน้ำตาลทอง

- เกล็ดขนมปังสีน้ำตาลทองสามารถแช่แข็งได้ เมื่อต้องการใช้งาน คุณสามารถนำมาใช้ได้ทันทีโดยไม่ต้องละลายน้ำแข็งก่อน



ส่วนผสม

ใช้น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ  
ต่อเกล็ดขนมปังสีขาว 60 กรัม

ใส่ส่วนผสมลงในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน และคลุกเคล้าส่วนผสมให้เข้ากัน ระหว่างนี้เกล็ดขนมปังจะค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ภาพด้านบนนี้คือภาพของเกล็ดขนมปังที่ควรจะได้หลังจากที่ทำเสร็จใหม่ๆ





## ไข่ปลาเค็มทอด



ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

เกล็ดขนมปังสีน้ำตาลทอง ..... (โปรดดูสูตรที่หน้า 40)  
 อกไก่คั้นตามยาว ..... 8 ชิ้น (400 กรัม)  
 ไข่ปลาเค็ม ..... 100 กรัม  
 เกลือ, พริกไทย ..... หนึ่งช้อนมือ  
 แป้งเค้ก, ไข่ที่ตีแล้ว ..... ตามชอบ

- 1 เลาะกระดูกออกจากเนื้อไก่ และนำไปวางไว้ระหว่างพลาสติกแรปสองชั้น จากนั้นใช้มีดตัดในการคลึงเนื้อไก่แบน แล้วปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย ขั้นตอนสุดท้าย ให้วางเนื้อไก่ในแนวตั้ง แล้ววางไข่ปลาเค็มไว้บนเนื้อไก่ จากนั้นนวดเนื้อไก่ให้เป็นโรล
- 2 ขั้นตอนต่อไป ให้คลุกเนื้อไก่ (จากขั้นตอนที่ 1) กับแป้งเค้ก, ไข่ไข่ และคลุกกับเกล็ดขนมปังสีน้ำตาลทอง ขั้นตอนสุดท้าย นำเนื้อไก่ที่ตีไปวางไว้บนตะแกรง

**MANUAL COOK** →  
**CONVEC OVEN** **ENTER**  
 → 1 tray, NO PREHEAT **ENTER**  
 → 250°C **ENTER** → ประมาณ 20 นาที  
 → **START**

## ปลาชาร์ดินทอด



ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

เกล็ดขนมปังสีน้ำตาลทอง ..... (โปรดดูสูตรที่หน้า 40)  
 ปลาชาร์ดิน ..... 8 ตัว (1 ตัว = 60 กรัม)  
 เกลือ, พริกไทย, พงกระหรี่ ..... หนึ่งช้อนมือ  
 แป้งเค้ก, ไข่ที่ตีแล้ว ..... ตามชอบ

- 1 ตัดหัวปลา แล้วใส่เนื้อปลาตรงส่วนท้องเพื่อดึงเอาส่วนไส้พุงออกมา แล้วหั่นหัวปลาจากหัวถึงครึ่งด้วยมือของคุณ แล้วเอาหางกับครึ่งปลาออก  
**<เคล็ดลับ>**  
 คุณสามารถเพิ่มแคลเซียมให้กับเมนูนี้ เพื่อจะได้ไม่ต้องกังวลกับปลาให้ปลาประเภณี โดยการสับหางปลาให้ละเอียด แล้วนำมาเคลือบให้ทั่วตัวปลา
- 2 โรยเกลือ, พริกไทย และพงกระหรี่ไว้บนตัวปลา และพักปลาไว้ครู่หนึ่ง
- 3 ขั้นตอนต่อไป ให้คลุกปลา (จากขั้นตอนที่ 2) กับแป้งเค้ก, ไข่ไข่ และคลุกกับเกล็ดขนมปังสีน้ำตาลทอง ขั้นตอนสุดท้าย นำปลาที่ตีไปวางไว้บนตะแกรง

**MANUAL COOK** →  
**CONVEC OVEN** **ENTER**  
 → 1 tray, NO PREHEAT **ENTER**  
 → 250°C **ENTER** → ประมาณ 16 นาที  
 → **START**

## มันฝรั่งทอด



ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

มันฝรั่ง ..... 2 หัว (300 กรัม)  
 น้ำมันพืช ..... 2 ช้อนชา  
 เกลือ ..... ตามชอบ

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 ล้างมันฝรั่งให้สะอาด จากนั้นหั่นมันฝรั่งแต่ละหัวออกเป็น 8 ส่วน ใส่มันฝรั่งที่หั่นแล้วลงไปในถาดพลาสติกแบบซิปล็อค แล้วใส่น้ำมันพืชลงไปพอประมาณ เขย่าถาดจนมันฝรั่งถูกเคลือบด้วยน้ำมันจนทั่ว
- 3 ใช้ฟენอลูมิเนียมฟอยล์รองไว้บนภาครองอบ แล้วจึงค่อยวางมันฝรั่ง (จากขั้นตอนที่ 2) บนภาครองอบ อย่าวางมันฝรั่งซ้อนกัน  
**MANUAL COOK** →  
**WATER OVEN 2** **ENTER**  
 → 1 tray, NO PREHEAT **ENTER**  
 → 250°C **ENTER** → 22-25 นาที  
 → **START**
- 4 นำมันฝรั่งมาคลุกกับเกลือทันทีหลังจากสุกแล้ว  
 \* ใส่น้ำหลังจากที่ทอดเสร็จใหม่ๆ กันก็เพื่อเพิ่มรสชาติให้อร่อยยิ่งขึ้น



## ปอเปี๊ยะ

**ปอเปี๊ยะ** (ต้ม) **ระดับน้ำในรอบ**  
 1 ชิมป์

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ถัง)

หัวหอมใหญ่..... 100 กรัม	แป้งปอเปี๊ยะ..... 8 แผ่น
กุยช่าย..... 2/3 ต้น	แป้งคัก, น้ำมัน..... ตามชอบ
ถั่ว (หากมี)..... 30 กรัม	น้ำมันพืช..... ตามชอบ
<b>A</b>	
เนื้อหมูบด..... 160 กรัม	
ซอสหัวหอม..... 1 ช้อนโต๊ะ	
น้ำมันงา..... 2/3 ช้อนชา	
แป้งมันฝรั่ง..... 2 ช้อนโต๊ะ	
เกลือ, พริกไทย..... หนึ่งหยิบมือ	

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 ซอยหัวหอมใหญ่ให้ละเอียด และหั่นใบกุยช่ายพอหยาบๆ ก่อนละ: 1 ชม. ทิ้งไว้ให้ละเอียด แล้วนำส่วนผสมเหล่านี้ลงไปผัด
- 3 ละลายแป้งกับน้ำในปริมาณที่เท่าๆ กัน
- 4 คลุกเคล้าส่วนผสมที่คุณเตรียมไว้ในขั้นตอนที่ 2 กับส่วนผสม **A** ทั้งหมด แล้วแบ่งออกเป็นส่วนๆ จากนั้นห่อด้วยแป้งปอเปี๊ยะ ปิดแป้งปอเปี๊ยะโดยใช้แป้งผสมน้ำที่ทำไว้ในขั้นตอนที่ 3
- 5 ใช้แปรงจุ่มน้ำมันพืชทาให้ทั่วปอเปี๊ยะที่ห่อไว้ในขั้นตอนที่ 4 ให้ทั่ว แล้วจึงค่อยนำไปวางในตะแกรง

**MANUAL COOK** →  
**WATER OVEN 2** **ENTER**  
 → **1 tray, NO PREHEAT** **ENTER**  
 → **250°C** **ENTER** → **23-25 นาที**  
 → **START**

## หมูผัดเปรี้ยวหวาน

**หมูผัดเปรี้ยวหวาน** (ต้ม) **ระดับน้ำในรอบ**  
 1 ชิมป์

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ถัง)

เนื้อหมู (ทั้งก้อน)..... 300 กรัม	น้ำเชื่อม (หากมี)..... 30 มล.
ซอสถั่วเหลือง, ไวน์ข้าวรสหวาน (มีรส)..... อย่างละ 2 ช้อนชา	น้ำตาล..... 5 ช้อนโต๊ะ
แป้งมันฝรั่ง..... 2 ช้อนโต๊ะ	ซอสถั่วเหลือง, ซอสมะเขือเทศ..... อย่างละ 3 ช้อนโต๊ะ
หัวหอมใหญ่..... 1 หัว (200 กรัม)	ผักสำหรับทำอาหาร, น้ำมันงา..... อย่างละ 2 ช้อนโต๊ะ
<b>A</b>	
พริกป่น..... 60 กรัม	แป้งมันฝรั่ง..... 1 ช้อนโต๊ะ (60 กรัม)
พริกหวานสีเขียว..... 2 ลูก	สับปะรด (กระป๋อง, หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ)..... 2 แฉก
..... 2 แฉก	เค็ทคอมแห้ง (นำไปแช่น้ำให้นิ่ม)..... 2 ดอก

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 หั่นเนื้อหมูออกเป็น 16 ชิ้น
- 3 ใส่น้ำเชื่อม (จากขั้นตอนที่ 2), ซอสถั่วเหลือง และไวน์ข้าวรสหวาน (มีรส) ไว้ในถาดพลาสติกแบบซิลิโคน และแช่ส่วนผสมให้เข้ากัน หมักเนื้อหมูออกจากส่วนที่เป็นน้ำส่วนเกิน และนำเนื้อหมูไปใส่ถุงพร้อมแป้งมันฝรั่ง แล้วแช่ให้เข้ากัน สลัดแป้งส่วนเกินออกจากเนื้อหมู
- 4 ทาน้ำมันที่ตะแกรง และวางเนื้อหมู (จากขั้นตอนที่ 3) บนตะแกรง
- 5 หั่นหัวหอมใหญ่ออกเป็น 12 ส่วน และหั่นส่วนผสม **A** ทั้งหมดให้มีขนาดพอดีคำ
- 6 ใส่อส่วนผสม **B** ทั้งหมดลงในภาชนะกันแบน ที่ทนความร้อน และคลุกเคล้าให้เข้ากัน

\* หากมีแป้งมันฝรั่งส่วนเกินปนเข้ามา จะทำให้อาหารมีลักษณะเป็นก้อนเหนียว

- 7 นำส่วนผสม **A** จากขั้นตอนที่ 5 มาผสมกับส่วนผสมที่ทำไว้ในขั้นตอนที่ 6 ให้เข้ากัน จากนั้นนำไปใส่ลงในถาดอบแบบแยกทางด้านขวา ใช้แปรงจุ่มน้ำมันงาพรมอย่างสม่ำเสมอไว้ทางด้านซ้าย แล้ววางหัวหอม




- 8 วางเนื้อหมูจากขั้นตอนที่ 4 ไว้ตำแหน่งด้านบน และผักจากขั้นตอนที่ 7 ไว้ตำแหน่งด้านล่าง

**MANUAL COOK** → **WATER OVEN 2** **ENTER**  
 → **2 tray, NO PREHEAT** **ENTER** → **250°C** **ENTER** → **25-27 นาที**  
 → **START**

- 9 เมื่อสุกแล้ว ให้คลุกผักให้เข้ากัน และนำไปใส่รวมกับหัวหอมใหญ่กับเนื้อหมู
- \* หลังจากทำอาหารเสร็จแล้วก็อาจจะยังมีแป้งมันฝรั่งบางส่วนหลงเหลืออยู่ แต่แป้งจะถูกกินจนมองไม่ค่อยเห็นหลังจากนำมาคลุกเคล้ากับส่วนผสมเครื่องปรุงรสอื่นๆ

# เคล็ดลับการทำ “ปลาย่าง”

## เคล็ดลับการประกอบอาหาร

โปรดตรวจสอบคำแนะนำในการทำอาหารแต่ละสูตรให้แน่ใจว่าคุณต้องใช้น้ำหรืออุณหภูมิ (เมื่อคุณเห็นเครื่องหมาย  แสดงว่าต้องใช้น้ำสำหรับการทำอาหาร)

<<วิธีดูความแตกต่าง>> \* เมื่อใช้ฟังก์ชันการทำอาหารระบบอัตโนมัติแต่ละเมนูจะมีการตั้งค่าสำหรับการทำอาหารที่แตกต่างกัน

### ปลาหมึกชอสและมีโซะย่าง

(ตัวอย่าง) ปลาหางเหลืองหมึกชอสเทรียกีย่าง, ปลาซาวาร์หรือปลาแมคเคอเรลสเปนหมึกชอสมีโซะย่าง

- GRILL (การย่าง) แบบไม่อุ่นเตา
- หากท่านใช้การตั้งค่า WATER GRILL (ย่างด้วยไอน้ำ) เมื่อทำอาหารเหล่านี้ไอน้ำจะทำให้ชอส/ซอสหมึกบางลง ดังนั้นจึงควรใช้การตั้งค่า GRILL (การย่าง) (ไม่ต้องใช้น้ำ)

ปลาที่ทำให้อุ่นโดยใช้การตั้งค่า WATER GRILL (ย่างด้วยไอน้ำ) จะมีรสชาติที่นุ่มกว่าและมีสีอ่อนกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับการตั้งค่า GRILL (การย่าง)

### ปลาย่างเกลือ

- ใช้การตั้งค่า WATER GRILL (ย่างด้วยไอน้ำ) แบบไม่อุ่นเตา

## เคล็ดลับที่สำคัญ

→ คุณสามารถทำอาหารเมนูต่างๆ ในระบบปกติได้ตามต้องการ หากเป้าหมายหลักคือการทำอาหารที่ออกมามีสีเหลืองทองน่ารับประทาน และไม่ต้องกังวลเรื่องอุณหภูมิของเกลือหรือน้ำมัน ให้ใช้การตั้งค่า Grill (การย่าง) การอุ่นเตาก่อนจะยิ่งทำให้สีของอาหารน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น (ไม่ต้องใช้น้ำ)

→ ระดับของความเค็มจะขึ้นอยู่กับปริมาณไขมันของเนื้อปลา หากคุณต้องการสีที่ดูเค็มมากขึ้น ให้นำเวลาทำอาหารออกไปอีก 4-5 นาที และคอยสังเกตดูผลลัพธ์ตลอดเวลาที่ทำอาหารอยู่  
\* หนึ่งปลาอาจหลุด และผลลัพธ์ของปลาที่ได้อาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับความสดของปลา

### → การย่างปลาแช่แข็งโดยไม่ต้องละลายน้ำแข็ง

สำหรับเนื้อปลาย่างเกลือ\*, เนื้อปลาที่มีชิ้นเล็กกว่า 150 กรัม\* และปลาแดดเดียวที่แช่แข็ง คุณสามารถนำมาย่างได้ทันที ปลาเหล่านี้สามารถทำให้สุกได้แบบเดียวกับเนื้อปลาดิบโดยทำตามคำแนะนำดังต่อไปนี้ หากผลลัพธ์ที่ได้ยังไม่เป็นที่น่าพอใจ ให้ต่อระยะเวลาทำอาหารโดยใช้ฟังก์ชัน **EXTEND**  
\* สำหรับปลาแช่แข็ง ให้ใช้การตั้งค่า **AUTO SENSOR COOK FROZEN INGREDIENTS GRILL**  
\* โปรดดูหัวข้อ "วิธีการแช่แข็งปลาย่างเกลือ" ที่หน้า 45 สำหรับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการแช่แข็ง

→ ขอแนะนำให้ใช้แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์ หรือกระดาษรองอบปูรองไว้ในถาดรองอบ เพื่อให้ทำความสะอาดได้ง่ายขึ้น

\* โปรดใช้ความระมัดระวังในการปูแผ่นฟอยล์ หรือแผ่นรองอบในถาดอบ อย่าให้แผ่นรองทั้งสองอย่างนี้ยื่นออกมานอกขอบ ขณะใช้ตะแกรง ให้ใช้ขดตั้งกดแผ่นอลูมิเนียมฟอยล์ หรือกระดาษรองอบเอาไว้



→ สำหรับเนื้อปลาที่ไม่ได้ระบุไว้ในตำราทำอาหารนี้ ต้องจัดการอย่างไร:

โปรดอ่านหัวข้อ "คำแนะนำที่เป็นประโยชน์" เพื่อค้นหาเมนูปลาย่างที่ใกล้เคียงกับเนื้อปลาชนิดนี้ เหมาะสำหรับการทำอาหารโดยใช้การตั้งค่า Grill (การย่าง)



## ปลาแซลมอนเค็มย่าง

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

ปลาแซลมอนเค็ม.....4 ชิ้น (1 ชิ้น = 100 กรัม)

\* สามารถทำในปริมาณสำหรับเสิร์ฟ 2 ที่โดยใช้การทำอาหารระบบอัตโนมัติได้เช่นกัน

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 ทาน้ำมันที่ตะแกรง และวางเนื้อปลาให้ด้านที่ถูกแล่หันขึ้นด้านบน

**8 GRILLED FISH (ADJUST PORTION)**  
เลือก "6-4"  
→ **START**

เมื่อทำอาหารในระบบปกติ: 16 GRILL/NO PREHEAT WATER GRILL 2 / 24-28 นาที (22-26 นาทีเมื่อทำอาหารสำหรับ 2 ที่)



## ปลาแมคเคอเรลเค็มย่าง

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

ปลาแมคเคอเรลเค็ม.....4 ชิ้น (1 ชิ้น = 100 กรัม)

\* สามารถทำในปริมาณสำหรับเสิร์ฟ 2 ที่โดยใช้การทำอาหารระบบอัตโนมัติได้เช่นกัน

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 ทาน้ำมันที่ตะแกรง และวางเนื้อปลาให้ด้านที่ถูกแล่หันขึ้นด้านบน

**8 GRILLED FISH (ADJUST PORTION)**  
เลือก "8-4"  
→ **START**

เมื่อทำอาหารในระบบปกติ: 16 GRILL/NO PREHEAT WATER GRILL 2 / 24-28 นาที (22-26 นาทีเมื่อทำอาหารสำหรับ 2 ที่)



## ปลาอุกย่างแดดเดียวอย่าง

อุปกรณ์	ตะแกรง	ระยะเวลาทำการ ประมาณ <b>26</b> นาที	ระดับน้ำในกระบอก <b>1</b> ช้อนใบ
	ดินนูน, ถาดรองอบ		

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

ปลาอุกแดดเดียวอย่าง ..... 4 ชิ้น (1 ชิ้น = 100 กรัม)

\* สามารถทำในปริมาณสำหรับสิริรม 2 ที่โดยใช้การทำอาหารระบบอัตโนมัติเช่นกัน

- 1 กรองน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 ทาน้ำมันที่ตะแกรง และวางชิ้นเนื้อปลาให้ด้านที่มีหนังปลาค้นขึ้นด้านบน กดหางปลาไปไว้ข้างใต้ซี่ตะแกรงอย่าง เพื่อไม่ให้ตัวปลาอูขึ้นมา

**8 GRILLED FISH (ADJUST PORTION)**  
เลือก "8-4"  
→ **START**

เมื่อทำอาหารในระบบปกติ: 16 GRILL/NO PREHEAT WATER GRILL 2 / 24-28 นาที (22-26 นาทีเมื่อทำอาหารสำหรับ 2 ที่)

## ปลาหางเหลืองหมักซอสเทอริยากิย่าง

อุปกรณ์	ตะแกรง
	ดินนูน, ถาดรองอบ

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

ปลาหางเหลือง ..... 4 ชิ้น (1 ชิ้น = 80 กรัม)  
ซอส

ซอสหัวเหลือง ..... 2 ช้อนโต๊ะ  
เหล้าจากข้าวสหวาน (มิริน) ..... 1 ช้อนโต๊ะ  
สาเกสำหรับทำอาหาร ..... 2 ช้อนชา

- 1 นำปลาหางเหลืองใส่ถุงพลาสติกแบบซีลล็อคกับซอส ริดถุงเพื่อให้อากาศ แล้วค่อยปิดถุงให้สนิท พลิกถุงกลับไปกลับมา 2-3 ครั้ง และหมักไว้ ประมาณ 30 นาที

### <จุดที่สำคัญ>

เหตุผลที่ต้องหมักปลาในถุงพลาสติก ก็เพื่อให้ซอสเคลือบเนื้อปลาได้อย่างทั่วถึง อีกทั้งยังทำให้รักษาความสะอาดได้ง่ายขึ้น

- 2 เมื่อปลาได้ที่แล้ว ให้ทาน้ำมันที่ตะแกรง แล้ววางปลาบนตะแกรงโดยให้ด้านที่ถูกแล้วหันขึ้นด้านบน

**16 GRILL, NO PREHEAT** **ENTER** → **GRILL** **ENTER** →  
**18-20** นาที → **START**

### การประยุกต์เมนูอาหาร

## ปลาซันมะแดดเดียวอย่าง

ย่างปลา 4 ชิ้น (1 ชิ้น = 120 กรัม) โดยใช้การตั้งค่าเดียวกัน



### การประยุกต์เมนูอาหาร

## ปลาซาวะหรือปลาแมคเคอเรลสเปนหมักซอสมิโซะย่าง

ย่างปลา 4 ชิ้น (1 ชิ้น = 80 กรัม) โดยใช้การตั้งค่าเดียวกัน เอน้ำซอสมิโซะออกจากเนื้อปลาก่อนนำไปย่าง





## ปลาแมคเคอเรลย่างเกลือ

เมนู	ห้ามใช้อุปกรณ์เสริมในกระท่อ่าง	ระยะเวลาทำอาหาร ปริมาณ <b>13</b> นาที	ตะแกรง Grill架 ด้านบน, ภาครอบอบ	ระดับน้ำในกระบอก <b>1</b> ช้อน

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

ปลาแมคเคอเรล .....4 ชิ้น (1 ชิ้น = 100 กรัม)  
เกลือ หรือ เกลือผสมน้ำตาล  
(โปรดดูหัวข้อ "เคล็ดลับการทำปลาย่างเกลือ" ด้านล่างนี้) .....ตามชอบ

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 ใช้มีดบากด้านที่มีหนังปลาให้เป็นริ้วๆ เล็กน้อย จากนั้นโรยเกลือที่ปลาทั้งสองด้าน และพักไว้ 30 นาที จากนั้นซับน้ำส่วนเกินออกจากเนื้อปลา
- 3 อุณหภูมิของคุณ (ยังไม่ต้องใส่อุปกรณ์ทำอาหารหรืออาหารไว้ในเตาอบ)
  - 16 GRILL, PREHEAT** **ENTER**
  - **WATER GRILL 2**
  - **START**
- 4 ทาน้ำมันที่ตะแกรง และวางเนื้อปลาไว้ด้านบนที่ถูกแช่เย็นขึ้นด้านบน
- 5 เมื่ออุ่นเตาเสร็จแล้ว ให้นำภาครอบอบที่เตรียมไว้ในขั้นตอนที่ 4 เข้าเตาอบ หมุนลูกบิดไปที่ **12-15 นาที** จากนั้นกดปุ่ม **START**

## ปลาซันมะย่างโรยเกลือ

เมนู	ห้ามใช้อุปกรณ์เสริมในกระท่อ่าง	ระยะเวลาทำอาหาร ปริมาณ <b>13</b> นาที	ตะแกรง Grill架 ด้านบน, ภาครอบอบ	ระดับน้ำในกระบอก <b>1</b> ช้อน

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

ปลาซันมะ .....4 ชิ้น (1 ชิ้น = 150 กรัม)  
เกลือ หรือ เกลือผสมน้ำตาล  
(โปรดดูหัวข้อ "เคล็ดลับการทำปลาย่างเกลือ" ด้านล่างนี้) .....ตามชอบ

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 โรยเกลือทั้งสองด้านของเนื้อปลา และพักไว้ประมาณ 30 นาที เมื่อหมักได้ที่แล้ว ให้ซับน้ำส่วนเกินออก  
**<จุดที่สำคัญ>**  
น้ำที่ออกมาจากเนื้อปลาจากการทาเกลือจะมีกลิ่นปลาออกมาด้วย ดังนั้นจึงควรใช้กระดาษเช็ดซับออก
- 3 อุณหภูมิของคุณ (ยังไม่ต้องใส่อุปกรณ์ทำอาหารหรืออาหารไว้ในเตาอบ)
  - 16 GRILL, PREHEAT** **ENTER**
  - **WATER GRILL 2**
  - **START**
- 4 ใช้แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์ปูรองไว้ในภาครอบอบ ทาน้ำมันที่ตะแกรง แล้ววางปลาไว้บนตะแกรง โดยให้ด้านที่ถูกแช่เย็นขึ้นด้านบน
- 5 เมื่ออุ่นเตาเสร็จแล้ว ให้นำภาครอบอบที่เตรียมไว้ในขั้นตอนที่ 4 เข้าเตาอบ หมุนลูกบิดไปที่ **20-22 นาที** จากนั้นกดปุ่ม **START**

### เคล็ดลับการทำปลาย่างเกลือ

- สีของเนื้อปลาที่ควรจะขึ้นอยู่กับปริมาณไขมันของเนื้อปลา เมื่อทำอาหารโดยใช้ปลาไขมันต่ำ ควรใช้เกลือผสมน้ำตาลในการโรยที่เนื้อปลา
- วิธีทำส่วนผสมของเกลือกับน้ำตาล: ใช้น้ำตาลประมาณ 20% ผสมกับเกลือ 80% ส่วนผสมนี้จะช่วยเพิ่มรสอูมามิ (รสชาติกลมกล่อม) และทำให้เนื้อปลามีสีน้ำตาลทองน่ารับประทาน
- น้ำที่ออกมาจากเนื้อปลาโดยใช้เกลือจะช่วยดึงกลิ่นหอมของปลาออกมา จึงควรใช้กระดาษเช็ดซับออกในการซับน้ำ

### การย่างปลาแซ่เชิงโดยไม่ต้องละลายน้ำแข็ง

- วิธีการแช่แข็งปลาย่างเกลือ  
ทาเกลือที่หัวเนื้อปลา แล้วพักไว้ประมาณ 10 นาที จากนั้นล้างเนื้อปลาแบบเร็วๆ และซับน้ำส่วนเกินออก พักเนื้อปลาไว้ก่อนประมาณ 20 ถึง 30 นาที เพื่อให้เนื้อปลาดูดซับเกลือที่ทาไว้ก่อนหน้า ขั้นตอนสุดท้าย ใส่เนื้อปลาในถุงสำหรับแช่แข็งให้เนื้อปลาแบบราบเป็นชั้นเดียว เพื่อไม่ให้เนื้อปลาซ้อนกัน
- ย่างปลาแช่แข็งโดยทำตามขั้นตอนที่ 3-5 ด้านบนนี้ หากเนื้อปลายังมีสีน้ำตาลออกไม่มากพอ คุณสามารถต่อระยะเวลาการทำอาหาร

# เคล็ดลับและเทคนิคในการทำ "เมนูนี้ / เมนูต้ม"

## เคล็ดลับการประกอบอาหารเมนูนี้

- การตั้งค่าไอน้ำพลังแรงสูงสามารถทำอาหารให้สุกได้ด้วยอุณหภูมิประมาณ 100°C โดยใช้ไอน้ำที่ให้ความรู้สึกเหมือนกับการนึ่งอาหารโดยใช้หม้อนึ่งจริงๆ
- การใช้น้ำในเตาอบ ปริมาณของออกซิเจนจะลดลง ทำให้อาหารไม่เกิดออกซิไดซ์มากนัก จึงสามารถลดคุณค่าทางสารอาหารที่สำคัญของผักไว้ได้อย่างครบถ้วน
- อาหารที่ปกติกินทำได้โดยใช้ฟังก์ชันไมโครเวฟสามารถใช้ฟังก์ชันการนึ่งแทนได้ สามารถนึ่งไปได้ทั้งฟอง และอาหารสำเร็จรูปที่บรรจุอยู่ในถุง นอกจากนี้ยังสามารถนึ่งผักโดยใช้ภาชนะที่เป็นกระชอนโลหะต่างๆ
  - คำเตือน** ห้ามพยายามต้มไข่, อนุอาหารสำเร็จรูปที่บรรจุอยู่ในถุง หรือ ใช้อุปกรณ์เสริมที่ทำจากโลหะกับฟังก์ชันไมโครเวฟเป็นอันตราย
- ทาระยะเวลาการทำอาหารเท่ากัน แต่ต่างเมนู (ผักและไข่, สပါเก็ตตี้และซอส) ก็สามารถทำให้สุกพร้อมกันได้โดยใช้เตาอบรุ่นนี้ เพื่อช่วยให้คุณประหยัดเวลาได้มากขึ้น
  - ตัวอย่าง: สลัดมีโมซ่า (หน้า 47) และ สပါเก็ตตี้ซอสสำเร็จรูป (หน้า 57)
- เมื่อทำอาหารโดยใช้การตั้งค่า Steam (การนึ่ง) อย่าเปิดประตูเตาอบ เนื่องจากความร้อนจะพุ่งออกมาทำให้ไอน้ำออกมาได้ และทำให้อาหารสุกไม่ทั่วถึง

## เคล็ดลับการประกอบอาหารเมนูต้ม

- เมนูต้มเป็นการทำอาหารโดยใช้การตั้งค่าไอน้ำพลังแรงสูง ใช้การตั้งค่า Water Oven (อบด้วยไอน้ำ) กับภาชนะที่ทนความร้อนแบบมีฝาปิด (ทำจากอลูมิเนียมฟอยล์ หรืออื่นๆ) (โปรดดูหัวข้อ "การอบเกรียม/การย่าง (Convection/Grill)" ที่หน้า 29 ของคู่มือการใช้งาน)
  - \* การใช้ชามโลหะตามภาพทางด้านขวา ช่วยทำให้ทำอาหารได้ง่ายยิ่งขึ้น
  - \* ในกรณีที่ใช้อลูมิเนียมฟอยล์ปิดภาชนะ ต้องแน่ใจว่าได้ปิดครอบขอบภาชนะอย่างมิดชิด
  - \* เมื่อสุกแล้ว โปรดระมัดระวังในการเปิดฝา (อลูมิเนียมฟอยล์ หรืออื่นๆ) เนื่องจากไอน้ำอาจลวกผิวของคุณได้
- ขอบแนะนำให้ใช้แผ่นรองอบในการทำฝาปิดที่ใช้คลุมอาหารโดยตรง เพื่อให้ทำอาหารได้ง่ายขึ้น ในกรณีที่คุณไม่มีวัสดุเหล่านี้ สามารถใช้จานทนความร้อนได้ แต่เนื่องจากความร้อนจะส่งผ่านจานได้ยากกว่า จึงอาจทำให้ทำอาหารสุกไม่ทั่วถึง ในกรณีนี้ ให้ต่อระยะเวลาทำอาหารตามความจำเป็น
- เวลาทำอาหารที่อาจมีน้ำออกมาจากส่วนผสมค่อนข้างมาก ให้ใช้ภาชนะกันล้นที่ทนความร้อนในการทำอาหารเพื่อป้องกันไม่ให้น้ำเดือดล้นออกมาจากภาชนะ



### เมนูที่มีสารอาหารครบถ้วน

## สลัดบร็อกโคลี่หน่อไม้ฝรั่ง

อุปกรณ์	ตะแกรง	ระยะเวลาทำอาหาร	ระดับน้ำในกระบอก
	คานบ่น, ถาดรองอบ	ประมาณ 13 นาที	ใส่น้ำให้ถึงระดับที่ 2

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

- บร็อกโคลี่ ..... 1 ดอก
- หน่อไม้ฝรั่ง ..... 12 ต้น
- ไส้กรอก (หันเป็นชิ้นๆ ไม่ต้องบงมาก) ..... 4 อัน
- ไข่ต้ม ..... 4 ฟอง
- น้ำสลัด
  - หัวหอมใหญ่ (ขูด) ..... 50 กรัม
  - ซอสพอนส์ผสมกับซอสหัวหอม ..... 4 ช้อนโต๊ะ
  - น้ำมันมะกอก ..... 1 ช้อนโต๊ะ
  - เกลือ, พริกไทย ..... หนึ่งช้อนมือ

\*สามารถทำในปริมาณสำหรับสิิร์ฟ 2 ที่โดยใช้การทำอาหารระบบอัตโนมัติได้เช่นกัน

### คำเตือน

ห้ามต้มไข่โดยใช้การตั้งค่าไมโครเวฟเป็นอันตราย

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 ตัดแบ่งบร็อกโคลี่ออกเป็นช่อดอกเล็กๆ, หั่นหน่อไม้ฝรั่งเป็นท่อนๆ และจัดวางส่วนผสมต่างๆ ไว้บนตะแกรง



9 STEAMED VEGETABLES → START

เมื่อทำอาหารในระบบอัตโนมัติ: 17 STEAM HIGH, ทำอาหารประมาณ 13 นาที

- 3 หลังจากอาหารสุกแล้ว ให้นำไข่ต้มมาแช่เย็นจัดทันทีก่อนลอกเปลือก จากนั้นนำมาจัดใส่จาน พร้อมกับราดด้วยน้ำสลัด



เมนูที่มีสารอาหารครบถ้วน

สลัดมิโบูชา

ตุ๋น	ตะแกรง	ระยะเวลาทำอาหาร ประมาณ	ระดับน้ำในกระบอก
	คั้นนม, ภาชนะรอง	<b>13</b> นาที	ใส่น้ำให้ถึง ระดับที่ <b>2</b>

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

- บร็อกโคลี่ (ตัดแบ่งเป็นช่อดอกเล็กๆ).....150 กรัม
- หัวหอมใหญ่ (หั่นบางๆ).....50 กรัม
- แครอท (หั่นเป็นแผ่นครึ่งวงกลมหนา 3 มม.).....50 กรัม
- ไข่ (แช่เย็น) .....เบอร์กลาง 2 ฟอง

\*สามารถทำในปริมาณสำหรับเสิร์ฟ 2 ที่โดยใช้การทำอาหารระบบอัตโนมัติได้เช่นกัน

คำเตือน

ห้ามดื่มไข่โดยใช้การตั้งค่าไมโครเวฟเป็นอันดับ

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 วางผักในกระชอนโลหะ (ถ้าแครอทหั่นเป็นชิ้นบางมากพอ ก็สามารถนำไปปิ้งพร้อมกันได้) และวางบนตะแกรง ขึ้นตอนต่อไป วางไข่ไว้ทางด้านบนของตะแกรง



สามารถใช้กระชอนโลหะได้ และยังมีประโยชน์สำหรับผักชิ้นเล็กอีกด้วย

**9 STEAMED VEGETABLES** → **START**

เมื่อทำอาหารในระบบปกติ: 17 STEAM HIGH, ทำอาหารประมาณ 13 นาที

- 3 เมื่ออาหารสุกแล้ว ให้นำกระชอนโลหะที่ใส่ผักออกมา จากนั้นให้ทำการต้มไข่ต่อไป หมุนลูกบิดเพื่อเพิ่มเวลา 3-5 นาที จากนั้นกดปุ่ม **START** ภายใน 1 นาที
- 4 เมื่อไข่สุกแล้ว ให้นำไข่แช่น้ำเย็นจัดทันทีก่อนปอกเปลือก แยกไข่ขาวออกจากไข่แดง แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ

\* เมนูนี้ใช้ **9 STEAMED VEGETABLES** เมื่อสุกแล้ว ให้นำใ้กระชอนโลหะที่ใส่ผักออกมา และเหลือไข่ไว้ในเตาอบ ต่อเวลาทำอาหารเพื่อต้มไข่ให้สุก

เมนูที่มีสารอาหารครบถ้วน

สลัดผัก

ตุ๋น	ตะแกรง	ระยะเวลาทำอาหาร ประมาณ	ระดับน้ำในกระบอก
	คั้นนม, ภาชนะรอง	<b>18</b> นาที	ใส่น้ำให้ถึง ระดับที่ <b>2</b>

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

- ผักกวาง ..... 120 กรัม
- แครอท ..... 100 กรัม
- หัวไชเท้า..... 100 กรัม
- โกโบ..... 80 กรัม
- รากบัว..... 80 กรัม
- แรดิช..... 4 หัว
- น้ำสลัดที่ซอบ..... ตามชอบ

\*สามารถทำในปริมาณสำหรับเสิร์ฟ 2 ที่โดยใช้การทำอาหารระบบอัตโนมัติได้เช่นกัน

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 หั่นส่วนผสม **A** ทั้งหมดให้หนาแค่ 5 มม.
- 3 วางส่วนผสมที่หั่นไว้ในชั้นตอนที่ 2 พร้อมกับแรดิชบนตะแกรง

\* หากกลัวว่าผักจะตกลงมาจากตะแกรง ให้ใส่ผักในกระชอนโลหะ แล้วค่อยนำไปวางบนตะแกรงอีกที

**9 STEAMED VEGETABLES** → **START**

→ ภายใน 30 วินาที ให้ปรับตั้งค่าการทำอาหารไปที่ **เพิ่มเวลา** (▲)

เมื่อทำอาหารในระบบปกติ: 17 STEAM HIGH, ทำอาหารประมาณ 18 นาที

- 4 เมื่อสุกแล้ว ให้นำผักที่สุกแล้วมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน

เมนูที่มีสารอาหารครบถ้วน

ผักปวยเล้งกับเบคอนนึ่งปรุงด้วยเกลือและพริกไทย

ตุ๋น	ตะแกรง	ระยะเวลาทำอาหาร ประมาณ	ระดับน้ำในกระบอก
	คั้นนม, ภาชนะรอง	<b>10</b> นาที	ใส่น้ำให้ถึง ระดับที่ <b>2</b>

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

- ผักปวยเล้ง (หากโคนก้านหนา ให้ตัดออก) .....200 กรัม
- เบคอน..... 3 แผ่น
- เกลือ, พริกไทย..... หนึ่งหยิบมือ

\*สามารถทำในปริมาณสำหรับเสิร์ฟ 2 ที่โดยใช้การทำอาหารระบบอัตโนมัติได้เช่นกัน

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 วางผักปวยเล้งบนตะแกรง และวางกับด้วยเบคอนอีกชั้นหนึ่ง

**9 STEAMED VEGETABLES** → **START**

→ ภายใน 30 วินาที ให้ปรับตั้งค่าการทำอาหารไปที่ **ลดเวลา** (▼)

เมื่อทำอาหารในระบบปกติ: 17 STEAM HIGH, ทำอาหารประมาณ 18 นาที

- 3 เมื่อสุกแล้ว ให้นำผักปวยเล้งไปใส่ในน้ำกั้นที่เพื่อล้างคราบไขมันที่ติดอยู่ สะเด็ดน้ำออก แล้วหั่นผักเป็นท่อนๆ และหั่นเบคอนเป็นชิ้นบางๆ
- 4 ปรุงรสด้วยเกลือกับพริกไทยให้กับส่วนผสมจากข้อ 3 และคลุกเคล้าให้เข้ากัน



## มันหวานนึ่ง

อุปกรณ์	ตะแกรง	ระดับน้ำในกระบอก
	คานหมุน, ถาดรองอบ	ใส่น้ำให้ถึงระดับที่ <b>2</b>

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

มันหวาน (เส้นผ่าศูนย์กลางไม่เกิน 5 ซม.)

..... 1-2 หัว (1 หัว = 250 กรัม)

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 ล้างมันหวานให้สะอาด และนำไปวางไว้บนตะแกรง

**17 STEAM HIGH** **ENTER**

→ ประมาณ 30 นาที → **START**

\* มันหวานนึ่งที่ได้อาจแตกต่างกันไปตามความหนา และลักษณะของมัน ในกรณีที่ไม่สุกให้เติมน้ำในกระบอกใส่น้ำให้ถึงระดับ 2 และต่อเวลาทำอาหารออกไปประมาณ 10 นาที



## สลัดมันฝรั่ง

อุปกรณ์	ตะแกรง	ระดับน้ำในกระบอก
	คานหมุน, ถาดรองอบ	ใส่น้ำให้ถึงระดับที่ <b>2</b>

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

เนื้ออกไก่ (เอาหนังออก)..... 150 กรัม

เกลือ, พริกไทย.....หนึ่งหยิบมือ

ไวน์ขาว.....2 ช้อนชา

A มันฝรั่ง (หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ หนา 1 ซม.)..... 2 หัว (300 กรัม)

แครอท (หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ หนา 5 มม.).....80 กรัม

ไข่ (แช่เย็น)..... เบอร์กลาง 2 ฟอง

B มายองเนส..... 5 ช้อนโต๊ะ

วาซาบิ..... หนึ่งหยิบมือ

เกลือ, พริกไทย..... หนึ่งหยิบมือ

ผักที่ชอบ (มะเขือเทศเชอร์รี่ หรืออื่นๆ)..... ตามชอบ

### คำเตือน

ห้ามต้มไข่โดยใช้การตั้งค่าไมโครเวฟเป็นอันดับ

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 หั่นเนื้ออกไก่แบ่งครึ่ง แล้วโรยด้วยเกลือและพริกไทย และตามด้วยไวน์ขาวเล็กน้อย หมักเนื้อไก่ไว้ก่อนประมาณ 2-3 นาที
- 3 นำส่วนผสม A ใส่ในกระชอนโลหะ
- 4 วางส่วนผสมที่เตรียมไว้ในขั้นตอนที่ 3 บนตะแกรง และวางไก่ กับไข่ไว้ข้างๆ

**17 STEAM HIGH** **ENTER**

→ ประมาณ 22 นาที → **START**



- 5 เมื่อสุกแล้ว ให้นำไข่แช่น้ำเย็นจัดทันทีก่อนปอกเปลือก และหั่นไข่ตามขนาดที่ต้องการ นำผักออกจากกระชอนโลหะ
- 6 หั่นเนื้อไก่ให้ได้อินขนาดพอเหมาะ แล้วนำมาใส่รวมกับผัก และใช้จากขั้นตอนที่ 5 จากนั้นปรุงรสด้วยส่วนผสม B
- \* บดมันฝรั่งพอหยาบๆ
- 7 ตกแต่งด้วยผักที่คุณชอบ และนำไปเสิร์ฟ





## ถั่วงอกนึ่งหมูสามชั้น

**ถั่วงอก** ตระแกรง ภาชนะรองอบ

**ระดับน้ำในกระบอก** ใส่น้ำให้ถึง ระดับที่ **2**

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

- หมูสามชั้นหั่นเป็นชิ้นบางๆ .....240 กรัม
- เกลือ, พริกไทย..... หนึ่งหยิบมือ
- A  สาเกสำหรับทำอาหาร .....2 ช้อนโต๊ะ
- ขิง (ขูด) ..... หนึ่งหยิบมือ
- ถั่วงอก.....2 ถุง (400 กรัม)
- กุยช่าย (หั่นเป็นท่อนๆ).....1 กำ (100 กรัม)
- ผักชีชอบ (มะเขือเทศ หรืออื่นๆ).....ตามชอบ
- น้ำสลัดที่ชอบ..... ตามชอบ

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 ใส่ถั่วงอกลงไปในการะชอนโลหะ แล้วล้างให้สะอาด เมื่อล้างเสร็จแล้ว ให้ใส่ในกุยช่ายลงไปก่อนปรุงรสด้วยเกลือกับพริกไทย **<จุดที่สำคัญ>** ผักจะเน่าได้ง่ายขึ้นหากล้างผักในการะชอนก่อน
- 3 หั่นหมูสามชั้นบางๆ โรยด้วยเกลือกับพริกไทย แล้วนำไปนวดในส่วนผสม  
A กดลงบนผักที่อยู่ในกระชอนโลหะที่มาจากขั้นตอนที่ 2 บางๆ ก่อนที่จะวางเนื้อหมูให้ทั่วด้านหน้าผัก
- 4 นำส่วนผสมที่เตรียมไว้ไว้ในขั้นตอนที่ 3 วางไว้บนภาชนะรองอบ

**17 STEAM HIGH** **ENTER**  
→ ประมาณ 17 นาที → **START**

5 หลังจากสุกแล้ว ให้ใส่รสพริกกับผักที่คุ้นชอบ และราดด้วยน้ำสลัด

**หมายเหตุ**

ภาชนะรองอบมีน้ำอยู่ จึงควรหั่นภาชนะออกอย่างระมัดระวังเพื่อป้องกันน้ำหก

## ไข่ต้ม

**ไข่ต้ม** ตระแกรง ระยะเวลาทำอาหารประมาณ **16** นาที

**ระดับน้ำในกระบอก** ใส่น้ำให้ถึง ระดับที่ **2**

ส่วนผสม

ไข่ (แช่เย็น) ..... เบอร์กลาง 4 ฟอง

\* ต้มไข่ได้สูงสุด 8 ฟองโดยใช้การทำอาหารระบบอัตโนมัติ

**คำเตือน**

อย่าพยายามต้มไข่โดยใช้การตั้งค่าไมโครเวฟ

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 วางไข่ทั้งฟองบนตะแกรง

**AUTO SENSOR COOK NO FROZEN INGREDIENTS STEAM** → **START**

เมื่อทำอาหารในระบบปกติ:  
17 STEAM HIGH, ทำอาหาร 14-16 นาที

- 3 เมื่อไข่สุกแล้ว ให้นำไข่แช่น้ำเย็นจัดทันทีก่อนปอกเปลือก
- \* หากไข่ยังไม่เย็นทั่วทั้งฟอง ไข่อาจแยกออกจากกันไม่เป็นลูกสวยงามเวลาปอกเปลือก

**เคล็ดลับการทำไข่ต้ม**

- สามารถใช้ไข่ที่เพิ่งนำออกมาจากตู้เย็น
- ไข่ต้มที่ได้อาจมีลักษณะแตกต่างกันไป ตามความสด และขนาดของไข่ ปริมาณระดับของความสุกของไข่ต้มภายใน 30 วินาทีหลังจากกดปุ่ม START ตามความชอบของคุณ



## ไข่น้ำใสต้ลวกญี่ปุ่น

**อุปกรณ์** **ต้มน้ำ** **ระดับน้ำในกระบอก**  
 ภาชนะรอง **ใส่น้ำลวก**  
**ระดับที่ 2**

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

<p>เค็มหอมแห้ง (นำไปแช่น้ำให้มัน)...2 ดอก</p> <p><b>A</b> น้ำจากการแช่เค็มหอม.....2 ช้อนโต๊ะ</p> <p>ซอสถั่วเหลือง.....1 ช้อนโต๊ะ</p> <p>น้ำตาล.....1 ช้อนโต๊ะ</p> <p>เนื้ออกไก่.....100 กรัม</p> <p>สาเกสำหรับทำอาหาร, ซีอิ๊วขาว.....เล็กน้อย</p> <p>กุ้ง.....4 ตัว</p>	<p>ลูกชิ้นปลาญี่ปุ่น (Kamaboko)...4 แผ่น</p> <p>เม็ดแปะก๊วย (กระป๋อง).....8 เม็ด</p> <p>น้ำขุ่น</p> <p>ไข่.....เบอร์กลาง 2 ฟอง</p> <p>น้ำซุปลีโซะ.....2 ถ้วย</p> <p>เกลือ.....หนึ่งหยิบมือ</p> <p>ซีอิ๊วขาว.....1 ช้อนชา</p> <p>สาเกสุหวาน (มิริน).....2 ช้อนชา</p> <p>พาร์สลีย์ญี่ปุ่น.....ตามชอบ</p>
---	--

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 หั่นครึ่งเค็มหอมแห้ง และนำไปคลุกเคล้ากับส่วนผสม **A** ทั้งหมดในชามทนความร้อนใบใหญ่ แล้วนำไปวางไว้ตรงกลางของเตาอบ (อย่างวางในภาชนะรอง)
- MANUAL MICRO** → **MICROWAVE 600W** **ENTER**  
 → ประมาณ 1 นาที 10 วินาที → **START**
- 3 เลาะกระดูกออกจากเนื้อไก่ แล้วหั่นเป็นชิ้นๆ ปรุงรสโดยใช้สาเกสำหรับทำอาหาร และซีอิ๊วขาว กระเทียมบดป่นพริกขี้หนู และตั้งเส้นเตาอบ
- 4 เมื่อตีไข่แล้ว ให้ใส่น้ำซุปลีโซะลงไป ตามด้วยเกลือ, ซีอิ๊วขาว และสาเกสุหวาน (มิริน)
- 5 ใส่ส่วนผสมอื่นๆ ลงในถ้วยเล็กๆ 8 ใบ จากนั้นเทส่วนผสมของไข่กับน้ำซุปลีโซะตามลงไป ปิดฝาโดยใช้ฝาขนาดใหญ่
- 6 นำส่วนผสมที่เตรียมไว้ในขั้นตอนที่ 5 วางไว้ในภาชนะรอง  
 \*ในกรณีที่อุณหภูมิไม่พอสอดขนาดใหญ่มาก ให้ใช้แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์แทนได้  
**18 STEAM LOW** **ENTER** → **90°C** **ENTER** → ประมาณ 25 นาที → **START**  
 เมื่อสุกแล้ว ให้พักไว้ในเตาอบต่ออีก 10 นาที หรือมากกว่านั้น แล้วโรยหน้าด้วยพาร์สลีย์

### เคล็ดลับการทำไข่น้ำใสต้ลวกญี่ปุ่น

- หากตีไข่ไม่เนียนพอ จมทำให้เนื้อไข่น้ำใสไม่อร่อยนุ่มเต่ง วางตะเกียบไว้ที่ก้นชามขณะผสม เพื่อไม่ให้ตะกิดฟองอากาศขึ้นมา
- ไข่กับซุปลีโซะควรผสมกันที่อัตราส่วน 1:4
- ควรทำไข่ให้สุกที่อุณหภูมิประมาณ 15-25°C หากอุณหภูมิสูงเกินไป จะทำให้กลายเป็นฟองน้ำ
- ไข่และส่วนผสมอื่นๆ (เค็มหอม, ไข่ และอื่นๆ) ควรใส่ในปริมาณที่เท่าๆ กัน ส่วนผสมควรอยู่ที่ระดับ 1/3 ของถ้วย หรือน้อยกว่า (ประมาณ 50 กรัม) และไข่ ควรเป็นส่วนผสมของซุปลีโซะจนกว่าจะสูงถึงระดับ 4/5 ของถ้วย

## ขนมจีบหมูแอนเมด (ซูเมาย)

**อุปกรณ์** **เตาอบ** **ระดับน้ำในกระบอก**  
 ตาข่าย, ภาชนะรอง **ใส่น้ำลวก**  
**ระดับที่ 2**

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่ / 20 ชิ้น)

เนื้อหมูบด.....300 กรัม	หนึ่งหยิบมือ
เกลือ.....	หนึ่งหยิบมือ
<b>A</b> หัวหอมใหญ่ (ซอยละเอียด).....1/2 ลูก (100 กรัม)	
แป้งมันฝรั่ง.....2 ช้อนโต๊ะ	
น้ำตาล, สาเกสำหรับทำอาหาร, ซอสถั่วเหลือง.....	อย่างละ 1 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊ว (ซุค).....	1 ช้อนชา
น้ำเปล่า.....	4 ช้อนโต๊ะ
แผ่นก๊วย.....	20 แผ่น
แป้งมันฝรั่ง (ผสมกับน้ำในปริมาณสองเท่าของแป้ง).....	1 ช้อนโต๊ะ
กระดาษรองอบ	

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 นวดเนื้อกับเกลือให้เข้ากันในชาม จากนั้นคลุกเคล้าส่วนผสม **A** ทั้งหมด แล้วนำไปผสมรวมกับเนื้อหมูในชาม
- 3 ใช้นิ้วชี้กับนิ้วโป้งของคุณทำเป็นวงเล็กๆ เพื่อแบ่งเนื้อหมูออกมาทีละน้อย แล้ววางเนื้อไว้บนแผ่นก๊วยขนมจีบ และกดลงไปตรงกลางสำหรับใส่ก๊วยบึง ใช้ช้อนหรือมีดกดก๊วยบึงลงไป ขั้นตอนต่อไป จับจับแผ่นก๊วยขนมจีบให้รอบโดยพับขอบเข้าหากันกลางรอบๆ ก๊วยบึง ทาที่ด้านหน้าขนมจีบด้วยน้ำผสมแป้งมันฝรั่งอย่างเบามือ จากนั้น นำขนมจีบไปวางเรียงบนตะแกรงที่มีกระดาษรองอบปูรองไว้แล้ว  
**17 STEAM HIGH** **ENTER**  
 → ประมาณ 18 นาที → **START**  
 \*ภาพนี้เป็นภาพขนมจีบที่ใส่ก๊วยบึงเป็นพริกปาปริกาสีแดงเห็นเป็นชั้นเล็กๆ

### เคล็ดลับการทำขนมจีบแอนเมด

- การทาน้ำขนมจีบด้วยน้ำผสมแป้ง จะช่วยให้ขนมจีบนุ่มขึ้น และมีความมันวาวมากขึ้นเมื่อสุกแล้ว
- อย่าปล่อยให้ก๊วยบึงขนมจีบแห้งขณะรอเข้าเตาอบ ให้ใช้พลาสติกแรปปิดคลุมให้มิดชิดจนกว่าจะนำเข้าเตาอบ



## ซีพีุดสลัด

**ตุ๋น** **ระดับน้ำในกระบอก**  
**ไอน้ำไค้ถึง**  
**ระดับที่ 2**

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

ปลาหมึกกล้วย.....	1 ตัว (250 กรัม)
ปลาหมึกยักษ์ต้ม.....	100 กรัม
สาเกสำหรับทำอาหาร.....	1 ช้อนโต๊ะ
มะเขือเทศ (หั่นเป็นชิ้นใหญ่ๆ).....	1 ลูกใหญ่ (200 กรัม)
แตงกวา (หั่นพอหยาบๆ).....	1 ลูก
หัวหอมใหญ่ (หั่นบางๆ).....	50 กรัม
มะนาว.....	12 ลูก
ไวน์ขาว, น้ำมันสลายชู.....	อย่างละ 2 ช้อนโต๊ะ
พริกสตรัค.....	1 ช้อนชา
น้ำเลมอน.....	1/2 ช้อนชา
เกลือ.....	1/3 ช้อนชา
พริกไทย.....	หนึ่งหยิบมือ
พริกขี้หนู (แกะเม็ดออก และซอย).....	1 เม็ด
กระเทียม (หั่นบางๆ).....	1 กลีบ
ผักสลัดเบบี๋สปีท, เลมอน (หั่นบางๆ).....	ตามชอบ

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกไอน้ำ
- 2 เอาแกนปลาหมึกกล้วยออก แล้วล้างให้สะอาด จากนั้นหั่นแต่ละส่วนของปลาหมึกออก แล้วจึงค่อยหั่นลำตัวปลาหมึกให้เป็นวงหนา 7-8 มม. หั่นปลาหมึกยักษ์เป็นชิ้นพอตัดคำ
- 3 ใส่ปลาหมึกกล้วย และปลาหมึกยักษ์ที่เตรียมไว้จากขั้นตอนที่ 2 ลงในภาชนะตุ๋น และราดปลาหมึกด้วยสาเกสำหรับทำอาหาร
- 4 วางภาชนะตุ๋นไอน้ำซีพีุด (จากขั้นตอนที่ 3) ไว้บนตะแกรง

**18 STEAM LOW** **ENTER**  
**→ 75°C** **ENTER** **→ ประมาณ 16 นาที**  
**→ START**

\* เวลาที่คุณหมักภาชนะออกจากเตาอบ ภาชนะอาจสั่นหล่นลงมาได้ ดังนั้นโปรดใช้ความระมัดระวัง

- 5 เมื่อสุกแล้ว ใ้เทน้ำออก และปรุงรสด้วยส่วนผสม A

## แฮมไก่เนื้อนุ่ม

**ตุ๋น** **ระดับน้ำในกระบอก**  
**ไอน้ำไค้ถึง**  
**ระดับที่ 2**

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

เนื้ออกไก่.....	1 ชิ้น (300 กรัม)
ไวน์ขาว.....	1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำผึ้ง.....	1/2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ.....	1 ช้อนชา
พริกไทย.....	หนึ่งหยิบมือ

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกไอน้ำ
- 2 เลาะหนังไก่ออก แล้วนำไปใส่ไว้ในถุงพลาสติกที่ขยับล้อมรอบกับส่วนผสม A ทั้งหมด โรยพริกไทยรสสำหรับไก่ และหมักไว้ในตู้เย็นหนึ่งคืน  
 \* หากต้องการความรวดเร็ว ใ้เพิ่มเกลือเป็น 2 ช้อนชา จะใช้เวลาหมักแค่หนึ่งชั่วโมง
- 3 วางไก่บนตะแกรง

**18 STEAM LOW** **ENTER**  
**→ 80°C** **ENTER** **→ 35-40 นาที** **→ START**

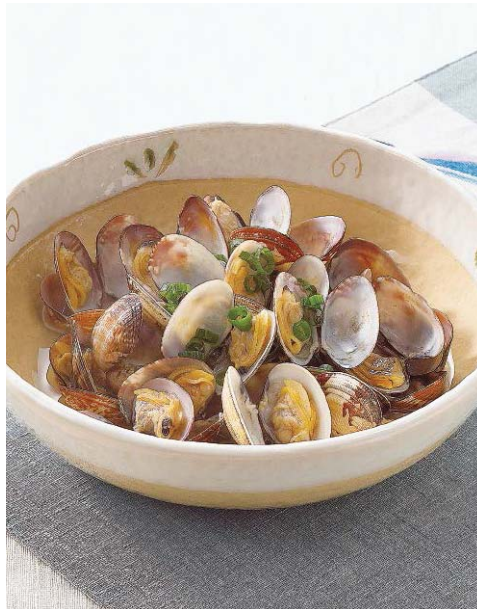
- 4 เมื่อสุกแล้ว พักไก่ให้เย็นก่อน แล้วจึงค่อยนำไปแช่ในตู้เย็น
- 5 หั่นไก่เป็นชิ้นบางๆ และรับประทานคู่กับน้ำสลัดที่คุณชอบ

### เคล็ดลับการทำแฮมไก่เนื้อนุ่ม

- แฮมน้ำสามารถรับประทานกับสลัด, แซนด์วิช และราเม็ง
- วิธีการทำอาหาร และส่วนผสมในนี้จะแตกต่างไปจากแฮมปกติ แฮมชนิดนี้จะมีความนุ่ม และไม่มีสารกันบูด ควรรับประทานให้หมดภายใน 1-2 วัน

## น้ำสลัดโฮมเมดที่แนะนำ \* น้ำสลัดแควอ

แควอ (ขูด).....	น้ำมันมะกอก.....	5 ช้อนโต๊ะ
..... 1/4 หัว (50 กรัม)	น้ำเลมอน.....	1 ช้อนโต๊ะ
หัวหอมใหญ่ (ขูด).....	เกลือ.....	1/3 ช้อนชา
..... 1-2 ช้อนโต๊ะ	พริกไทย, น้ำตาล.....	ตามชอบ



## ไก่นึ่งเพื่อสุขภาพ

ตุ๋นรมน **ระดับน้ำในกระบอก**  
ภาครอบองอบ **ไอน้ำให้ถึง**  
ระดับที่ **2**

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

- เนื้ออกไก่ ..... 1 ชิ้น (300 กรัม)
- เกลือ ..... 1/2 ช้อนชา
- พริกไทย ..... หนึ่งหยิบมือ
- หัวหอมใหญ่ (หั่นบางๆ) ..... 50 กรัม
- แครอท (หั่นบางๆ) ..... 60 กรัม
- หน่อไม้ฝรั่ง (หั่นเฉียง 5 ซม.) ..... 4 ต้น
- ไอน้ำขาว ..... 2 ช้อนโต๊ะ
- ใบเบซี ..... 1 ใบ
- เครื่องเทศอบแห้งตามชอบ ..... 1/2 ช้อนชา
- ซุ้บคอนซอมเม่แบบผง ..... 1 ช้อนชา

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกไอน้ำ
- 2 หั่นเนื้อไก่แบ่งครึ่ง แล้วใส่ส่วนที่หั่นไว้ลงในโถยกเกลือ และพริกไทย จากนั้นพักไว้ก่อน 10 นาที
- 3 จัดวางผักลงในภาชนะทนความร้อนกันแบน และวางไก่ทับลงไป อย่าให้ไก่ซ้อนกัน จากนั้นใส่ส่วนผสม A ลงไป
- 4 จัดวางส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 3 ไว้บนภาครอบองอบ
  - 18 STEAM LOW** **ENTER**
  - **85°C** **ENTER** → **35-40 นาที**
  - **START**
- 5 เมื่อเสร็จแล้ว หั่นไก่เป็นชิ้นบางๆ เสิร์ฟพร้อมกับผัก และเทน้ำที่มาจากภาชนะให้ทิ้งอาหาร
  - \* น้ำที่ได้นี้จะปราศจากคอเลสเตอรอลเมื่อผสมกับซอสหัวเหลือง หรือมายองเนสเล็กน้อย

### \* การทำเนื้ออกไก่เพื่อสุขภาพและอร่อยด้วย!

หากคุณใช้การตั้งค่าการนึ่งความร้อนต่ำ (Steam Low) แล้วเริ่มด้วยเมนูแอมกไก่นุ่ม (หน้า 51) เพื่อให้ได้เนื้ออกไก่ที่นุ่มและชุ่มชื้น จะยิ่งคงคุณค่าของสารอาหารที่มีสรรพคุณช่วยลดความเหนียวล้า ที่เรียกว่า imidazole dipeptide

## หอยตลับนึ่งสาเก

ตุ๋นรมน **ระดับน้ำในกระบอก**  
ภาครอบองอบ **ไอน้ำให้ถึง**  
ระดับที่ **2**

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

- หอยตลับ ..... 400 กรัม
- สาเกสำหรับทำอาหาร ..... 50 มล. (หากคุณไม่มีสาเกสำหรับทำอาหาร สามารถใช้ไวน์ขาวแทนได้)

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกไอน้ำ
- 2 แช่หอยตลับในน้ำสาเกละลายเกลือสักครู่หนึ่ง เพื่อให้หอยคายสิ่งสกปรกออกมาให้หมด
- 3 นำหอยไปเรียงใส่ภาชนะทนความร้อนกันแบน และตั้งไอน้ำอย่างหอยซ้อนกัน จากนั้นเทสาเกสำหรับทำอาหารให้ทั่ว
- 4 จัดวางส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 3 ไว้บนภาครอบองอบ
  - 17 STEAM HIGH** **ENTER**
  - **15-16 นาที** → **START**

## ปลาจานแดงนึ่ง

ตุ๋นรมน **ระดับน้ำในกระบอก**  
ภาครอบองอบ **ไอน้ำให้ถึง**  
ระดับที่ **2**

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

- ปลาจานแดง ..... 1 ตัว (500 กรัม)
- เกลือ ..... 1/2 ช้อนชา
- A **สาเกสำหรับทำอาหาร** ..... 3 ช้อนโต๊ะ
- ขิง (ขูดละเอียด) ..... 10 กรัม
- B **แครอท (หั่นบางๆ)** ..... 15 กรัม
- เห็ดหอมสด (หั่นบางๆ)** ..... 1 ดอก
- ถั่วลิสงคั่ว (เด็ดก้านออก) ..... 3 ฟัก
- เกลือ ..... ตามชอบ
- แป้งมันฝรั่ง (ละลายกับน้ำในปริมาณที่เท่ากัน) ..... 1 ช้อนชา
- ต้นหอม (หั่นเฉียง) ..... 1 ต้น

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกไอน้ำ
- 2 ขอดเกล็ดปลา, เอาเหงือก และใส่ปลาออกล้างปลาให้สะอาด แล้วสะเด็ดน้ำ ใช้มีดบากทั้งสองด้านของครีบก้น และครีบท้อง และส่วนอื่นๆ ของตัวปลาที่หนา
- 3 วางปลาลงในภาชนะทนความร้อนกันแบน และตั้งไอน้ำด้วยส่วนผสม A ตามด้วยส่วนผสม B จากนั้นเตรียมถั่วลิสงไว้ต่างหาก
- 4 จัดวางส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 3 ไว้บนภาครอบองอบ
  - 17 STEAM HIGH** **ENTER**
  - **ประมาณ 23 นาที** → **START**
- 5 เมื่อเสร็จแล้ว ให้ใส่ถั่วลิสงวางลงไป และต่อเวลาทำอาหารออกไปอีก **ประมาณ 5 นาที**
- 6 เมื่อเสร็จแล้ว ให้เทน้ำที่ตกลงมาไปปรุงรสด้วยเกลือแล้วนำไปต้ม เติมน้ำที่ละลายกับแป้งมันฝรั่ง และต้นหอมเพื่อให้ได้ซอสข้น จากนั้นเทซอสนี้ราดบนตัวปลา



## ผักกอกต้ม

ผักกอกต้ม

คั้นล้าง 1 ชั๊นใบ

ระดับน้ำในกระบอก 1 ชั๊นใบ

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

- ผักกอก..... 600 กรัม
- น้ำซุปลีโซะ..... 1 และ 1/2 ถ้วย
- น้ำตาล..... 3 ช้อนโต๊ะ
- A** ไขมันจากข้าวสาควน (มิริน), สาเกสำหรับทำอาหาร..... อย่างละ 2 ช้อนโต๊ะ
- ซอสถั่วเหลือง..... 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ..... 1/3 ช้อนชา

กระดาษรองอบ

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 หั่นผักกอกเป็นชิ้นใหญ่ๆ 3-4 ซม. ปอกเปลือกออกบางส่วน
- 3 นำส่วนผสมที่เตรียมไว้ในขั้นตอนที่ 2 มาใส่รวมกับส่วนผสม **A** ทั้งหมดในภาชนะทนความร้อนกันลึกลง ทำฝาปิดที่ใช้คลุมบนอาหารโดยตรงโดยใช้กระดาษรองอบให้มีขนาดพอดีกับภาชนะ แล้วปิดคลุมภาชนะด้วยฝาปิดที่ทนความร้อน หรือฟ่าที่ทำจากอลูมิเนียมฟอยล์
- 4 จัดวางส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 3 ไว้บนถาดรองอบ

**MANUAL COOK** →

**WATER OVEN 2** **ENTER**

→ **1 tray, NO PREHEAT** **ENTER**

→ **220°C** **ENTER** → **40-45 นาที**

→ **START**

## ต้มสาหร่ายฮิจิกิ

ต้มสาหร่ายฮิจิกิ

คั้นล้าง 1 ชั๊นใบ

ระดับน้ำในกระบอก 1 ชั๊นใบ

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

- สาหร่ายฮิจิกิ (แห้ง)..... 30 กรัม
- เต้าหู้ทอดชิ้นบางๆ..... 2 แผ่น
- แครอท..... 40 กรัม
- น้ำซุปลีโซะ..... 1/2 ถ้วย
- A** ซอสถั่วเหลือง, ไขมันจากข้าวสาควน (มิริน)..... อย่างละ 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาล..... 1 ช้อนโต๊ะ

กระดาษรองอบ

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 นำสาหร่ายฮิจิกิไปแช่น้ำนาน 15 นาที เมื่อครบเวลาแล้ว ให้ล้างด้วยน้ำเปล่า 2-3 รอบ และสะเด็ดน้ำ เหน็บเต้าหู้ทอดเพื่อล้างน้ำมันออก ฟ่าครึ่งเต้าหู้ตามแนวตั้ง จากนั้นหั่นให้เป็นชิ้นบางๆ และหั่นแครอทให้เป็นชิ้นบางๆ
- 3 นำส่วนผสมที่เตรียมไว้ในขั้นตอนที่ 2 มาใส่รวมกับส่วนผสม **A** ทั้งหมดในภาชนะทนความร้อนกันลึกลง ทำฝาปิดที่ใช้คลุมบนอาหารโดยตรงโดยใช้กระดาษรองอบให้มีขนาดพอดีกับภาชนะ แล้วปิดคลุมภาชนะด้วยฝาปิดที่ทนความร้อน หรือฟ่าที่ทำจากอลูมิเนียมฟอยล์
- 4 จัดวางส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 3 ไว้บนถาดรองอบ

**MANUAL COOK** →

**WATER OVEN 2** **ENTER**

→ **1 tray, NO PREHEAT** **ENTER**

→ **220°C** **ENTER** → **40-45 นาที** → **START**

5 คลุกส่วนผสมให้เข้ากันเมื่อสุกแล้ว

## โซบิต้มใส่เต้าหู้

โซบิต้มใส่เต้าหู้

คั้นล้าง 1 ชั๊นใบ

ระดับน้ำในกระบอก 1 ชั๊นใบ

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

- หัวไชโป๊แบบเส้น..... 70 กรัม
- เต้าหู้ทอดชิ้นบางๆ..... 2 แผ่น
- น้ำซุปลีโซะ..... 2 ถ้วย
- A** น้ำตาล, ซีอิ๊วขาว..... อย่างละ 4 ช้อนโต๊ะ
- สาเกสำหรับทำอาหาร..... 2 ช้อนโต๊ะ

กระดาษรองอบ

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 นำหัวไชโป๊แบบเส้นไปแช่น้ำประมาณ 20 นาที เมื่อครบเวลาแล้ว เหน็บเต้าหู้ทอดเพื่อล้างน้ำมันออก เหน็บเต้าหู้ทอดเพื่อล้างน้ำมันออก ฟ่าครึ่งเต้าหู้ตามแนวตั้ง จากนั้นหั่นให้เป็นชิ้นบางๆ
- 3 ใส่เต้าหู้ทอดที่หั่นเป็นเส้นเล็กๆ ไว้ในภาชนะทนความร้อนกันลึกลง วางกับดำนบนด้วยหัวไชโป๊และใส่ส่วนผสม **A** ทั้งหมด ทำฝาปิดที่ใช้คลุมบนอาหารโดยตรงโดยใช้กระดาษรองอบให้มีขนาดพอดีกับภาชนะ แล้วปิดคลุมภาชนะด้วยฝาปิดที่ทนความร้อน หรือฟ่าที่ทำจากอลูมิเนียมฟอยล์
- 4 จัดวางส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 3 ไว้บนถาดรองอบ

**MANUAL COOK** →

**WATER OVEN 2** **ENTER**

→ **1 tray, NO PREHEAT** **ENTER**

→ **220°C** **ENTER** → **35-40 นาที** → **START**

5 คลุกส่วนผสมให้เข้ากันเมื่อสุกแล้ว



## เผือกต้ม

เผือกต้ม

คั้นล้าง 1 ชั๊นใบ

ระดับน้ำในกระบอก 1 ชั๊นใบ

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

- เผือก..... 800 กรัม
- น้ำซุปลีโซะ..... 2 ถ้วย
- A** ซีอิ๊วขาว..... 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาล, ไขมันจากข้าวสาควน (มิริน)..... อย่างละ 3 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ..... 1/2 ช้อนชา

กระดาษรองอบ

**MANUAL COOK** →

**WATER OVEN 2** **ENTER**

→ **1 tray, NO PREHEAT** **ENTER**

→ **220°C** **ENTER** → **ประมาณ 50 นาที** → **START**



## ถั่วดำต้มปรุงรส

ถ้วยรูป  
ถาดรองอบ

ต้มล่วงหน้า

ระดับน้ำในหม้ออบ

ใส่น้ำให้ถึง  
ระดับที่ 2

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

ถั่วดำ	2 ถ้วย (280 กรัม)
น้ำเปล่า	5 1/2 ถ้วย
น้ำตาล	90 กรัม
ซอสถั่วเหลือง	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
เบกกิ้งโซดา	1/3 ช้อนชา
น้ำตาล	90 กรัม
กระดาษรองอบ	

1 ใส่น้ำ ถั่วดำ กับส่วนผสม A ทั้งหมดในภาชนะทนความร้อนกันลึกลง แล้วปิดฝา แช่ไว้หนึ่งคืน

<จุดที่สำคัญ>

ใช้ภาชนะทนความร้อนกันลึกลง (ความจุ 2.5 ลิตรขึ้นไป) เพื่อป้องกันการเดือดล้นออกมา

2 กรอกน้ำใส่กระบอบกใส่น้ำ

3 ทำฟาปิดที่ใช้คลุมบนอาหารโดยตรงโดยใช้กระดาษรองอบให้มิดขนาดพอดีกับภาชนะ แล้วปิดคลุมภาชนะด้วยฟาปิดที่ทนความร้อน หรือ ฟาที่ทำจากอลูมิเนียมฟอยล์

4 จัดวางส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 3 ไว้บนถาดรองอบ

MANUAL COOK → WATER OVEN 2 ENTER →  
1 tray, NO PREHEAT ENTER → 220°C ENTER → ประมาณ 1 ชั่วโมง → START

5 แกนที่เสร็จแล้ว ให้กดปุ่ม STOP/CLEAR เพื่อไปยังขั้นตอนต่อไป

MANUAL COOK → WATER OVEN 2 ENTER →  
1 tray, NO PREHEAT ENTER → 140°C ENTER → ประมาณ 1 ชั่วโมง → START

6 นำภาชนะออกจากเตาอบเมื่อเสร็จแล้ว จากนั้นเติมน้ำตาลลงไปแล้ว คนให้น้ำตาลละลาย

ปิดคลุมภาชนะอีกครั้งทันทีโดยใช้ฟาปิดที่ใช้คลุมบนอาหารโดยตรง และตามด้วยฟาปิดที่ทนความร้อน แล้วนำไปวางไว้บนถาดรองอบ ทำตามขั้นตอนที่ 5 ซ้ำอีกครั้ง

MANUAL COOK → WATER OVEN 2 ENTER →  
→ 1 tray, NO PREHEAT ENTER → 140°C ENTER → ประมาณ 1 ชั่วโมง → START

7 หากยังมีถั่วลอยขึ้นมาบนพื้นผิวด้านบน (ขั้นตอนที่ 6) ให้อุ่นน้ำออก และใส่ถั่วเข้าไปด้านบน ปิดกึ่งไว้จนถึงตอนเย็นเพื่อให้รสชาติซึมลงไป

## สาหร่ายคอมบุต้มใส่ถั่ว

ถ้วยรูป  
ถาดรองอบ

ต้มล่วงหน้า

ระดับน้ำในหม้ออบ

ใส่น้ำให้ถึง  
ระดับที่ 2

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

ถั่วเหลือง	2 ถ้วย (280 กรัม)
น้ำเปล่า	4 1/2 ถ้วย
น้ำตาล	70 กรัม
ซอสถั่วเหลือง	3 1/2 ช้อนโต๊ะ
ไวน์จากข้าวรสหวาน (มิริน)	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	หนึ่งหยิบมือ
สาหร่ายคอมบุ (หั่นเป็นชิ้นขนาดพอเหมาะ)	10 ซม.
กระดาษรองอบ	

1 ใส่น้ำ ถั่วเหลือง กับส่วนผสม A ทั้งหมดในภาชนะทนความร้อนกันลึกลง แล้วปิดฝา แช่ไว้หนึ่งคืน

<จุดที่สำคัญ>

ใช้ภาชนะทนความร้อนกันลึกลง (ความจุ 2.5 ลิตรขึ้นไป) เพื่อป้องกันการเดือดล้นออกมา

2 กรอกน้ำใส่กระบอบกใส่น้ำ

3 ทำฟาปิดที่ใช้คลุมบนอาหารโดยตรงโดยใช้กระดาษรองอบให้มิดขนาดพอดีกับภาชนะ แล้วปิดคลุมภาชนะด้วยฟาปิดที่ทนความร้อน หรือ ฟาที่ทำจากอลูมิเนียมฟอยล์

4 จัดวางส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 3 ไว้บนถาดรองอบ

MANUAL COOK → WATER OVEN 2 ENTER →  
→ 1 tray, NO PREHEAT ENTER → 220°C ENTER → ประมาณ 1 ชั่วโมง → START

5 แกนที่เสร็จแล้ว ให้กดปุ่ม STOP/CLEAR เพื่อไปยังขั้นตอนต่อไป

MANUAL COOK → WATER OVEN 2 ENTER →  
→ 1 tray, NO PREHEAT ENTER → 140°C ENTER → ประมาณ 1 ชั่วโมง → START

6 นำภาชนะออกจากเตาอบเมื่อเสร็จแล้ว จากนั้นใส่สาหร่ายคอมบุ และส่วนผสมลงไป

ใช้ฟาปิดที่ใช้คลุมบนอาหารโดยตรง และฟาปิดที่ทนความร้อน จากนั้น นำไปวางไว้บนถาดรองอบ ทำตามขั้นตอนที่ 5 ซ้ำอีกครั้ง

MANUAL COOK → WATER OVEN 2 ENTER →  
→ 1 tray, NO PREHEAT ENTER → 140°C ENTER → ประมาณ 1 ชั่วโมง → START

7 หากยังมีถั่วลอยขึ้นมาบนพื้นผิวด้านบน (ขั้นตอนที่ 6) ให้อุ่นน้ำออก และใส่ถั่วเข้าไปด้านบน ปิดกึ่งไว้จนถึงตอนเย็นเพื่อให้รสชาติซึมลงไป



## ข้าวเหนียวนึ่งใส่ถั่วแดง

**อุปกรณ์**

ตะแกรง  
ค้ำบน, ภาครองอบ

ระดับน้ำในกระบอก  
ใส่น้ำให้ถึง  
ระดับที่ **2**

ส่วนผสม (สำหรับข้าว 2 ถ้วย)

ข้าวเหนียว .....	2 ถ้วย (340 กรัม)
ถั่วแดง.....	50 กรัม
น้ำจากการต้มถั่วแดง (เติมน้ำอีกถ้าหากไม่พอ).....	300 มล.

**1** กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ

**2** ต้มถั่วแดง (ต้มสุกแล้วอย่าเทน้ำทิ้ง) ใส่ข้าวเหนียวที่ชอนน้ำเรียบร้อยแล้ว แล้วลงในภาครอบโลหะ (27 ซม. x 21 ซม. x 3.5 ซม.) และเทน้ำที่ เหลือจากการต้มถั่วแดง (หากน้ำไม่พอ สามารถเติมน้ำเปล่าได้) แช่ข้าวไว้ก่อน หนึ่งชั่วโมง จากนั้นจึงค่อยใส่ถั่วแดง ที่ต้มแล้วลงไป



**3** วางภาชนะใส่ส่วนผสมที่เตรียมไว้ใน ชั้นตอนที่ 2 บนตะแกรง

**17 STEAM HIGH** **ENTER**  
→ ประมาณ 24 นาที → **START**

\* เวลาที่คุณหยิบภาครอบอบออกจากเตาอบ ภาครอบโลหะอาจสั่นหล่น ลงมาได้ ดังนั้นโปรดใช้ความระมัดระวัง

**4** เมื่อเสร็จแล้ว ให้คลุกส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันอย่างเบามือ และ ปิดคลุมไว้โดยใช้ผ้าแห้ง พักไว้ก่อนประมาณ 10 นาที

## ข้าวเหนียวนึ่งใส่ผักพื้นบ้าน (ซินโซ โอคว่า)

**อุปกรณ์**

ตะแกรง  
ค้ำบน, ภาครองอบ

ระดับน้ำในกระบอก  
ใส่น้ำให้ถึง  
ระดับที่ **2**

ส่วนผสม (สำหรับข้าว 2 ถ้วย)

ข้าวเหนียว .....	2 ถ้วย (340 กรัม)
น้ำเปล่า.....	280 มล.
ผักป่าต้ม.....	60 กรัม (น้ำหนักสุก)
A ซอว์ขาว.....	1/2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ .....	หนึ่งหยิบมือ

**1** กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ

**2** ใส่ข้าวเหนียวที่ชอนน้ำเรียบร้อยแล้ว และน้ำเปล่าลงในภาครอบโลหะ (โปรดดูสูตร ข้าวเหนียวนึ่งใส่ถั่วแดง) และแช่ข้าวไว้ก่อนประมาณ 1 ชั่วโมง จากนั้นคลุกส่วนผสม **A** ทั้งหมดให้เข้ากัน และเติมผัก พื้นบ้านที่ระบายน้ำออก

**3** วางภาชนะใส่ส่วนผสมที่เตรียมไว้ในชั้นตอนที่ 2 บนตะแกรง

**17 STEAM HIGH** **ENTER**  
→ ประมาณ 24 นาที → **START**

\* เวลาที่คุณหยิบภาครอบอบออกจากเตาอบ ภาครอบโลหะอาจสั่นหล่น ลงมาได้ ดังนั้นโปรดใช้ความระมัดระวัง

**4** เมื่อเสร็จแล้ว ให้คลุกส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันอย่างเบามือ และ ปิดคลุมไว้โดยใช้ผ้าแห้ง พักไว้ก่อนประมาณ 10 นาที

### เคล็ดลับการทำข้าวเหนียวนึ่งใส่ถั่วแดง และข้าวเหนียวนึ่งใส่ผักพื้นบ้าน (ซินโซ โอคว่า)

- ข้าวเหนียวที่ใช้ในการทำข้าวเหนียวนึ่งใส่ถั่วแดง และข้าวเหนียวนึ่งใส่ผักพื้นบ้าน (ซินโซ โอคว่า) 1 ถ้วย มีปริมาณเท่ากับ 200 มิลลิลิตร
- ใช้ภาครอบโลหะกับแบนและตั้งเพื่อให้อุณหภูมิในหม้อขึ้นได้อย่างทั่วถึงเต็มที่



## ข้าวต้ม

**ภาพประกอบ**  
 ภาพประกอบ  
 ภาพประกอบ

ส่วนผสม (สำหรับ 2 ที่)

ข้าว.....1/2 ถ้วย (85 กรัม)  
 น้ำเปล่า.....3 1/2 ถ้วย

- 1 ซาวข้าว จากนั้นใส่ข้าวลงในภาชนะทนความร้อนกันลึกลง เติมน้ำ และแช่ข้าวไว้ก่อนประมาณ 30 นาที
- 2 วางภาชนะใส่ข้าวไว้ตรงกลางเตาอบแบบไม่ต้องปิดฝา (อย่าวางในถาดรองอบ)  
**MANUAL MICRO** →  
**MICROWAVE 500W** **ENTER**  
 → ประมาณ 18 นาที → **START**
- 3 กดปุ่ม **STOP/CLEAR** ทันทีที่เสร็จแล้ว  
**MANUAL MICRO** →  
**MICROWAVE 200W** **ENTER**  
 → ประมาณ 5 นาที → **START**
- 4 เมื่อเสร็จแล้ว พักไว้ในเตาอบประมาณ 10 นาที

## ข้าวสวย

ส่วนผสม

### ■ เมื่อหุงข้าวโดยใช้ฟังก์ชันไมโครเวฟ:

**ภาพประกอบ**  
 ภาพประกอบ  
 ภาพประกอบ

1 ถ้วย = 200 มล.

ปริมาณข้าว	ปริมาณน้ำ	ตั้งค่าไมโครเวฟไปที่ 600W แล้วค่อยปรับเป็น 200W
1 ถ้วย (170 กรัม)	260 มล.- 280 มล.	ประมาณ 4 นาที 30 วินาที → ประมาณ 17 นาที
2 ถ้วย (340 กรัม)	520 มล.- 560 มล.	ประมาณ 8 นาที → ประมาณ 27 นาที

- 1 ซาวข้าว และกรองน้ำออกโดยใช้กระชอน เมื่อข้าวสะเด็ดน้ำดีแล้ว ให้ใส่ข้าวลงในภาชนะทนความร้อนกันลึกลง แล้วเติมน้ำ จากนั้นแช่ข้าวไว้ก่อนประมาณ 1 ชั่วโมง
- 2 ปิดคลุมด้วยพลาสติกแรป เว้นไว้ 1 ซม.  
 แต่พับพลาสติกหลบขึ้น มาด้านหนึ่งพอให้มีช่องเล็กน้อย (ดูรูปด้านขวา) และนำไปวางไว้ตรงกลางของเตาอบ (อย่าวางในถาดรองอบ)  
**MANUAL MICRO** → **MICROWAVE 600W** **ENTER**  
 → เวลาที่กำหนด (ดูตารางด้านบน) → **START**
- 3 กดปุ่ม **STOP/CLEAR** ทันทีที่เสร็จแล้ว  
**MANUAL MICRO** → **MICROWAVE 200W** **ENTER**  
 → เวลาที่กำหนด (ดูตารางด้านบน) → **START**
- 4 เมื่อเสร็จแล้ว ใ้ห้คุ้ยข้าว แล้วปิดคลุมไว้ด้วยผ้าแห้ง จากนั้นพักไว้ก่อนประมาณ 10 นาที

### ■ เมื่อหุงข้าวโดยใช้ Water Oven (การอบด้วยไอน้ำ):

**ภาพประกอบ**  
 ภาพประกอบ  
 ภาพประกอบ

1 ถ้วย = 200 มล.

ปริมาณข้าว	ปริมาณน้ำ	เวลาที่กำหนด
1 ถ้วย (170 กรัม)	240 มล.- 260 มล.	ประมาณ 35 นาที
2 ถ้วย (340 กรัม)	500 มล.- 520 มล.	ประมาณ 40 นาที

- 1 ซาวข้าว และกรองน้ำออกโดยใช้กระชอน เมื่อข้าวสะเด็ดน้ำดีแล้ว ให้ใส่ข้าวลงในหม้อโลหะ (เส้นผ่าศูนย์กลาง 21 ซม. x สูง 8 ซม.), เติมน้ำ และแช่ข้าวไว้ก่อน 30 นาที-1 ชั่วโมง
- 2 กรองน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 3 ปิดคลุมหม้อให้สนิท โดยใช้แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์ และวางไว้บนถาดรองอบ  
**MANUAL COOK** →  
**WATER OVEN 2** **ENTER**  
 → **1 tray, NO PREHEAT** **ENTER**  
 → **220°C** **ENTER**  
 → เวลาที่กำหนด (ดูตารางด้านบน) → **START**
- 4 เมื่อสุกแล้ว ใ้ห้คุ้ยข้าว

### เคล็ดลับการหุงข้าว และการต้มข้าว

- ข้าว 1 ถ้วย มีปริมาตรเท่ากับ 200 มิลลิลิตร
- เมื่อหุงข้าว และต้มข้าวโดยใช้การตั้งค่าไมโครเวฟ ให้ใช้ภาชนะทนความร้อนที่สามารถใช้กับไมโครเวฟได้ และปิดคลุมภาชนะโดยใช้พลาสติกแรป (โปรดดูหน้า 29 ของคู่มือการใช้งาน)
- \* ใช้ภาชนะที่มีความจุมากกว่าปริมาณของข้าวกับน้ำรวมกัน 2 เท่า เพื่อใ้มั่นใจว่าข้าวจะไม่ล้นออกมาจากภาชนะ



# เมนูเส้น

คุณสามารถอุ่นสปาเก็ตตี้กับซอส  
ไปพร้อมๆ กับถ้วยเตี๋ยวและน้ำซุป์ได้เลย



## สปาเก็ตตี้ราดซอสสำเร็จรูป

**อุปกรณ์**  
ภาชนะรองอบ

ด้านบน

ระดับน้ำในกระบอก

ใส่น้ำให้ถึง

ระดับที่ **2**

ส่วนผสม (สำหรับ 2 ที่)

เส้นสปาเก็ตตี้ (แบบต้ม 7 นาที, เส้นหนา 1.6 มม.).....	200 กรัม	เกลือ.....	1/3 ช้อนชา
น้ำเปล่า.....	300 มล.	ซอสสปาเก็ตตี้ (สำหรับ 1-2 ที่) (แบบบรรจุกระป๋องหรือถุง).....	
น้ำมันพืช.....	2 ช้อนชา	.....	1 กระป๋อง หรือ 1 ถุง (290 กรัม)

### หมายเหตุ

เมื่อใช้ผลิตภัณฑ์แบบบรรจุกระป๋อง หรือบรรจุใส่ถุงแบบนิ่ม ห้ามใช้ฟังก์ชันไมโครเวฟ

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
  - 2 ใสเส้นพาสต้าในภาชนะที่ปลอดภัยสำหรับไมโครเวฟเพื่อต้มเส้นพาสต้า (ขนาดประมาณ 27 ซม. x 9 ซม. x 6 ซม. จากนั้นเติมน้ำ, น้ำมันพืช และเกลือตามลงไป)
  - 3 วางภาชนะใส่ส่วนผสมที่เตรียมไว้ในขั้นตอนที่ 2 และสปาเก็ตตี้ไว้ในภาชนะรองอบ
- 17 STEAM HIGH** **ENTER** → ประมาณ 27 นาที → **START**
- 4 เมื่อเสร็จแล้ว ใ้ยกน้ำออกจากเส้นพาสต้า, คลี่เส้นให้แยกออกจากกัน และจิ้งค๋อซอส
- \*โปรดใช้ความระมัดระวังในการเปิดถุงบรรจุซอส หรือกระป๋องซอส เพราะความร้อนที่พุ่งออกมาอาจเป็นอันตรายได้



### เคล็ดลับสำหรับสปาเก็ตตี้และซอส

- ใช้ภาชนะที่ออกแบบมาสำหรับการต้มเส้นพาสต้าในไมโครเวฟ ควรใช้ขนาดประมาณ 27 ซม. x 9 ซม. x 6 ซม.
- เวลาต้มเส้นสปาเก็ตตี้ ควรใส่น้ำมันพืชลงไป เพื่อไม่ให้เส้นติดกัน
- การทำพาสต้าในเตาอบนี้ เมื่อสุกแล้วจะเด้งเหนียวที่เหนียวหนึบลดลงเล็กน้อย นอกจากนี้ ผลลัพธ์ที่ได้ก็จะแตกต่างกันไปตามบริษัทผู้ผลิตเส้น และขนาดของภาชนะที่ใช้ในการทำอาหาร หากเส้นยังไม่นุ่มพอ ให้ต่อเวลาทำอาหาร และควรสังเกตดูผลลัพธ์ระหว่างทำอาหารด้วย

## กิกสีเนะอุด้ง

**อุปกรณ์**  
ภาชนะรองอบ

ด้านบน

ระดับน้ำในกระบอก

ใส่น้ำให้ถึง

ระดับที่ **2**

ส่วนผสม (สำหรับ 2 ที่)

เส้นอุด้งต้มแล้ว.....	สำหรับ 2 ที่
ซุป์มิโซะ.....	600 มล.
เต้าหู้ทอดปรุงรสสำเร็จรูป (ฮันริ) (ยังไม่ต้องแกะออกจากห่อ).....	1-2 ชิ้น
ต้นหอม, คามาโบโกะ (ลูกชิ้นปลา).....	ตามชอบ

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
  - 2 ใสเส้นอุด้งในกระชอนโลหะ แบ่งใส่น้ำซุป์มิโซะในปริมาณที่เท่าๆ กันไว้ในชามกันลึกลงที่ทนความร้อน 2 ใบ
  - 3 วางภาชนะใส่ส่วนผสมที่เตรียมไว้ในขั้นตอนที่ 2 และเต้าหู้ทอดที่ยังอยู่ในห่อไว้ในภาชนะรองอบ
- 17 STEAM HIGH** **ENTER**  
→ ประมาณ 22 นาที → **START**
- 4 เมื่อเสร็จแล้ว ใ้ใส่เส้นอุด้ง และเต้าหู้ทอดลงไปใ้ในน้ำซุป์มิโซะ แต่งหน้าด้วยต้นหอมซอส และลูกชิ้นปลา



## \* เปลี่ยนเป็นเส้นก๋วยเตี๋ยว และ ส่วนผสมชนิดอื่นๆ ได้

- คุณสามารถนำผัก (ผักกาดขาวหั่นเฉียง 45 องศา, เห็ดชิเมจิตัดแบ่งเป็นซีกเล็กๆ หรืออื่นๆ) ไปลวกให้สุกในกระชอนโลหะพร้อมกับเส้นอุด้งได้เช่นกัน
- สามารถใช้เส้นโซบะที่มีส่วนผสมของแป้งแทนเส้นอุด้งได้เช่นกัน
- เมื่อใช้เส้นก๋วยเตี๋ยวแห้ง ให้ปรับระยะเวลาการทำอาหารไปที่ 25 นาที โดยประมาณ

# ชุดอาหารเช้า

คุณสามารถเตรียมอาหารเช้าจากในเมนูขนมปัง และเมนูเครื่องเคียงต่อไปนี้พร้อมกันได้เลย



กรอบ	สำหรับ 1-2 ที่	ด้านบน	ระยะเวลาทำอาหาร ประมาณ	14 นาที	กรอบ	สำหรับ 3-4 ที่	ด้านบน, ภาตรองอบ	ระยะเวลาทำอาหาร ประมาณ	17 นาที	ระดับน้ำในกระบอก	1 ชิมป์
		ภาตรองอบ									

เรามาเตรียมอาหารเช้าแบบคลาสสิกที่มีทั้ง **ขนมปังปิ้ง**, **ไข่ทอดแบบไม่กลับด้าน** และ **เบคอนพันหน่อไม้ฝรั่ง** พร้อมกันเลย!

### เคล็ดลับการเตรียมชุดอาหารเช้า

- เลือกรายการอาหารเช้าจากเมนูขนมปัง และเมนูเครื่องเคียง (หน้า 59) แล้วทำทั้งสองเมนูพร้อมกัน
- คุณสามารถทำขนมปังปิ้ง และเมนูเครื่องเคียงพร้อมกันได้ ไม่ว่าจะทำแบบไหนก็ตาม
- สามารถใช้ขนมปังอุกหมึกหึ่ง และใช้ขนมอย่างอื่นแทนได้ เช่น มันฝรั่งอังกฤษ และเบเกิล
  - สำหรับมันฝรั่งอังกฤษ และเบเกิล ใ้ผ่าครึ่ง และวางไว้ด้านบนที่ถูกต้องบน khay ขึ้นด้านบน
  - เวลาอบขนมปังโรล ใ้ห้ห่อด้วยแผ่นอลูมิเนียมฟอยล์
- สามารถเตรียมอาหารเช้าได้สูงสุดถึง 4 ที่พร้อมกัน (โปรดดูภาพด้านล่าง)



ขนมปังปิ้งหน้าไข่เบิ้ลกับไส้กรอก และผักอย่างชีส



มันฝรั่งอังกฤษ และไข่ทอดแบบไม่กลับด้าน ทานคู่กับสลัดทูน่า ผายองเนสพวงมาลีสักหล่ำปสุ

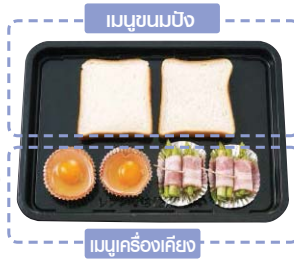
### ขั้นตอนการทำอาหาร

- กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- จัดเตรียมขนมปัง และเมนูเครื่องเคียงใ้พร้อม จากนั้นนำไปวางไว้บนภาตรองอบ วางขนมปังไว้โซนด้านหลังของภาต และวางเมนูเครื่องเคียงไว้โซนด้านหน้า

\* เมื่อทำอาหารเช้าสำหรับ 4 ที่ ใ้วางขนมปังไว้บนภาตรองอบ แล้ววางภาตไว้ตำแหน่งด้านบน ส่วนเมนูเครื่องเคียงใ้วางไว้ตำแหน่งด้านล่าง

**12 BREAKFAST SET" (ADJUST PORTION)** → **START**  
เลือก "12-2"

เมื่อทำอาหารด้วยระบบปกติ: WATER OVEN 2/1 tray/ NO PREHEAT/ ประมาณ 14 นาที ที่ 250°C (2 tray / NO PREHEAT/ ประมาณ 17 นาที สำหรับ 4 ที่)



## ขนมปังปิ้ง



กรอบ	1-2 แผ่น	ด้านบน	ระยะเวลาทำอาหาร ประมาณ	14 นาที	ระดับน้ำในกระบอก	1 ชิมป์
		ภาตรองอบ				
กรอบ	3-4 แผ่น	ด้านบน	ระยะเวลาทำอาหาร ประมาณ	15 นาที		
		ภาตรองอบ				

ส่วนผสม  
ขนมปังแซนด์วิช (อุกหมึกหึ่ง หรือ แซ่แข็ง, 4-6 แผ่น).....1-4 แผ่น

- กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
  - วางขนมปังไว้บนภาตรองอบ
- \* เวลาปิ้งขนมปังแผ่นเดียว ใ้วางขนมปังไว้กึ่งกลางของภาตรองอบ



**11 TOAST (ADJUST PORTION)**  
เลือก "11-2"

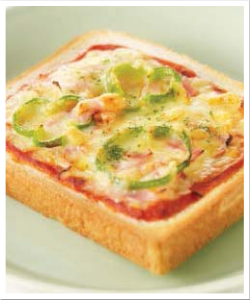
→ **START**

เมื่อทำอาหารระบบปกติ สำหรับขนมปัง 2 แผ่นอุกหมึกหึ่ง ใ้เลือก WATER OVEN 2, 1 tray, NO PREHEAT ที่ 250°C ระยะเวลา 14-15 นาที, สำหรับขนมปัง 4 แผ่น ใ้ใช้ระยะเวลา 15-16 นาที

### เคล็ดลับการทำขนมปังปิ้ง

- หน้าตาขนมปังปิ้งที่ใ้ดูจะขึ้นอยู่กับประเภทของขนมปัง, ขนาด, ความหนา และระดับความสุกไหม
- ควรเฝ้าสังเกตดูผลสุกของขนมปังปิ้งอยู่เสมอ

**เมนูขนมปัง (แต่ละสูตรเป็นปริมาณสำหรับ 2 ที่)**



**ขนมปังปังหน้าพิซซ่า**

•ขนมปังแซนด์วิช (4-6 แผ่น)...2 แผ่น •ซอสพิซซ่า... 30 กรัม •หัวหอมใหญ่...30 กรัม •เบคอน...1 แผ่น •ชีสขูดพอย...60 กรัม •พริกหยวกสีเขียว...1/2 เม็ด

**1** ภาวนำขนมปังด้วยซอสพิซซ่า แล้วจึงค่อยวางส่วนผสมต่อไปนี้ตามลำดับ: หัวหอมใหญ่ (หั่นบางๆ), เบคอน (ชิ้นละ 5 มม.), พริกหยวกสีเขียว (ซอย) และชีส



**แซนด์วิชขนมปังปังไส้แฮมชีส**

•ขนมปังแซนด์วิช (8-10 แผ่น)...4 แผ่น  
•A [ไข่แผ่น...2 แผ่น, แฮมแผ่น...2 แผ่น]

**1** วางส่วนผสม A อย่างละแผ่นไว้ระหว่างขนมปังสองแผ่น



**ขนมปังปังหน้าเบชีซาร์ดิน**

•ขนมปังแซนด์วิช (4-6 แผ่น)...2 แผ่น •มายองเนส... 1 ช้อนโต๊ะ •เบชีซาร์ดิน... 20 กรัม •สาหร่ายปรุจรัส... ตามชอบ •ชีสขูดพอย...60 กรัม

**1** ภาวนำขนมปังด้วยมายองเนส แล้วจึงค่อยวางส่วนผสมต่อไปนี้ตามลำดับ: เบชีซาร์ดิน, สาหร่ายปรุจรัส (ฉีกให้เป็นชิ้นเล็กๆ) และชีส



**ขนมปังปังหน้าแอปเปิ้ล**

•แอปเปิ้ล (ไม่ปกอบเปลือก หั่นเป็นชิ้นหนา 5 มม.)...1/2 ลูก (150 กรัม) •เนย...10 กรัม •น้ำตาล...ตามชอบ  
•ขนมปังแซนด์วิช (4-6 แผ่น)...2 แผ่น •เนย, พงจีนมามอน...ตามชอบ

**1** จัดเรียงแอปเปิ้ลให้แต่ละชิ้นเหลื่อมซ้อนกัน เพียงเล็กน้อยบนแผ่นอลูมิเนียมฟอยล์ จากนั้นวางเนยไว้บนแอปเปิ้ล แล้วโรยหน้าด้วยน้ำตาล  
**2** วางส่วนผสมที่เตรียมไว้ในขั้นตอนที่ 1 ไว้ข้างๆ ขนมปัง  
**3** เมื่อเสร็จแล้ว ให้นำขนมปังมาปิ้ง แล้วค่อยวางแอปเปิ้ลที่สุกแล้วบนขนมปังอีกที จากนั้นโรยหน้าด้วยผงจีนมามอน

ภาวนำขนมปังด้วยสปรดที่มีจำหน่ายตามร้านค้าก่อนนำปิ้ง เพื่อให้ได้ขนมปังปังที่มีรสชาติอร่อยยิ่งขึ้น



**เมนูเครื่องเคียง (แต่ละสูตรเป็นปริมาณสำหรับ 2 ที่)**



**เบคอนพันหน่อไม้ฝรั่ง**

•หน่อไม้ฝรั่ง...4 ต้น •เบคอน (หั่นครึ่ง)...2 แผ่น  
•ถัวยัพพินออลูมิเนียม...2 ถ้วย

**1** ปอกหน่อไม้ฝรั่ง และหั่นแต่ละต้นออกเป็นสามส่วน  
**2** นำเบคอนมาพันหน่อไม้ฝรั่ง (จากขั้นตอนที่ 1) และใช้ไม้จิ้มฟันเสียบไว้ เพื่อให้หลุดออกจากกัน จากนั้นนำไปใส่ในถัวยัพพินออลูมิเนียม



**ไข่ทอดแบบไม่กลับด้าน**

•ไข่...เบอร์กลาง 2 ฟอง •แฮม... 2 แผ่น •ถัวยัพพินออลูมิเนียม...4 ถ้วย

**1** เจาะรูตรงกลางไข่แฮม วางถัวยัพพินร้อนทั้งสองใบ แล้วค่อยวางแฮมลงในถ้วย จากนั้น ตอกไข่ใส่แฮม

\* ผลลัพธ์ที่ได้จะแตกต่างกับไปตามอุณหภูมิ และขนาดของไข่ หากไข่ยังไม่สุกดี ให้ต่อเวลาทำอาหาร และคอยสังเกตดูผลลัพธ์ตลอดเวลา



**สลัดทูน่ามายองเนส พงกะหล่ำปลีใส่กะหล่ำปลี**

•กะหล่ำปลี (หั่นชิ้นละ 3 ซม.)...40 กรัม •A [ทูน่ากระป๋อง .....70 กรัม, มายองเนส...1 ช้อนโต๊ะ, พงกะหล่ำ... 1/2 ช้อนชา]

**1** วางกะหล่ำปลีที่หั่นเรียบร้อยแล้วไว้บนแผ่นออลูมิเนียมฟอยล์ คลุกเคล้าส่วนผสม A ทั้งหมดให้เข้ากัน แล้วนำไปวางไว้บนกะหล่ำปลี  
\* เมื่อสุกแล้ว จะทำให้คุณได้แซนด์วิชที่อร่อยมาก!



**สลัดแครอทแบบฝรั่งเศส**

•แครอท...60 กรัม •ลูกเกด...15 กรัม •เกลือ และพริกไทย...หนึ่งหยิบมือ •A [น้ำมันทอด...ตามชอบ, น้ำเลมอน...ตามชอบ]

**1** หั่นแครอทให้เป็นแผ่นบางๆ แล้วหั่นให้เป็นเส้นเล็กๆ อีกที  
**2** วางแครอท (จากขั้นตอนที่ 1) ไว้บนแผ่นออลูมิเนียมฟอยล์ จากนั้น วางลูกเกดไว้ด้านบนและปรุงรสด้วยเกลือ และพริกไทย ก่อนห่อให้มิดชิด  
**3** เมื่อเสร็จแล้ว ให้ปรุงรสด้วยส่วนผสม A



**ฟักทองย่างชีส**

•ฟักทอง...60 กรัม •ชีสขูดพอย...20 กรัม  
•กระดาษรองอบ

**1** หั่นฟักทองให้เป็นชิ้นบางๆ  
**2** วางฟักทองไว้บนกระดาษรองอบให้เหลื่อมซ้อนกันเล็กน้อย และโรยหน้าด้วยชีส

อาหารแปรรูปที่คุณซื้อจากร้านค้า เช่น ไข่ทอด, นั๊กเก็ตไก่ และสเต็ก เนื้อคอก่อนเสิร์ฟ ก็สามารถนำมาทำอาหารได้เช่นกัน



# เคล็ดลับ "การทำขนมหวาน"

## ● การเตรียมพร้อม

- อันดับแรก ชั่งตวงส่วนผสมให้ถูกต้อง และเตรียมอุปกรณ์ทำอาหารให้พร้อม
- การตวงแป้งโดยใช้ถ้วยตวงอาจทำให้ปริมาณคลาดเคลื่อนได้ จึงควรตวงส่วนผสมของแป้งโดยใช้เครื่องชั่ง



## ● ดูให้แน่ใจว่าอ่างผสมและตะกร้อมือไม่เปียกน้ำ หรือมีน้ำมันติดอยู่

- โม่เข้มนั้นจะทำให้ตีไข่ได้ยาก



การตีไข่เป็นงานที่คุณต้องทำด้วยตัวเอง หากมีเครื่องผสมอาหารก็จะสะดวกยิ่งขึ้น

## ● ความเป็นฟองจะหายไปหากตีไข่ทิ้งไว้นานเกินไป ดังนั้นจึงควรทำงานทุกขั้นตอนแบบรวดเร็ว

- คำเตือน** การตีไข่ทั้งฟองพร้อมกับน้ำตาลจะทำให้เกิดฟองน้อยกว่าการตีไข่ขาวเพียงอย่างเดียว การทำขนมหวานโดยใช้ไข่ที่ตีได้ไม่เป็นฟองดี อาจทำให้เกิดความผิดพลาดได้ง่าย

## ● ใช้เนยที่มีหรือไม่มีส่วนผสมของเกลือได้ตามความชอบของคุณ

## ● แบ่งส่วนและร่อนแป้งเค้ก และแป้งขนมปังให้ถูกวิธี

- ร่อนแป้งให้เบ่งเบาขึ้น และเป็นการเพิ่มอากาศเข้าไปในแป้งได้



## ● จัดเรียงแป้งได้ให้มีที่ว่างระหว่างแต่ละก้อน

- แป้งจะขยายตัวเวลาที่ถูกทำความร้อน จึงต้องแน่ใจว่าคุกกี้ได้เว้นที่ว่างรอบๆ แป้งไว้เพียงพอ



## ● สำหรับการอบ

- หากแป้งมีความหนามากเกินไป คุกกี้ และครีมแพฟฟ์ที่ได้อาจมีผลลัพธ์ที่ไม่สม่ำเสมอ จึงควรแบ่งแป้งได้ให้มีขนาดและปริมาณที่เท่าๆ กันทุกก้อน



## ● ผลลัพธ์อาจแตกต่างกันไปตามคุณภาพของวัตถุดิบ

- ภาคนิโจะดูน่าใช้เป็นหลักใน Cook Book เล่มนี้ คุณสามารถเลือกใช้ภาคนิโจะหรือภาคนิโจะ แต่ต้องมั่นใจว่าสามารถทนความร้อนได้ดี และต้องคอยสังเกตดูอยู่ตลอดเวลาของอบขนม (โปรดดู คู่มือการใช้งาน ที่หน้า 29) นอกจากนี้ ภาชนะที่ทำจากแก้วทนความร้อนจะร้อนเร็วกว่าภาชนะที่เป็นโลหะ ทำให้ได้ผลลัพธ์ที่แตกต่างกัน

## ● เมื่อใช้สูตรที่ไม่พบใน Cook Book เล่มนี้

- เมื่อใช้สูตรที่ไม่จากตำราทำอาหารเล่มอื่นๆ ในท้องตลาด ก็ควรใช้สูตรที่ใกล้เคียงกันจาก Cook Book เล่มนี้เพื่อใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงในการทำอาหารด้วยเช่นกัน อย่างไรก็ตาม โปรดระลึกไว้เสมอว่าคุณอาจไม่สามารถทำอาหารภายใต้เงื่อนไขที่ตรงกับตำราทำอาหารเล่มอื่น ด้วยขนาดและโครงสร้างของเตาอบที่แตกต่างกัน รวมถึงระยะเวลาการทำความร้อน และอุณหภูมิที่แตกต่างกัน

- สามารถอบขนมเส้นผ่าศูนย์กลาง 15 ซม. หรือ 21 ซม. ได้อัตโนมัติ
- ปรับการตั้งค่าให้ถูกต้องสำหรับขนมที่มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 15 ซม. หรือ 21 ซม. ควรทำการปรับให้ครบภายใน 30 วินาที หลังจากตั้งค่าเป็น

เส้นผ่าศูนย์กลาง 21 ซม...เพิ่มเวลา (▲)  
เส้นผ่าศูนย์กลาง 15 ซม...ลดเวลา (▼)

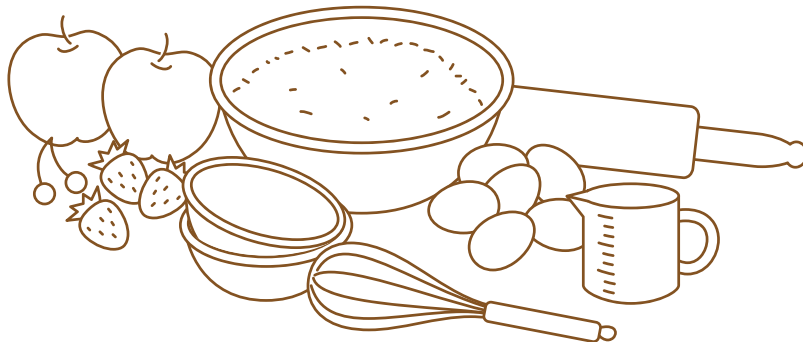
**13 SPONGE CAKE** จากนั้นจึงเริ่มการทำอาหาร

## ■ รายการส่วนผสมตามขนาดของเค้ก

ส่วนผสม	เส้นผ่าศูนย์กลาง	15 ซม.	21 ซม.
แป้งเค้ก		60 กรัม	120 กรัม
ไข่		เบอร์กลาง 2 ฟอง	เบอร์กลาง 4 ฟอง
น้ำตาล		60 กรัม	120 กรัม
เนย		10 กรัม	20 กรัม
นม		2 ช้อนชา	4 ช้อนชา

## การตรวจสอบ!!

ภาชนะทนความร้อน	ภาพด้านข้าง	สาเหตุ
ขนมขึ้นฟูได้ดี เนื้อสัมผัสนุ่ม และรูปทรงสวยงาม		
เนื้อกระด้าง เนื้อสัมผัสเหนียว และไม่ขึ้นฟู		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ตีส่วนผสมมากเกินไปหลังจากใส่แป้ง</li> <li>• เบนที่ละลายไว้นาน</li> </ul>
ขนมขึ้นฟูแบบไม่เต็มรูปทรง		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ตีส่วนผสมมากเกินไปหลังจากใส่แป้ง และเบนที่ละลายไว้นาน</li> <li>• ไม้ตีส่วนผสมที่ตีเสร็จแล้วไปอบในทันที</li> <li>• ตีไข่ยังไม่ดีพอ</li> </ul>
เนื้อสัมผัสหยาบ ไม่มีความเนียนนุ่ม		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ตีแป้งไม่เนียนเป็นเนื้อเดียวกัน</li> <li>• ไม้ตีร่อนแป้ง</li> </ul>





## สปิงจ์เค้ก

เมนู	ห้ามใช้อุปกรณ์เสริมในกระท่ออาหาร	ระยะเวลาทำการประมาณ <b>7</b> นาที	การอบ	คาน้ำ	ระยะเวลาทำการประมาณ <b>40</b> นาที	ระดับน้ำในหม้อ	<b>1</b> ชั้น
				ภาชนะอบ			

ส่วนผสม (ทำเค้ก 1 ถ้วยในพิมพ์เค้กทรงกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 18 ซม.)

สปิงจ์เค้ก	วิปครีม
เบิ้งเค้ก.....90 กรัม	วิปครีมชนิดข้น.....200 มล.
ไข่.....เบอร์กลาง 3 ฟอง	น้ำตาล.....2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล.....90 กรัม	กลิ่นวานิลลา, บรันดี.....เล็กน้อย
กลิ่นวานิลลา.....เล็กน้อย	ผลไม้สำหรับแต่งหน้า (สตรอเบอร์รี่).....ตามชอบ
เนย.....15 กรัม	กระท่ออบ
นม.....1 ช้อนโต๊ะ	

**1** ทาเนียงต่างๆ (ที่ไม่ได้รวมอยู่ในส่วนผสม) ที่คาน้ำในของพิมพ์เค้กทรงกลม แล้วจึงค่อยปูกระท่ออบไว้บนแม่พิมพ์ จากนั้นแยกไข่ขาวออกจากไข่แดง

**2** ใส่ไข่ขาวลงในชามผสมใบใหญ่ จากนั้นตีไข่ขาวจนตั้งยอด เติมน้ำตาลลงไปอย่างช้าๆ แล้วตีไข่ขาวต่อ

**<จุดที่สำคัญ>**  
จุดสำคัญอยู่ที่การตีไข่ขาว กับไข่แดงโปรดทำอย่างระมัดระวัง



**3** เติมน้ำตาลลงในไข่แดง และวอร์มให้อุ่นขึ้นโดยการแช่น้ำร้อน ยกออกจากน้ำร้อนเมื่อได้อุณหภูมิเท่ากับร่างกาย และตั้งจนกว่าไข่จะมีสีขาวขึ้น และเริ่มหยดเป็นเส้น (เนื้อเนียนแบบมายองเนส)



**4** ผสมไข่ขาวกับไข่แดง, ใส่กลิ่นวานิลลา และตีให้เข้ากันโดยใช้ตะกร้อมือจนส่วนผสมเป็นเนื้อเนียน

**5** ร่อนเบิ้งเค้กลงไปในส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 4 จากนั้นตะล่อมเบิ้งอย่างเบาเมื่อไม่กระทบกับความฟูของไข่ที่ตีไว้จนกว่าเบิ้งจะกลืนหายไปจนหมด

**<จุดที่สำคัญ>**  
หากส่วนผสมยังไม่เข้ากันดี จะทำให้เนื้อสัมผัสของเค้กหยาบ แต่ถ้าหากใช้เวลาในการผสมนานเกินไป ก็จะทำให้ขนมไม่ค่อยขึ้นฟู

**6** หั่นเนยเป็นชิ้นเล็กๆ และใส่ลงในภาชนะทนความร้อนพร้อมกับนม ปิดปากภาชนะด้วยพลาสติกแรป และนำไปวางไว้ตรงกลางของเตาอบ (อย่าวางในภาชนะอบ)

**MANUAL MICRO** →  
**MICROWAVE 200W** **ENTER**  
→ ประมาณ 1 นาที → **START**

**7** หลังจากอบเนยเสร็จ ให้ใช้ไม้พายตักส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 5 ใส่ลงไป และผสมให้เข้ากันแบบรวดเร็ว

**<จุดที่สำคัญ>**  
เนยจะละลายที่อุณหภูมิสูงกว่าอุณหภูมิร่างกายคือระหว่าง 50-60°C จึงรวมเข้ากับส่วนผสมของเบิ้งได้อย่างรวดเร็ว

**8** กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ  
■เมื่ออบโดยใช้โหมด **13 SPONGE CAKE** จะมีการเพิ่มไอน้ำพลังสูงเข้ามาในจังหวะเวลาที่เหมาะสม โดยมีช่องว่างจะต้องเติมน้ำใส่กระบอกจนเต็ม แต่ถ้าหากอบในระบบปกติ ก็ไม่ต้องใช้น้ำ

**9** อุณหภูมิเตาอบ (ยังไม่ต้องใส่อุปกรณ์ทำอาหารหรืออาหารไว้ในเตาอบ)

**13 SPONGE CAKE (Adjust portion)**  
เลือก "13-1 tray"  
→ **START**

**10** เทส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 7 ลงในแม่พิมพ์จากขั้นตอนที่ 2 แล้วเคาะแม่พิมพ์ หลังจากนั้นก็เนื้อเบิ้งเรียบเสมอกันดีแล้ว ให้จิ้มฟองอากาศให้แตก

**<จุดที่สำคัญ>**  
การเทส่วนผสมจากตำแหน่งสูงๆ จะทำให้ความเป็นฟองมีความสม่ำเสมอ



**11** เมื่ออุณหภูมิต่ำลง ให้ใส่ส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 10 ตรงกึ่งกลางของภาชนะอบ และกดปุ่ม

**START**  
เมื่อทำการด้วยระบบปกติ: CONVEC OVEN/  
1 tray/PREHEAT/ประมาณ 40 นาที ที่ 160°C  
(15 ชม. ประมาณ 35 นาที, 21 ชม. ประมาณ 45 นาที)

หากจิ้มไม้จิ้มฟันลงไปตรงกลางของเค้กแล้วไม่มีคราบเบิ้งติดขึ้นมา แสดงว่าเค้กสุกดีแล้ว

**12** เพื่อป้องกันไม่ให้ผลลัพท์ที่ติดหลังการอบลดลง ให้ลดความสูงของแต่ละแม่พิมพ์กับที่ 20-30 ซม. (มันจะดูสวยขึ้นและตรงกลางเค้กไม่ยุบลงไป) เคาะเค้กออกจากแม่พิมพ์โดยคว่ำแม่พิมพ์ลง นำไปวางไว้บนตะแกรงพักไว้ให้เย็น

**13** การทวิปครีม ใส่วิปครีมแช่เย็น และน้ำตาลลงในชามผสม ตีวิปครีมไปพร้อมๆ กับแช่ชามผสมไว้ในอ่างที่ใส่น้ำแข็ง เติมน้ำกลิ่นวานิลลา และบรันดีเล็กน้อย และตีต่อไปอีกจนกว่าเนื้อครีมจะมีความเหนียวขึ้น ตีไปเรื่อยๆ จนกว่าวิปครีมจะเริ่มหยดเป็นเส้น



**14** แต่งหน้าเค้กด้วยผลไม้หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ พาดเสร็จสปิงจ์เค้ก และทาครีมด้วยโดยใช้วิปครีม และผลไม้ ใช้วิปครีมและผลไม้ที่เหลือในการแต่งหน้าเค้ก

ภาพและเนื้อหา



## เค้กสองชั้น

เวลา	ทำขึ้นก่อนเสิร์ฟ ในกระท้ออาหาร	ระยะเวลาทำอาหาร ประมาณ	ระดับน้ำในกระท้อ
		<b>7</b> นาที	<b>1</b> ชั้นน้ำ

นม	ด้านบน, ภาชนะอบ	ระยะเวลาทำอาหาร ประมาณ
	ด้านล่าง, ภาชนะอบ	<b>45</b> นาที

- \* สามารถอบแบบอัตโนมัติโดยใช้ส่วนผสมที่เหมือนกันตามที่แสดงไว้ใน **รายการส่วนผสมตามขนาดของเค้ก ที่หน้า 60** (15 ซม., 21 ซม. [ส่วนผสมที่พอเหมาะสำหรับเค้ก 2 ชั้น], เค้กขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 18 ซม. 2 ก้อน
- \* ขั้นตอนการทำงานเสร็จจะเหมือนกันกับสปันจ์เค้ก

- 1 ทำแป้งสปันจ์เค้ก (โปรดดู **รายการส่วนผสมตามขนาดของเค้ก ที่หน้า 60**) โดยทำตามขั้นตอนที่ 1-8 ของสูตรสปันจ์เค้ก ที่หน้า 61
- 2 อุ่นเตาอบ (ยังไม่ต้องใส่อุปกรณ์ทำอาหารหรืออาหารไว้ในเตาอบ)

**13 SPONGE CAKE (Adjust portion)**  
เลือก "13-2 tray"  
→ **START**

- 3 เทส่วนผสมลงในแม่พิมพ์เค้กจากในตำแหน่งสูงๆ เคาะแม่พิมพ์จนกว่าหน้าของเนื้อแป้งจะเสมอกัน และจิมฟองอากาศออก
- 4 เมื่ออุ่นเตาเสร็จ ให้อุ่นแม่พิมพ์ไว้ตรงกลางของภาชนะอบที่ตำแหน่งด้านบน และด้านล่าง (วางเค้กขนาด 15 ซม. ไว้ที่ตำแหน่งด้านล่าง) กดปุ่ม **START**

เมื่อทำอาหารด้วยระบบปกติ: CONVEC OVEN/2 tray/PREHEAT/ประมาณ 45 นาที ที่ 160°C

## คุกกี้รูปต่างๆ

เวลา	ทำขึ้นก่อนเสิร์ฟ ในกระท้ออาหาร	ระยะเวลาทำอาหาร ประมาณ	ด้านบน, ภาชนะอบ
		<b>8</b> นาที	ด้านล่าง, ภาชนะอบ

ส่วนผสม (ทำคุกกี้ประมาณ 108 ชิ้นใน 2 ภาชนะ)

แป้งสำหรับทำคุกกี้	
เนย (ทำให้นุ่มแล้ว).....	180 กรัม
น้ำตาล.....	160 กรัม
ไข่.....	เบอร์รี่ใหญ่ 1 ฟอง
กลิ่นวานิลลา.....	เล็กน้อย
แป้งเค้ก.....	380 กรัม

- 1 ผสมเนยที่ทำให้อ่อนนุ่มไว้แล้วกับน้ำตาล ตีให้เข้ากันจนกว่าจะเปลี่ยนเป็นสีขา
  - 2 ใส่ไข่ที่คนไว้อย่างช้าๆ ตีให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วเติมกลิ่นวานิลลา
  - 3 ร่อนแป้งเค้ก และตะลอมแป้งอย่างเบาๆ แล้วปาดส่วนผสมให้มออยู่รวมกัน เมื่อแป้งถูกกลืนหายไป
  - 4 ใช้พลาสติกแรปปิดคลุมภาชนะไว้ และพักไว้ในตู้เย็นอย่างน้อย 30 นาที
  - 5 ทานเยบางๆ (ไม่ตีรวมอยู่ในส่วนผสม) บนภาชนะอบแต่ละใบ
  - 6 วางแป้งโดจากขั้นตอนที่ 4 แล้วแผ่แป้งออกให้แป้งหนา 5 มม. เพื่อให้สามารถตัดโดยใช้พิมพ์กดคุกกี้
- <จุดที่สำคัญ>**  
คุณสามารถแผ่แป้งออกได้ดียิ่งขึ้นโดยการวางวัตถุที่หนาประมาณ 5 มม. ไว้ที่ปลายทั้งสองด้านของไม้นวด (เช่น ตะเกียบ)
- 7 ตัดเป็นรูปต่างๆ โดยใช้พิมพ์กดคุกกี้ที่ขึ้นชื่อ
- \* แป้งโดที่ถูกต้องสามารถยึดออก และตัดอีกรอบได้
- <จุดที่สำคัญ>**  
การโรยแป้งบนพิมพ์กดคุกกี้เล็กน้อย จะช่วยให้ตัดแป้งได้ดียิ่งขึ้น
- 8 วางแป้งคุกกี้ให้มีพื้นที่ว่างโดยรอบบนภาชนะอบ
  - 9 อุ่นเตาอบของคุณ (ยังไม่ต้องใส่อุปกรณ์ทำอาหารหรืออาหารไว้ในเตาอบ)

**MANUAL COOK** → **CONVEC OVEN** **ENTER**  
→ **2 tray, PREHEAT** **ENTER** → **180°C** → **START**

- 10 เมื่ออุ่นเตาเสร็จแล้ว ให้นำคุกกี้จากขั้นตอนที่ 8 ไว้ที่ตำแหน่งด้านบน และด้านล่าง ตั้งเวลาเป็น **14-15 นาที** จากนั้นกดปุ่ม **START**
- 11 หลังจากอบเสร็จแล้ว ให้นำคุกกี้ที่ออกมาจากภาชนะอบขณะที่ยังร้อนอยู่ เพื่อพักไว้ให้เย็น

### เคล็ดลับการทำคุกกี้รูปต่างๆ

- การวาดลวดลายบนคุกกี้โดยใช้ไอซิ่ง (น้ำตาลปน 20 กรัม ผสมกับน้ำเลมอน ไม่เกิน 1 ช้อนชา) ก็เป็นอีกหนึ่งไอเดียที่ดี

# เค้กโรล

**หมายเหตุ** ห้ามใช้อุปกรณ์เสริมในกระท้ออาหาร

ระยะเวลาทำอาหารประมาณ **8** นาที

**นอร์ม**  **ชิ้นล่าง**

ช่องกระท้ออบ 2 ชั้น

ส่วนผสม (สำหรับ 1 โรล)

- ส่วนผสมของแป้งสาลีชนิดเค้ก
- แป้งเค้ก.....90 กรัม
  - ไข่.....เบอร์กลาง 5 ฟอง
  - น้ำตาล.....100 กรัม
  - กลีเซอรีน.....เล็กน้อย
  - นม.....2 ช้อนโต๊ะ
- วิปครีม
- วิปครีมชนิดเข้มข้น.....200 มล.
  - น้ำตาล.....2 ช้อนโต๊ะ
  - กลีเซอรีน, บรันดี.....เล็กน้อย
- ผลไม้ที่คุ้นชอบ.....ตามชอบ
- กระท้ออบ



- 1 ทานบางอย่าง (ไม่ตีรวมอยู่ในส่วนผสม) ที่คั่วในภาตรอบ จากนั้นวางกระท้ออบไว้อีก 1 นาที โดยให้ขอบกระท้ออบสูงขึ้นมาเพียงเล็กน้อย
- \* หากใช้กระท้ออบ ต้องระวังอย่าให้กระท้ออบสัมผัสกับด้านในของเตาอบ
- 2 ใส่ไข่ขาวลงในชามผสมใบใหญ่ จากนั้นตีไข่ขาวจนตั้งยอด เติมน้ำตาลลงไปครึ่งหนึ่งอย่างช้าๆ แล้วตีไข่ขาวต่อ
- <จุดที่สำคัญ> จุดสำคัญอยู่ที่การตีไข่ขาว โปรดทำอย่างระมัดระวัง
- 3 เติมน้ำตาลที่เหลือลงในไข่แดง และวอร์มให้อุ่นขึ้นโดยการแช่น้ำร้อน ยกออกจากน้ำร้อนเมื่อได้อุณหภูมิเท่ากับอุณหภูมิร่างกาย และตีจนกว่าไข่จะมีสีขาวขึ้น และเริ่มหยดเป็นเส้น (เนื้อเนียนแบบมาชองเนส)
- 4 อุ่นเตาอบ (ยังไม่ต้องใส่อุปกรณ์ทำอาหารหรืออาหารไว้ในเตาอบ)

MANUAL COOK → CONVEC OVEN ENTER

→ 1 tray, PREHEAT ENTER →

170°C → START

- 5 ผสมไข่ขาวกับไข่แดง และตีให้เข้ากันโดยใช้ตะกร้อมือจนส่วนผสมเป็นเนื้อเนียน
- 6 ใส่แป้งโดยการร่อนแป้งลงในส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 5 เมื่อไม่เกิดฟองอากาศแล้ว ตระส่วนแป้งจากกันชามผสมขึ้นมาอย่างช้าๆ จนแป้งกลืนหายไป



และเมื่อคุณตักส่วนผสมขึ้นมาโดยใช้ไม้พาย ส่วนผสมจะตกลงมาคล้ายริบบิ้น และคงรูปเช่นนั้นได้ครึ่งหนึ่ง

- \* เมื่อเปรียบเทียบกับสปีดเค้ก เค้กโรลจะมีอัตราส่วนของแป้งเค้กต่อไข่ที่น้อยกว่า เนื้อสัมผัสจะหนากว่า หากใช้แป้งน้อยเกินไป นอกจากนั้นต้องระวังไม่ให้แป้งโดแห้งด้วย
- เติมกลีเซอรีน และนมอย่างรวดเร็วจนแล้วผสมให้เข้ากัน
- 7 เทส่วนผสมทั้งหมดลงในภาตรอบจากขั้นตอนที่ 1 เคลือบหน้าส่วนผสมให้เรียบเสมอกัน และจิมฟองอากาศออก
- 8 เมื่ออุ่นเตาเสร็จแล้ว ให้นำภาตรอบที่เตรียมไว้ในขั้นตอนที่ 7 เข้าเตาอบ หมุนลูกบิดไปที่ **18-20 นาที** จากนั้นกดปุ่ม **START**
- 9 หลังจากอบเสร็จแล้ว ให้นำส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 7 บนกระท้ออบ และแกะออกมาจากภาตรอบ แล้วพักไว้ให้เย็น
- 10 ทำวิปครีม (ทำตามขั้นตอนที่ 13 ในหน้า 61) และใส่ส่วนผสมของผลไม้ลงไป

- 11 หายใจเค้กขึ้นมา แล้วหยิบกระท้ออบออกจากนั้นแล้วเค้กอีกครั้ง โดยวางไว้บนกระท้ออบ จากนั้นทาครีมให้ทั่ว แล้วทำการม้วนเค้ก
- \* หากคุณกังวลเรื่องความแตกต่างของขอบรอบนอก ให้ใช้ผ้าชุบน้ำผสมกับส่วนที่แข็งกระด้าง เพื่อให้มันได้ง่ายขึ้น
- \* การตัดเค้กออกแบบเฉียงที่ส่วนปลายของโรล 1 ซม. จะทำให้โรลออกมาดูดี ขอบไม่แหล่อกัน
- 12 หลังจากที่มีโรลโรลเสร็จ ให้พันโดยใช้กระท้ออบ และพันอีกรอบโดยใช้พลาสติกวางเค้กที่ม้วนให้ส่วนขอบที่กันกันหันลงด้านล่าง แล้วเอาไปแช่ตู้เย็น และพักไว้ให้เค้กปรับรูปทรงประมาณ 30 นาที
- \* เวลาอบเค้กโรล 2 โรลพร้อมกัน หลังจากอุ่นเตาไปที่ 170°C โดยใช้ CONVEC OVEN/2 tray/PREHEAT ให้นำภาตรอบไปไว้ที่ตำแหน่งด้านบนและด้านล่างอย่างสลับ และอบประมาณ 25-27 นาที หากคุณกังวลว่าจะอบเค้กได้ไม่สม่ำเสมอ ให้เปลี่ยนตำแหน่งขึ้นวางและหมุนภาตรอบตอนที่เวลาเหลืออยู่ระหว่าง 8 ถึง 10 นาที

## การประยุกต์เมนูอาหาร

- ขั้นตอนการอบจะเหมือนกันกับ "เค้กโรล"

### เค้กโรล (สาลิกโก)

ส่วนผสม (สำหรับ 1 ที)

- 1 ร่อนแป้งเค้ก 80 กรัม พร้อมกับผงโกโก้ 20 กรัม

### เค้กโรล (รสชาเขียว)

ส่วนผสม (สำหรับ 1 ที)

- 1 ร่อนแป้งเค้ก 80 กรัม พร้อมกับชาเขียว 1 ช้อนโต๊ะ



## เค้กชิฟพ่อน

แม่พิมพ์	พิมพ์ใช้อุปกรณ์เสริม ในกรทำอาหาร	ระยะเวลาทำอาหาร ประมาณ <b>8</b> นาที	นอสเป	ด้านล่าง
	ถาดรองอบ			

ส่วนผสม (สำหรับพิมพ์เค้กชิฟพ่อนอลูมิเนียม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 20 ซม.)

ไข่ขาว.....	เบอร์กลาง 6 ฟอง
น้ำตาล.....	120 กรัม
ไข่แดง.....	เบอร์กลาง 5 ฟอง
นม.....	100 มล.
น้ำมันพืช.....	80 มล.
แป้งเค้ก.....	120 กรัม

\*แป้งโดอาจอบออกมาไม่ได้เพราะใช้แม่พิมพ์ที่ไม่ใช่แม่พิมพ์ fluorinated เพราะเนื้อแป้งจะติดแม่พิมพ์ทีเดียว

- ตีไข่ขาวจนถึงยอด จากนั้นใส่น้ำตาลลงไปครึ่งหนึ่งก่อนอย่างช้าๆ และตีต่อไปอีก
- ใส่น้ำตาลส่วนที่เหลือลงในไข่แดง และตีไข่แดงจนสีเริ่มขาว
- ใส่นมลงในส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 2 และตีให้เข้ากันแบบรวดเร็ว ขณะตีโดยใช้ตะกร้อมือให้คือน้ำมันพืชอย่างช้าๆ
- ร่อนแป้งเค้กลงในแป้งโดจากขั้นตอนที่ 3 และตะล่อมแป้งโดยใช้ไม้พายจนกว่าแป้งจะกลืนหายไป
- อุ่นเตาอบ (ยังไม่ต้องใส่อุปกรณ์ทำอาหารหรืออาหารไว้ในเตาอบ)



**MANUAL COOK** → **CONVEC OVEN** **ENTER**  
→ **1 tray, PREHEAT** **ENTER** → **170°C**  
→ **START**

- ใส่ส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 1 ในปริมาณ 1/3 ส่วน ลงในส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 4 และตะล่อมให้เข้ากันโดยใช้ไม้พาย จากนั้นจึงค่อยใส่ส่วนผสมของแป้งที่เหลือจากขั้นตอนที่ 1 ลงไป และตะล่อมให้เข้ากันโดยใช้ไม้พายเพื่อไม่ให้ความฟูของฟองอากาศหายไป
- เทส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 6 ลงในแม่พิมพ์โดยไม่ต้องทาน้ำมัน หรือน้ำมันก่อน ใช้นิ้วโป้งกดลงตรงกลางของแม่พิมพ์ พร้อมกับใช้มือทั้งสองข้างจับแม่พิมพ์ไว้ และเกาะแม่พิมพ์กับโต๊ะ เพื่อให้ฟองอากาศหายไป
- เมื่ออุ่นเตาเสร็จแล้ว ใ้วางแม่พิมพ์จากขั้นตอนที่ 7 ไว้ที่กึ่งกลางของถาดรองอบ หมุนลูกบิดไปที่ **ประมาณ 40 นาที** จากนั้นกดปุ่ม **START**
- หลังการอบ ให้คว่ำแม่พิมพ์ลง และพักไว้ให้เย็น เมื่อเค้กเย็นแล้ว ให้ใช้มีดในการแกะเค้กออกจากแม่พิมพ์  
<เคล็ดลับ>  
หากคุณแกะเค้กออกมาโดยไม่คว่ำเค้กไว้ก่อน จะทำให้หน้าเค้กยุบลง



## เค้กปอนด์

แม่พิมพ์	พิมพ์ใช้อุปกรณ์เสริม ในกรทำอาหาร	ระยะเวลาทำอาหาร ประมาณ <b>8</b> นาที	นอสเป	ด้านล่าง
	ถาดรองอบ			

ส่วนผสม (ทำเค้ก 1 ก้อน ในแม่พิมพ์เค้กปอนด์โลหะ ขนาด 16 x 7 x 6 ซม.)

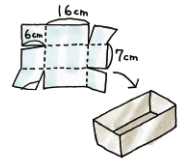
ผลไม้แช่เคล้ารัม		
ผลไม้อบแห้ง.....	90 กรัม	A [ แป้งเค้ก..... 100 กรัม ผงฟู..... 2/3 ช้อนชา
เหล้ารัม.....	30 มล.	
ส่วนผสมของแป้ง		B [ ถั่ววอลนัท (สับละเอียด)..... 20 กรัม น้ำส้ม..... 1/2 ลูก เปลือกส้มอ่อน (ขูด)..... 1/2 ลูก กลิ่นวานิลลา..... เล็กน้อย สไลซ์อัลมอนด์..... ตามชอบ กระดาษรองอบ
เนย (ทำให้นุ่ม).....	100 กรัม	
น้ำตาล.....	80 กรัม	
ไข่.....	เบอร์กลาง 2 ฟอง	

1. ทิ้งผลไม้อบแห้งให้เปื่อยชื้นเล็กน้อย ตามที่คุณต้องการ จากนั้นเติมเหล้ารัมลงไปหลังจากใส่ผลไม้ลงในภาชนะทนความร้อน ใช้พลาสติกแรปปิดคลุมภาชนะ แล้วนำไปวางไว้ตรงกลางของเตาอบ (อย่างวางในถาดรองอบ)

**MANUAL MICRO** → **MICROWAVE 500W** **ENTER**  
→ **1 นาที 20 วินาที** → **START**

2. ทาน้ำมัน (ไม่ได้รวมอยู่ในส่วนผสม) ที่ด้านในของแม่พิมพ์เค้กปอนด์ และวางกระดาษรองอบรองไว้ด้านในของแม่พิมพ์ จากนั้น แยกไข่แดงออกจากไข่ขาว

**คำเตือน**  
โปรดใช้ความระมัดระวัง เนื่องจากกระดาษรองอบอาจไหม้ หากสัมผัสกับด้านบนของเตาอบ



3. ใส่เนยที่ทาให้นุ่มแล้ว และน้ำตาล 2/3 ส่วนลงในชามผสม ตีส่วนผสมจนกลายเป็นสีขาว จากนั้นใส่ไข่แดงและตีให้เข้ากันอีกครั้ง
4. ใส่ไข่ขาวลงในชามผสมใบใหญ่ และตีจนตั้งยอด จากนั้นใส่น้ำตาลส่วนที่เหลืออย่างช้าๆ และตีต่อไปอีก
5. ใส่ส่วนผสมครึ่งหนึ่งจากขั้นตอนที่ 4 ลงในส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 3 ร่อนแป้งลงในส่วนผสม A ค่อยๆ ตีอย่างเบาๆ จากนั้นใส่ส่วนผสมที่เหลือจากขั้นตอนที่ 4
6. ใส่ส่วนผสม B และผลไม้แช่เคล้ารัมลงในส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 5 เทส่วนผสมทั้งหมดลงในแม่พิมพ์ และกดให้เป็นร่องตรงกลาง จากนั้นโรยหน้าด้วยสไลซ์อัลมอนด์
7. อุ่นเตาอบ (ยังไม่ต้องใส่อุปกรณ์ทำอาหารหรืออาหารไว้ในเตาอบ)  
**MANUAL COOK** → **CONVEC OVEN** **ENTER**  
→ **1 tray, PREHEAT** **ENTER** → **170°C** → **START**
8. เมื่ออุ่นเตาเสร็จ ให้ใส่ส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 6 ลงในถาดรองอบ และวางตามแนวนอน หมุนลูกบิดไปที่ **ประมาณ 45 นาที** จากนั้นกดปุ่ม **START**  
<เคล็ดลับ>  
หากนำผลไม้อบแห้งไปคลุกกับแป้งเค้กบางๆ ให้ทั่วก่อนที่จะนำไปใส่ลงในส่วนผสม จะช่วยให้ผลไม้ไม่จมลงใ้ที่อยู่ด้านล่าง



# ครีมพัฟ

เทคนิค	ห้ามใช้อุปกรณ์เสริมในกระท่ออาหาร	ระยะเวลาทำอาหารประมาณ <b>9</b> นาที	ระดับที่ในกรอบอบ <b>1</b> ชั้นใบ

กรอบ	1 ถาด	ชิ้นล่าง	ระยะเวลาทำอาหารประมาณ <b>27</b> นาที
		ถาดรองอบ	

ส่วนผสม (ทำได้ 12 ชิ้นใน 1 ถาด)

คัสตาร์ดครีม ..... 2 ถ้วย  
(ทำตามวิธีที่แสดงไว้ในหน้า 68)

ส่วนผสมของครีมพัฟ

น้ำเปล่า ..... 100 มล.  
เนย ..... 50 กรัม  
แป้งเค้ก ..... 50 กรัม  
ไข่ ..... เบอร์กลาง 2-3 ฟอง

\* สามารถอบด้วยระบบอัตโนมัติพร้อมกัน 2 ถาด

กรอบ	2 ถาด	ด้านบน, ถาดรองอบ
		ด้านล่าง, ถาดรองอบ



**1** ทำแป้งครีมพัฟ ใส่เนยที่หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ และน้ำเปล่าลงในภาชนะทนความร้อนใบใหญ่ (ประมาณ 22 ซม. เส้นผ่าศูนย์กลาง) และใส่แป้งเค้ก 1/2 ช้อนชาจากในรายการส่วนผสมลงไป จากนั้นนำไปวางไว้ตรงกลางของเตาอบโดยไม่ต้องใช้พลาสติกแรปปิดคลุมไว้ก่อน (อย่างวางในถาดรองอบ)



MANUAL MICRO → MICROWAVE 600W ENTER  
→ 3 นาที 30 วินาที → START

**<จุดที่สำคัญ>**

ใส่แป้ง เมื่อน้ำและเนยเดือด หากจำเป็นต้องใช้เวลาในการต้มให้ติดกันขึ้น ให้เพิ่มเวลาทำความร้อน

**2** หลังจากเสร็จแล้ว ให้ใส่แป้งที่เหลือ และตะล่อมแป้งรวดเร็วโดยใช้ไม้พาย จากนั้นนำไปวางไว้ตรงกลางของเตาอบโดยไม่ต้องใช้พลาสติกแรปปิดคลุมไว้ก่อน (อย่างวางในถาดรองอบ)

MANUAL MICRO → MICROWAVE 500W ENTER  
→ 40-50 วินาที → START

**3** ใส่ไข่ที่ตีแล้ว 1 ฟอง เมื่อตีส่วนผสมเข้ากันดีแล้ว ให้ใส่ไข่ที่เหลือลงไปอย่างช้าๆ พร้อมกับสังเกตดูความเนียนของเนื้อแป้ง

**4** ลองใช้ไม้พายตักขึ้นมาดู ปรับให้มีความเหนียวขึ้นพอให้เทออกได้

**<จุดที่สำคัญ>**  
ความข้นควรอยู่ในระดับที่คุณสามารถตักแป้งขึ้นมาได้ประมาณครึ่งหนึ่ง จากนั้นลองเอียงไม้พายและใน 5 วินาทีแป้งจึงค่อยตกลงมาจากไม้พาย หากอยู่ในลักษณะเช่นนี้ก่อนการใส่ไข่ทั้งหมดลงไป ก็ไม่ต้องเติมเติมอะไรลงไปอีก



**5** กรอกน้ำใส่กรอบอบใส่ไข่

**6** อุณหภูมิของอุณหภูมิ (ยังไม่ต้องใส่อุปกรณ์ทำอาหารหรืออาหารไว้ในเตาอบ)

**14 CREAM PUFF (ADJUST PORTION)**  
เลือก (14 - 1 tray)  
→ START

**7** ใช้ฟენอลูมิเนียมฟอยล์วางไว้บนถาดรองอบที่ส่วนผสมที่ตกลงในถาดซึ่งมีรูวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ซม. ตรงปลายหลอด บีบออกมาให้ได้ 12 ชิ้น

**8** เมื่ออุ่นเตาเสร็จแล้ว ให้นำถาดรองอบที่เตรียมไว้ในขั้นตอนที่ 7 เข้าเตาอบ จากนั้นกดปุ่ม

**START**

เมื่อทำอาหารด้วยระบบปกติ: ปรมน้ำที่เบ่ง WATER OVEN 2 / 1 tray/PREHEAT/ประมาณ 25-27 นาที ที่ 190°C (เมื่อใช้ทั้ง 2 ถาด, 2 tray/PREHEAT/ประมาณ 40 นาที ที่ 190°C หลังจากผ่านไป 3 นาที กดปุ่ม **MANUAL COOK** หนูนลูบิตไปที่ **WATER OVEN 0** จากนั้นกดปุ่ม **ENTER**

**<จุดที่สำคัญ>**

แป้งจะพองหากมีอากาศเย็นเข้าไปก่อนที่จะอบเสร็จ ดังนั้นอย่าเพิ่งเปิดประตูเตาจนกว่าจะอบเสร็จเรียบร้อยแล้ว

**9** หยิบออกมาจากแผ่นฟอยล์อย่างรวดเร็ว และพักไว้ให้เย็น ขณะที่ชั้นด้านนอกยังคงร้อนอยู่ ใช้มีดผ่าพัฟ และยัดใส่ด้วยคัสตาร์ดครีม



**เคล็ดลับการทำครีมพัฟ**

- ความพองฟูจะแตกต่างกันไปตามวิธีการทำแบ่งได้ หากส่วนผสมเหลวเกินไป พับฟองฟูได้ไม่เต็มที่

**การประยุกต์เมนูอาหาร**



## เอแคลร์

**1** วิธีการทำเหมือนกับครีมพัฟ แต่ตัวแป้งจะต้องทำให้มีรูทรงกระบอกยาว 10 ซม. และหลังจากอบเสร็จแล้ว จะต้องผ่าตัวแป้งที่ด้านบน และใส่ช็อกโกแลต 75 กรัมที่ถูกรักษาให้ละลาย จากนั้นพักไว้จนช็อกโกแลตแข็งขึ้น เอแคลร์จะถูกยัดใส่ด้วยคัสตาร์ดครีม และราดหน้าด้วยช็อกโกแลตอีกที



## คัสตาร์ดพุดดิ้งสไตล์ญี่ปุ่น

อุปกรณ์: ตะกรงอบ, คั้นนม, ใส่น้ำให้ถึงระดับที่ 2

ส่วนผสม (ทำได้ 10 ถ้วยโดยใช้แม่พิมพ์คัสตาร์ดขนาดเล็ก)

ชอสคาราเมล	ส่วนผสมของคัสตาร์ด
น้ำตาล.....5 ช้อนโต๊ะ	นม.....500 มล.
น้ำเปล่า, น้ำร้อน..อย่างละ 1 ช้อนโต๊ะ	น้ำตาล.....70 กรัม
	ไข่.....เบอร์กลาง 4 ฟอง
	กลีนาวนิลลา.....เล็กน้อย

\*อย่าใช้แม่พิมพ์พอร์ซเลน เพราะพุดดิ้งจะเซ็ดตัวได้ยาก

- ใส่น้ำตาลและน้ำลงในหม้อใบเล็กแล้วนำไปตั้งไฟปานกลาง เมื่อเดือดจนเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอมเหลือง ใยก้นหม้อออกจากเตา และใส่น้ำร้อนลงไป (โปรดระวังน้ำร้อนกระเซ็นใส่ตัวคุณ)
- เทชอสคาราเมลลงในแม่พิมพ์แต่ละอันในปริมาณที่เท่ากัน
- ใส่นม และน้ำตาลลงในภาชนะทนความร้อน และนำไปวางไว้ตรงกลางของเตอบโดยไม่ต้องใช้พลาสติกแรปปิดคลุมไว้ (อย่าวางในภาครอบอบ)
 

**MANUAL MICRO** → **MICROWAVE 600W** **ENTER**  
→ ประมาณ 3 นาที 30 วินาที → **START**
- หลังจากอบแล้ว ให้นำส่วนผสมน้ำตาลลงไปคนให้ละลาย ใส่ไข่ที่ตีไว้ และกลีนาวนิลลา คนให้เข้ากันแต่ไม่ต้องตี จากนั้นนำไปกรอง <จุดที่สำคัญ> ไข่ที่ใช้นั้น หากตีไข่ไม่เนียนพอ ไข่ขาวจะติดที่กระชอน และจะทำให้พุดดิ้งเซ็ดตัวไม่ค่อยดี
- กรองน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- เทส่วนผสมของคัสตาร์ดลงไปแม่พิมพ์แต่ละอันในปริมาณที่เท่าๆ กัน ปิดคลุมแม่พิมพ์แต่ละอันโดยใช้แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์ และวางไว้บริเวณกึ่งกลางของภาครอบอบ
 

**18 STEAM LOW** **ENTER** → **90°C** **ENTER** →  
20-22 นาที → **START**
- หลังจากอบเสร็จแล้ว ให้พักไว้ในเตอบต่ออีก 5 นาที รอจนกว่าความร้อนจะหายไป จึงค่อยนำไปแช่ตู้เย็น จากนั้นจึงค่อยถ่ายพุดดิ้งออกมาจากแม่พิมพ์

## คัสตาร์ดพุดดิ้ง (เนื้อนุ่ม)

อุปกรณ์: ตะกรงอบ, คั้นนม, ใส่น้ำให้ถึงระดับที่ 2

ส่วนผสม (ทำได้ 8 ถ้วยในแม่พิมพ์ cocotte ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางที่กันแม่พิมพ์ 8 ซม. x 4 ซม.)

นม.....300 มล.
น้ำตาล.....70 กรัม
วิปป์ครีมชนิดเข้มข้น.....150 มล.
ไข่แดง.....เบอร์กลาง 5 ฟอง
กลีนาวนิลลา.....เล็กน้อย

- ใส่ส่วนผสม A ลงในภาชนะทนความร้อน และนำไปวางไว้ตรงกลางของเตอบโดยไม่ต้องใช้พลาสติกแรปปิดคลุมไว้ (อย่าวางในภาครอบอบ)
 

**MANUAL MICRO** → **MICROWAVE 600W** **ENTER**  
→ ประมาณ 2 นาที 50 วินาที → **START**
- ใส่ส่วนผสมที่เหลือลงในภาชนะที่มาจากขั้นตอนที่ 1 ผสมให้เข้ากัน และนำไปกรอง
- กรองน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- เทส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 2 ลงในแม่พิมพ์แต่ละอันในปริมาณที่เท่าๆ กัน ใช้แผ่นอลูมิเนียมฟอยล์ปิดคลุมแม่พิมพ์แต่ละอัน และวางแม่พิมพ์ไว้บริเวณกึ่งกลางของภาครอบอบ
 

**18 STEAM LOW** **ENTER** → **90°C** **ENTER** →  
25-27 นาที → **START**
- หลังจากสุกแล้ว ให้พักไว้ในเตอบต่ออีก 5 นาที จากนั้นรอจนกว่าความร้อนจะหายไป แล้วจึงค่อยนำไปแช่ตู้เย็น <เคล็ดลับ> คุณสามารถตกแต่งโดยใช้วิปป์ครีม หรือชอสคาราเมลได้ตามต้องการ

### จุดที่สำคัญของคัสตาร์ด

- ผลลัพธ์การทำพุดดิ้งขึ้นอยู่กับรูปร่างของแม่พิมพ์ และอุณหภูมิของคัสตาร์ด หากคุณใช้วิธีนึ่งพุดดิ้งลงในเนื้อพุดดิ้งแล้วมีส่วนผสมที่ส่งไม่สุกติดขึ้นมา ให้ต่อระยะเวลาการอบ



## โกโก้ช็อค

<b>หมายเหตุ</b>	ห้ามใช้ฟรอนต์เสริบ ในโหมดอาหาร	<b>ระยะเวลาทำการประมาณ</b> <b>8</b> นาที	<b>นอต</b> ดินสอ ถาดรองอบ
-----------------	--------------------------------	---	---------------------------------

ส่วนผสม (ทำเค้ก 1 ก้อนในแม่พิมพ์โลหะทรงกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 18 ซม.)

ขนมปังกรอบ (แครกเกอร์).....	70 กรัม	ผงโกโก้.....	1 ช้อนโต๊ะ
เนย.....	35 กรัม	กระดาษรองอบ	
A			
ครีมชีส.....	200 กรัม		
วิปครีมชนิดเข้มข้น.....	100 มล.		
น้ำตาล.....	90 กรัม		
ไข่.....	2 ฟอง		
แป้งเค้ก.....	3 ช้อนโต๊ะ		

\* หากคุณไม่มีกระดาษแครกเกอร์ สามารถใช้กระดาษแครกเกอร์ หรือบิสกิตแทนได้

- 1 ทานบางอย่าง (ไม่ได้อร่อยอยู่ในส่วนผสม) ที่ด้านในของแม่พิมพ์เค้กทรงกลม แล้วจึงค่อยปูกระดาษรองอบไว้ในแม่พิมพ์
- 2 ใส่กระดาษแครกเกอร์ในถาดพลาสติกที่ซ้อนกันสองใบ จากนั้นตัดแครกเกอร์ให้แตกละเอียด
- 3 หั่นเนยเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำใส่ในภาชนะที่ทนความร้อน ใช้พลาสติกแรปปิดคลุมภาชนะ แล้วนำไปวางไว้ตรงกลางของเตาอบ (อย่าวางในถาดรองอบ)  
**MANUAL MICRO** → **MICROWAVE 200W** **ENTER**  
 → ประมาณ 1 นาที → **START**
- 4 หลังจากอบเสร็จแล้ว ให้ใส่ส่วนผสมที่เตรียมไว้ในขั้นตอนที่ 2 ลงไปผสม แล้วนำไปเทให้ทั่วแม่พิมพ์ทรงกลมจากขั้นตอนที่ 1
- 5 ใส่ส่วนผสม A ลงในเครื่องผสมอาหาร และตีให้เข้ากันจนเป็นเนื้อเนียน (หากคุณไม่มีเครื่องผสมอาหาร ให้ใส่ครีมชีสและน้ำตาลลงในชามผสม แล้วตีให้เข้ากันจนเนื้อเนียนโดยใช้ตะกร้อมือ หลังจากนั้น ให้ใส่แป้งเค้กแล้วผสมให้เข้ากัน ใส่ไข่ และครีมทีละน้อยตามลำดับ และตีไปให้เป็นก้อน)
- 6 อุ้มนเตาอบ (ยังไม่ต้องใส่อุปกรณ์ทำอาหารหรืออาหารไว้ในเตาอบ)  
**MANUAL COOK** → **CONVEC OVEN** **ENTER**  
 → 1 tray, PREHEAT **ENTER** → 170°C → **START**
- 7 ทำส่วนผสมของโกโก้ด้วยการใส่ส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 5 ในปริมาณ 1/4 ส่วนลงไปนึ่งผสมก่อน จากนั้นจึงค่อยใส่โกโก้ทีละสไลในปริมาณที่เท่ากับกัน จากนั้นคนให้เข้ากันโดยใช้ไม้พาย
- 8 เทส่วนผสมที่เหลือจากขั้นตอนที่ 5 ลงไปนึ่งส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 4 จากนั้น ค่อยๆ เทส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 7 ลาดทางด้านบนให้ทั่วพื้นที่เสมอกัน เพื่อให้ได้ชั้นที่ 2  
 \* หากส่วนผสมของโกโก้ล้นไปทั่วๆ เดียว อาจจะทำให้คุณไม่สามารถกดสไลให้ทั่วชั้นที่สองได้อย่างสม่ำเสมอ
- 9 เมื่ออุ้มนเตาเสร็จ ให้วางส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 8 ไว้บนถาดรองอบ หมุนลูกบิดไปที่ **ประมาณ 45 นาที** จากนั้นกดปุ่ม **START**
- 10 หลังจากอบเสร็จ ให้พักไว้ให้เย็นในแม่พิมพ์ก่อน จากนั้นจึงค่อยนำไปแช่ตู้เย็น

## พายแอปเปิล

<b>หมายเหตุ</b>	ห้ามใช้ฟรอนต์เสริบ ในโหมดอาหาร	<b>ระยะเวลาทำการประมาณ</b> <b>11</b> นาที	<b>นอต</b> ดินสอ ถาดรองอบ
-----------------	--------------------------------	--	---------------------------------

ส่วนผสม (ทำพาย 1 อัน ในแม่พิมพ์โลหะขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 23 ซม.)

ส่วนผสมของแอปเปิลเชื่อม	แป้งพายแช่แข็ง (สำเร็จรูป)
แอปเปิล (พันธุ์ที่มีรสเปรี้ยว เช่น แอปเปิลสีโจนาราน).....	4 แผ่น (100 กรัมต่อแผ่น)
น้ำตาล (น้ำหนักสุทธิ 600 กรัม)	ไข่สำหรับทา
น้ำตาล.....	ไข่แดง.....
น้ำตาลอ่อน.....	เบอร์กกลาง 1 ฟอง
แป้งข้าวโพด.....	น้ำเปล่า.....
ผงซินนามอน (ตามความชอบ)	1 ช้อนชา
.....	หนึ่งหีบมือ

- 1 หั่นแอปเปิลออกเป็นลูกๆ 8 ชิ้น ปอกเปลือก และฟานแกนออก จากนั้นหั่นครึ่งแต่ละชิ้น นำไปแช่น้ำเกลือทันที
- 2 ล้างแอปเปิลจากขั้นตอนที่ 1 ให้สะอาด และเทน้ำทิ้ง นำไปใส่ในภาชนะทนความร้อน และโรยด้วยน้ำตาล และน้ำตาลอ่อน เมื่อคุณตรวจสอบน้ำที่ออกมาจากแอปเปิลแล้ว ให้ใช้พลาสติกแรปในการปิดคลุมอาหาร และนำไปวางไว้ตรงกลางของเตาอบ (อย่าวางในถาดรองอบ)  
**MANUAL MICRO** → **MICROWAVE 600W** **ENTER**  
 → ประมาณ 10-12 นาที → **START**
- นำออกมาจากเตาอบตอนที่เหลือเวลา **ประมาณ 2 นาที** เนื้อที่ออกมาจากแอปเปิลทิ้งไป แล้วผสมแอปเปิลกับแป้งข้าวโพด (แป้งละลายกับน้ำในปริมาณที่เท่าๆ กัน) จากนั้นวางไว้ตรงกลางของเตาอบ โดยไม่ต้องใช้พลาสติกแรปปิดคลุมไว้ จากนั้นกดปุ่ม **START** หลังจากอบเสร็จแล้ว ให้โรยผงซินนามอนหากต้องการ แล้วพักไว้ให้เย็น
- 3 วางแป้งพายแช่แข็ง 2 แผ่นให้ห่อหุ้มกันบนพื้นผิวทำครัวที่โรยแป้งนวลไว้ก่อนแล้ว และใช้มีนวดแป้งรีดแป้งให้หนาประมาณ 3-4 มม. จากนั้นตัดแป้งเป็นวงกลมให้วงใหญ่กว่าขนาดของพายเล็กน้อย
- 4 วางแป้งพายหนึ่งแผ่นให้ทั่วแม่พิมพ์ แล้วใช้ส้อมจิ้มให้เป็นรูหลายๆ รู
- 5 ใส่แอปเปิลเชื่อมลงไป ทาด้วยไข่ที่ทำไว้ที่ขอบของแป้งพาย และปิดทับด้วยแป้งพายอีกแผ่น
- 6 ตัดขอบที่เกินออกมาออกไปก่อน จากนั้นทาไขมันพื้นผิว แป้งแป้งโดที่เหลือของแป้งพาย ตกแต่งขอบ และพื้นผิว จากนั้นนำไปแช่ไว้ในตู้เย็นประมาณ 30 นาที
- 7 อุ้มนเตาอบ (ยังไม่ต้องใส่อุปกรณ์ทำอาหารหรืออาหารไว้ในเตาอบ)  
**MANUAL COOK** → **CONVEC OVEN** **ENTER**  
 → 1 tray, PREHEAT **ENTER** → 210°C → **START**
- 8 ทาไขมันพื้นผิวของแป้งในขั้นตอนที่ 6 และกรีตพื้นผิวให้เป็นรูหลายๆ รู 3-4 จุด
- 9 เมื่ออุ้มนเตาเสร็จ ให้วางส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 8 ไว้ตรงกลางของถาดรองอบ หมุนลูกบิดไปที่ **25-28 นาที** จากนั้นกดปุ่ม **START**  
**<เคล็ดลับ>**  
 หลังจากอบเสร็จ คุณอาจใส่ส่วนผสมของแยมแอปเปิลคอตที่ผสมกับเหล้ารัมเพิ่มได้



## ขนมปังนึ่ง

อุปกรณ์

คั้นนม

ระดับน้ำในกระบอก

ใส่น้ำให้ถึง

ระดับที่ 2

ภาชนะอบ

ส่วนผสม (ทำดี 10 ถ้วย โดยใช้แม่พิมพ์กิสตาร์ด สแตนเลส)

ไข่.....	เบอร์กลาง 2 ฟอง
น้ำตาล.....	100 กรัม
น้ำมันพืช.....	2 ช้อนโต๊ะ
นม.....	150 มล.
A แป้งเค้ก.....	200 กรัม
ผงฟู.....	1/2 ช้อนโต๊ะ
ถั่วแดง.....	60 กรัม
ถ้วยกระดาษ.....	10 ใบ

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 ตอกไข่ใส่ชามผสม และใส่น้ำตาลลงไป จากนั้นตีให้เข้ากันโดยใช้ตะกร้อมือ
- 3 ใส่น้ำมันพืชลงในส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 2 และตีให้เข้ากันก่อน จากนั้นจึงค่อยใส่เนย และผสมให้เข้ากันแบบรวดเร็ว ใส่ส่วนผสม A ที่ร้อนแล้ว ใช้ไม้พายคนแบบรวดเร็วเพื่อไม่ให้เป็นก้อน จากนั้นนำไปผสมกับถั่วแดง
- 4 ใส่ถ้วยกระดาษลงในแม่พิมพ์กิสตาร์ดแต่ละอัน จากนั้นเทส่วนผสมลงไปปริมาณที่เท่าๆ กัน แล้วนำแม่พิมพ์ทั้งหมดไปวางไว้บนภาชนะอบ
 

**17 STEAM HIGH ENTER**

→ ประมาณ 23 นาที → **START**
- 5 หลังจากอบเสร็จแล้ว ให้หยิบถ้วยกระดาษออกจากแม่พิมพ์แต่ละอัน และพักไว้ให้เย็นบนตะแกรง

## กิสตาร์ดครีม

ที่จําหน่าย

คําใช้พูดพร้อมเสริฐ

ในกรทําอาหาร

ส่วนผสม (ทำดี 2 ถ้วยตวง)

แป้งเค้ก, แป้งข้าวโพด.....	อย่างละ 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล.....	80 กรัม
นม.....	2 ถ้วย
ไข่แดง.....	เบอร์กลาง 3 ฟอง
เนย.....	30 กรัม
บรันดี.....	2 ช้อนชา
กลิ่นวานิลลา.....	เล็กน้อย

- 1 ใส่แป้งเค้ก, แป้งข้าวโพด และน้ำตาลลงในชามผสมใบใหญ่ ใส่นมลงไปเล็กน้อย แล้วผสมเข้ากันไข่แดง จากนั้นตามด้วยนมที่เหลือ และนำไปวางไว้ตรงกลางของเตาอบ โดยไม่ต้องปิดคลุมภาชนะด้วยพลาสติกแรป (อย่างวางในภาชนะอบ)
 

**MANUAL MICRO**

→ **MICROWAVE 600W ENTER**

→ ประมาณ 2 นาที → **START**

หลังจากอบเสร็จแล้ว ให้คนส่วนผสม และต่อเวลาทำอาหารอีก 2 นาที จากนั้นกดปุ่ม **START**

หลังจากนั้น ให้คนส่วนผสมอีก และต่อเวลาทำอาหารอีก 2 นาที 30 วินาที จากนั้นกดปุ่ม **START**

**<จุดที่สำคัญ>**

หลังจากที่เพิ่งอบเสร็จ เนื้อสัมผัสจะยังนุ่มอยู่ เนื้อสัมผัสจะเหมาะสมหลังจากที่เย็นดีแล้ว
- 2 ใส่นเนย และผสมให้เข้ากันดี หลังจากพักจนเย็นดีแล้ว ให้เติมบรันดี และกลิ่นวานิลลาเพื่อแต่งกลิ่น
 

**<จุดที่สำคัญ>**

เติมบรันดี และกลิ่นวานิลลา หลังจากเย็นดีแล้วเท่านั้น หากใส่ตอนที่ยังร้อนอยู่ กลิ่นจะหายไป หลังจากสุกแล้ว หลังจากอบเสร็จ ให้นำฟิล์มจางไม่ปรากฏ หากคุณจับพลาสติกแรปที่พื้นผิวโดยตรงแบบไม่มีอากาศ

## ไวท์ซอส

ที่จําหน่าย

คําใช้พูดพร้อมเสริฐ

ในกรทําอาหาร

ส่วนผสม (ทำดี 2 ถ้วยตวง)

แป้งเค้ก, เนย.....	อย่างละ 30 กรัม
นม.....	2 ถ้วย
เกลือ, พริกไทย.....	หนึ่งหยิบมือ

- 1 ผสมเนยและแป้งเค้กในชามทนความร้อนใบใหญ่ แล้ววางไว้ตรงกลางของเตาอบ โดยไม่ต้องปิดคลุมด้วยพลาสติกแรป (อย่างวางในภาชนะอบ)
 

**MANUAL MICRO**

→ **MICROWAVE 600W ENTER**

→ ประมาณ 1 นาที → **START**
- 2 หลังจากทำความร้อนให้กับส่วนผสมจากขั้นตอนที่ 1 ให้ใช้ตะกร้อมือตีส่วนผสมจนกว่าเนื้อจะเนียน
- 3 ใส่นมลงไปในส่วนผสมของขั้นตอนที่ 2 ที่ละน้อยจนกว่าจะเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน (อย่างวางในภาชนะอบ)
 

**MANUAL MICRO**

→ **MICROWAVE 600W ENTER**

→ ประมาณ 1 นาที → **START**

หลังจากอบเสร็จแล้ว ให้คนส่วนผสม และต่อเวลาทำอาหารอีก 1 นาที จากนั้นกดปุ่ม **START**

หลังจากนั้น ให้คนส่วนผสมอีก และต่อเวลาทำอาหารอีก 3 นาที จากนั้นกดปุ่ม **START**
- 4 เมื่ออบเสร็จแล้ว ให้คนส่วนผสม อย่างเบามือ และปรุงรสด้วยเกลือ กับพริกไทย
 

**<จุดที่สำคัญ>**

หากเนื้อส่วนผสมสามารถหยดเป็นเส้น แสดงว่าได้ที่แล้ว เช่นฟิล์มจะไม่ปรากฏ หากคุณจับพลาสติกแรปที่พื้นผิวโดยตรงแบบไม่มีอากาศ



## อาหารอบแห้ง (ผลไม้อบแห้งเนื้อนุ่ม)

2 ถาด 2 ชั้น, 2 ถาด

ชั้นล่าง, ถาดรองอบ

ชั้นบน, ถาดรองอบ

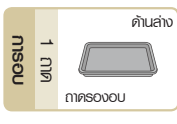
ระยะเวลาที่อาหารประมาณ 2 ชั่วโมง

ระดับน้ำในกระบอกใส่น้ำให้ถึง ระดับที่ 2

- ตัวอย่างส่วนผสม สับปะรด, แอปเปิ้ล, สลิมแมนดาริน, กีวี่, องุ่น, มะเขือเทศเชอร์รี่ และมะม่วง
- ปริมาณมาตรฐาน วางส่วนผสมแต่ละชนิดในสัดส่วนที่เหมาะสมบนถาดรองอบ และอย่าให้ส่วนผสมซ้อนกัน
- วิธีการขึ้น หั่นสับปะรด และมะม่วงให้หนาประมาณ 1 ซม. ส่วนแอปเปิ้ล และสลิมแมนดาริน หั่นให้หนาประมาณ 7 มม.-8 มม. องุ่น และมะเขือเทศเชอร์รี่ ควรผ่าครึ่ง และวางเรียงให้ด้านที่ถูกผ่าวางขึ้นด้านบน หากล้างแอปเปิ้ลด้วยน้ำเกลือ จะช่วยป้องกันไม่ให้แอปเปิ้ลดำได้

\* สามารถอบแห้งแบบอัตโนมัติ โดยใช้แค่ 1 ถาดได้เช่นกัน

\* ถาดรองอบจะแสดงขึ้นมาบนหน้าจอ 2 ถาด แต่ใส่แค่ 1 ถาดก็ตำแหน่งด้านล่าง



### 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ

- 2 ปูกระตาดรองอบให้ทั่วถาดรองอบ แล้วจึงค่อยวางส่วนผสมแต่ละชนิดในสัดส่วนที่เหมาะสมบนถาดรองอบ อย่าให้ส่วนผสมซ้อนกัน และต้องช้อน้ำออกจากส่วนผสมไว้ก่อนล่วงหน้า



**15-1 DRIED FOOD (DRIED FRUIT SOFT)**

➔ **START**

- 3 หลังจากอบเสร็จแล้ว ให้ยกชั้นถาดรองอบออกมา แล้วพักไว้ให้เย็น

## อาหารอบแห้ง (อบกรอบ)

2 ถาด 2 ชั้น, 2 ถาด

ชั้นล่าง, ถาดรองอบ

ชั้นบน, ถาดรองอบ

ระยะเวลาที่อาหารประมาณ 1 ชั่วโมง

ระดับน้ำในกระบอกใส่น้ำให้ถึง ระดับที่ 2

- ตัวอย่างส่วนผสม มันฝรั่ง, มันหวาน, พริกทอง, รากบัว, โทโบ และแอปเปิ้ล
- ปริมาณมาตรฐาน วางส่วนผสมแต่ละชนิดในสัดส่วนที่เหมาะสมบนถาดรองอบ และอย่าให้ส่วนผสมซ้อนกัน
- วิธีการขึ้น หั่นเป็นชิ้นๆ หนาประมาณ 1 มม.-2 มม. โดยใช้เครื่องสไลซ์ ส่างน้ำให้สะอาด ยกเว้นพริกทอง การล้างโทโบ และรากบัวด้วยใช้น้ำส้มสายชูผสมน้ำเจือจาง และล้างแอปเปิ้ลด้วยน้ำเกลือ จะช่วยป้องกันไม่ให้ส่วนผสมเปลี่ยนสี ฝานพริกทองเป็นชิ้นบางๆ หลังจากปอกเปลือกแล้ว แอปเปิ้ลจะมีรสชาติที่ดีกว่า หากฟานให้เป็นชิ้นหนาประมาณ 2 มม.

\* สามารถอบแห้งแบบอัตโนมัติ สำหรับ 1 ถาดได้เช่นกัน

\* ถาดรองอบจะแสดงขึ้นมาบนหน้าจอ 2 ถาด แต่ใส่แค่ 1 ถาดก็ตำแหน่งด้านล่าง



### 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ

- 2 ปูกระตาดรองอบให้ทั่วถาดรองอบ แล้วจึงค่อยวางส่วนผสมแต่ละชนิดในสัดส่วนที่เหมาะสมบนถาดรองอบ อย่าให้ส่วนผสมซ้อนกัน และต้องช้อน้ำออกจากส่วนผสมไว้ก่อนล่วงหน้า



**15-2 DRIED FOOD (DRIED CHIPS)**

➔ **START**

- \* สำหรับชิ้นที่หนา 2 มม. ภายใน 30 วินาทีหลังจากกดปุ่ม "START" ให้ปรับตั้งค่าการทำการไปที่ **เพิ่มเวลา (▲)** (ระยะเวลาโดยประมาณ: 1 ชั่วโมง 15 นาที)

- 3 หลังจากอบเสร็จแล้ว ให้ยกชั้นถาดรองอบออกมา แล้วพักไว้ให้เย็น

## อาหารอบแห้ง (อาหารว่าง)

2 ถาด 2 ชั้น, 2 ถาด

ชั้นล่าง, ถาดรองอบ

ชั้นบน, ถาดรองอบ

ระยะเวลาที่อาหารประมาณ 2 ชั่วโมง

ระดับน้ำในกระบอกใส่น้ำให้ถึง ระดับที่ 2

- ตัวอย่างส่วนผสม ปลาหมึก, เนื้อวัวสไลซ์ (เนื้อแดง), เนื้อสันในไก่
- ปริมาณมาตรฐาน วางส่วนผสมแต่ละชนิดในสัดส่วนที่เหมาะสมบนถาดรองอบ และอย่าให้ส่วนผสมซ้อนกัน
- วิธีการขึ้น หั่นเนื้อให้บางกว่า 5 มม. และปรุงรสตามชอบ (โปรดดูด้านล่าง)

\* สามารถอบแห้งแบบอัตโนมัติ สำหรับ 1 ถาดได้เช่นกัน

\* ถาดรองอบจะแสดงขึ้นมาบนหน้าจอ 2 ถาด แต่ใส่แค่ 1 ถาดก็ตำแหน่งด้านล่าง



### 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ

- 2 ปูกระตาดรองอบให้ทั่วถาดรองอบ แล้วจึงค่อยวางส่วนผสมแต่ละชนิดในสัดส่วนที่เหมาะสมบนถาดรองอบ อย่าให้ส่วนผสมซ้อนกัน และต้องช้อน้ำออกจากส่วนผสมไว้ก่อนล่วงหน้า



**15-3 DRIED FOOD (SNACKS)**

➔ **START**

- \* เวลาอบปลาหมึกเส้นที่จัดเรียงทีละเส้น หรือ เนื้อวัวสไลซ์ ภายใน 30 วินาทีหลังจากกดปุ่ม "Start" ให้ปรับตั้งค่าการทำการไปที่ **ลดเวลา (▼)** (ระยะเวลาโดยประมาณ: 1 ชั่วโมง 30 นาที)

- 3 หลังจากอบเสร็จแล้ว ให้ยกชั้นถาดรองอบออกมา แล้วพักไว้ให้เย็น

\* คุณอาจเติมน้ำซอสปรุงรสเนื้อวัว และเนื้อสันในไก่ ก่อนนำไปปอบได้เช่นกัน

<น้ำซอสปรุงรสเนื้อวัว, เนื้อสันในไก่>

เนื้อวัว, เนื้อสันในไก่	100 กรัม
พริกไทยดำคั่วบด	หนึ่งหยิบมือ
A ไวน์แดง	40 มล.
ซอสถั่วเหลือง	20 มล.
ไวน์ดำจากข้าวสาคู (มิริน)	20 มล.

### สิ่งสำคัญในการอบแห้ง

- ผลลัพธ์การอบที่แสดงในภาพ ขึ้นอยู่กับประเภทของส่วนผสม และฤดูกาล
- อย่าเก็บอาหารอบแห้งไว้นานเกินไป ให้รีบรับประทานให้หมดโดยเร็วที่สุด
- ส่วนผสมหลากหลายชนิดที่แสดงในภาพด้านบนนี้ ถูกนำมาวางไว้รวมกันก็เพื่อแสดงให้เห็นถึงขนาดที่เหมาะสม ส่วนผสมที่ต้องการผลลัพธ์ที่แตกต่างกัน ไม่สามารถนำมาอบพร้อมกันได้

# เคล็ดลับ "การอบขนมปัง"

## ● ส่วนผสม

- ชั่งตวงส่วนผสมให้ถูกต้อง
- การตวงแป้งโดยใช้ถ้วยตวงอาจทำให้ปริมาณคลาดเคลื่อนได้ จึงควรตวงส่วนผสมของแป้งโดยใช้เครื่องชั่ง
- ใช้ยีสต์แห้งที่ไม่ต้องหมักก่อน หลังจากเปิดถุงยีสต์เพื่อใช้งานเสร็จแล้ว ต้องใส่ภาชนะแล้วพับปากถุงให้มิดชิด และใช้ทึบปิดไว้ จากนั้นนำไปเก็บไว้ในตู้เย็น โปรตใช้ยีสต์ให้หมดที่เร็วที่สุด หากเก็บรักษาไม่ถูกวิธี หรือเก็บไว้นานเกินไป ขนมปังจะไม่ค่อยขึ้นฟู



## ● ปรับความชื้นฟูของแป้ง (การหมักแป้ง) ตามสถานการณ์

- ระยะเวลาที่ต้องใช้สำหรับการหมักแป้งให้ขึ้นฟูจะแตกต่างกันไปตามปัจจัยต่างๆ เช่น ความชื้นภายในห้อง, อุณหภูมิของแป้งโด และความสดใหม่ของยีสต์ การหมักมีการตั้งค่าให้สื่อระหว่าง การหมักแป้งให้ขึ้นฟูแบบใช้ยีสต์แห้งที่ **19 STEAM PROOF** และแบบใช้ยีสต์น้ำ **20 PROOF** การหมักแป้งให้ขึ้นฟูแบบใช้ยีสต์น้ำสามารถใช้อุณหภูมิ 35, 40 หรือ 45°C ส่วนการหมักแบบใช้ยีสต์แห้ง สามารถใช้อุณหภูมิ 30, 35, 40 หรือ 45°C

## ● โปรดระวังอย่าปล่อยให้แป้งโดแห้ง

- ในช่วงเวลาของการหมักแป้งให้ขึ้นฟู ให้ปิดคลุมแป้งโดไว้เพื่อไม่ให้แป้งโดแห้ง หากคุณกังวลว่าแป้งจะแห้งในระหว่างการหมักแป้งรองสอง ให้พรมน้ำหลายๆ รอบ

## ● เว้นที่ว่างรอบๆ แป้งเวลาจัดเรียงแป้งโด

- หลังจากหมักแป้งให้ขึ้นฟูรองสองเสร็จแล้ว แป้งจะขยายตัว 2 ถึง 2.5 เท่า ของขนาดเดิม

## ● ทาไขมันบนพื้นผิวแป้งอย่างเบาเมื่อใช้แปรงนูนๆ

## ● สำหรับการอบ

- หากขนาดของแป้งไม่เท่ากัน เช่น ดินเนอร์โรล จะทำให้ผลลัพธ์การอบไม่สม่ำเสมอ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าแป้งมีขนาดที่เท่ากัน

## ● เพื่อให้ได้รสชาติที่ดีที่สุด:

- หลังจากอบขนมปังเสร็จแล้ว ให้พักให้เย็นลงเล็กน้อย เมื่ออุณหภูมิลดต่ำลงเกือบเท่าอุณหภูมิของร่างกาย ให้ใส่ขนมปังในถุงพลาสติกเพื่อป้องกันขนมปังแห้งแข็ง



## ขนมปังปอนด์

<b>เวลา</b>	ห้ามใช้โปรแกรมเสริมในรายการอาหาร	ระยะเวลาที่อาหารประมาณ <b>8</b> นาที	ระดับน้ำในรอบอก <b>1</b> ชัน
<b>นม</b>	คั้นล้าง	ภาชนะรองอบ	

ส่วนผสม (สำหรับการทำขนมปัง 1 ก้อนในแม่พิมพ์ขนาด 20x8x8.5 ซม.)

ส่วนผสมของแป้งขนมปัง

แป้งขนมปัง	300 กรัม
น้ำตาล	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
ยีสต์แห้ง	1 1/3 ช้อนชา (4 กรัม)
นม (อุณหภูมิห้อง)	210 มล.
เนย	20 กรัม
ไข่สำหรับทา (Egg Wash)	
ไข่ที่ตีแล้ว	เบอร์กลาง 1/2 ฟอง
เกลือ	หนึ่งหยิบมือ
กระดาษรองอบ	



- 1 กรอบน้ำใส่รอบอกใส่ (นี้สำหรับทั้งการหมักแป้ง และการอบ)
- 2 ทำตามขั้นตอนที่ 2-5 ของสูตรการทำ ดินเนอร์โรล (หน้า 71) ตามรายการของส่วนผสม
- 3 สำหรับการหมักแป้งรองแรก ให้ทำตามขั้นตอนที่ 6-8 ของสูตรการทำดินเนอร์โรล จากนั้นหั่นแป้งออกเป็น 2 ส่วนโดยใช้สกริปเปอร์ หรือมีดทำครัว จากนั้นห่อแป้งให้มิดชิด และพักไว้ประมาณ 10 นาที (ระยะเวลาการหมักแป้ง)
- 4 ใช้มีนวดแป้งรีดแป้งให้บางลง และพับเป็นสามทบ ทำให้เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า และม้วนจากขอบ ทาเนยให้ทั่ว (ไม่ได้รวมอยู่ในส่วนผสม) และวางส่วนปลายของแป้งที่ถูกรีดม้วนคว่ำลงด้านข้างในแม่พิมพ์ขนมปังที่รองไว้ด้วยกระดาษรองอบ จากนั้นวางแม่พิมพ์ขนมปังไว้บนภาชนะรองอบอีกทีหนึ่ง



\*หากใช้กระดาษรองอบ ต้องระวังอย่าให้กระดาษรองอบสัมผัสกับด้านในของเตาอบ

## 5 วางภาชนะจากขั้นตอนที่ 4 ไว้ที่ตำแหน่งด้านล่าง

**19 STEAM PROOF** **ENTER**  
 → **40°C** **ENTER** → **40-50** นาที  
 → **START**

## 6 อุณหภูมิเตาอบ (ยังไม่ต้องใส่อุปกรณ์ทำอาหารหรืออาหารไว้ในเตาอบ)

**MANUAL COOK** →  
**WATER OVEN 2** **ENTER**  
 → **1 tray, PREHEAT** **ENTER**  
 → **180°C** → **START**

## 7 เมื่ออุณหภูมิเตาอบเสร็จ ให้ทาไข่ (Egg wash) ที่เตรียมไว้ให้ทั่วพื้นผิวด้านหน้าของแป้งขนมปัง และวางในแม่พิมพ์ตรงกลางของภาชนะรองอบ หมุนลูกบิดไปที่ระยะเวลาประมาณ 30 นาที จากนั้นกดปุ่ม **START** ต่อไปนี้



**MANUAL COOK** →  
**WATER OVEN 0** **ENTER**

## 8 หลังจากอบเสร็จ ให้แกะขนมปังออกจากแม่พิมพ์ และใส่กระดาษรองอบออก

การตั้งค่าน้ำพริกแรงสูงสำหรับเมนู ขนมปัง / พืชชา โปรดดูหน้า 6 ของตารางอาหารเล่มนี้ และหน้า 7 ของคู่มือการใช้งาน

# ขนมปังดินเนอร์โร

หมายเหตุ	ทำให้อุ่นปรอทหรือเสิร์ฟในภาชนะที่อุ่น	ระยะเวลาทำอาหารประมาณ <b>8</b> นาที	นอร์ม	ด้านบน, ภาชนะรองอบ	ระดับน้ำในกระบอก
				ด้านล่าง, ภาชนะรองอบ	

ส่วนผสม (ทำ 24 ชิ้นใน 2 ภาชนะ)

ส่วนผสมของแป้งขนมปัง	ไข่สำหรับทา (Egg Wash)
แป้งขนมปัง ..... 500 กรัม	ไข่ที่ตีแล้ว ..... 1/2 ฟอง
น้ำตาล ..... 5 ช้อนโต๊ะ	เกลือ ..... หนึ่งช้อนช้อน
เกลือ ..... 1 ช้อนชา	
ยีสต์แห้ง ... 2 2/3 ช้อนชา (8 กรัม)	
นม (อุณหภูมิห้อง) ..... 280 มล.	
ไข่ ..... เบบี้โรย 1 ฟอง	
เนย, ทำให้นุ่มแล้ว ..... 90 กรัม	



- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ (น้ำสำหรับทั้งการหมักแป้ง และการอบ)
- 2 เทแป้งขนมปังที่ร่อนแล้ว, น้ำตาล และเกลือลงในอ่างผสมใบใหญ่ ใส่ยีสต์แห้ง และผสมให้เข้ากัน ใส่เนย และตามด้วยไข่ที่ตีแล้วตามลำดับ แล้วคนให้เข้ากันอย่างเบามือ จากนั้นใส่เนยที่ทำให้นุ่มแล้ว และผสมให้เข้ากัน
- 3 รวมแป้งเป็นก้อนเดียวกัน และตบแป้งกับพื้นผิวทำครัวที่โรยแป้งไว้แล้วล่วงหน้าประมาณ 10 นาที นวดแป้งโดจนกว่าแป้งทั้งหมดจะเนียนนุ่มคล้ายกับแป้งโด <b><u>จุดที่สำคัญ</u></b> หากนวดแป้งไม่ได้น่า จะมีชั้นฟิล์มกลูเตน (โปรตีนที่พบในแป้ง) ที่ลือคออากาศไว้ไม่เพียงพอ ทำให้อากาศเคลื่อนผ่านแป้งออกไป แป้งจึงไม่สามารถขึ้นฟูได้อย่างเต็มที่



- 4 ทดสอบแป้งโดยคุณจะต้องสามารถแผ่เนื้อแป้งได้ให้บางจนมองเห็นนิ้วของคุณทะลุผ่านแป้ง
- 5 ใส่น้ำตาลลงในชามผสมทรงกลมที่ทาเนยไว้บางๆ และปิดคลุมชามโดยใช้ผ้าแห้ง จากนั้นนำไปวางไว้บนภาชนะรองอบ
- 6 ไล่กวดจากขั้นตอนที่ 5 ในเตาอบตรงตำแหน่งด้านล่าง <b><u>19 STEAM PROOF</u></b> <b><u>ENTER</u></b> <b><u>40°C</u></b> <b><u>ENTER</u></b> <b><u>40-50 นาที</u></b> <b><u>START</u></b>

<b><u>จุดที่สำคัญ</u></b>

แป้งโดจะขยายขนาดขึ้นไปอีก 2-2.5 เท่า หลังจากการหมักแป้งในครั้งแรก หากแป้งยังเป็นรูหลังจากใช้นิ้วกดลงไปตรงกลางของแป้ง แสดงว่าหมักแป้งได้ทีแล้ว หากดูหายไป แสดงว่าแป้งยังใช้ไม่ได้ ให้เพิ่มระยะเวลาการหมักต่อไปอีกประมาณ 10 นาที และต้องคอยสังเกตดูแป้งอยู่ตลอดเวลาในระหว่างนี้

- 7 ไล่กวดออกจากแป้งโดยการใช้นิ้วกดแป้งได้อย่างเบามือ จับที่ขอบแป้ง และพับจากทั้งสี่ด้านของแป้งโด (เพื่อไล่กวด)
- 8 หั่นแป้งโดออกเป็น 24 ชิ้นกลมๆ ขนาดเล็กโดยใช้ส้อมแปรง หรือมีดทำครัว และพักแป้งไว้ประมาณ 20 นาที (ระยะเวลาการหมักแป้ง)
- 9 รีดแป้งให้เป็นรูปทรงเหมือนหยดน้ำโดยใช้มีนวดแป้ง และม้วนแป้งจากส่วนปลาย นำแป้งที่ม้วนเป็นโรลแล้วนำไปวางเรียงไว้ในภาชนะรองอบที่ทาเนยบางๆ (ไม่ต้องรวมอยู่ในส่วนผสม) โดยหันส่วนปลายของทรงม้วนคว่ำลงบนภาชนะ

- 10 ไล่กวดจากขั้นตอนที่ 9 เข้าไปในเตาอบที่ตำแหน่งด้านล่าง และด้านล่าง <b><u>19 STEAM PROOF</u></b> <b><u>ENTER</u></b> <b><u>40°C</u></b> <b><u>ENTER</u></b> <b><u>35-40 นาที</u></b> <b><u>START</u></b> <b><u>จุดที่สำคัญ</u></b> แป้งโดจะขยายขนาดขึ้นไปอีก 2-2.5 เท่า หลังจากการหมักแป้งในครั้งที่สอง หากหมักแป้งยังไม่ได้น่า ให้เพิ่มระยะเวลาการหมักต่อไปอีกประมาณ 10 นาที และต้องคอยสังเกตดูผลลัพธ์การหมักแป้งในระหว่างนั้นด้วย

- 11 อุณหภูมิเตาอบ (ยังไม่ต้องใส่อุปกรณ์ทำอาหารหรืออาหารไว้ในเตาอบ) <b><u>MANUAL COOK</u></b> <b><u>WATER OVEN 2</u></b> <b><u>ENTER</u></b> <b><u>2 tray, PREHEAT</u></b> <b><u>ENTER</u></b> <b><u>180°C</u></b> <b><u>START</u></b>

- 12 เมื่ออุณหภูมิเตาอบเสร็จ ให้ทาไข่ (Egg wash) ที่พื้นผิวของแป้ง และหมุนลูกบิดไปที่ <b><u>14-15 นาที</u></b> จากนั้นกดปุ่ม <b><u>START</u></b> หลังจากผ่านไป 5 นาที ให้ทำตามขั้นตอนต่อไปนี้

<b><u>MANUAL COOK</u></b> <b><u>WATER OVEN 0</u></b> <b><u>ENTER</u></b>

\* เมื่อใช้แค่ 1 ภาชนะ ให้วางไว้ในตำแหน่งด้านล่าง และตั้งระยะเวลาการทำอาหารไว้ที่ 12-13 นาที

การประยุกต์เมนูอาหาร

## ขนมปังไส้กรอก (24 ชิ้น ใน 2 ภาชนะ)



- 1 ทำตามขั้นตอนที่ 1-10 ของสูตรการทำขนมปังดินเนอร์โร
- 2 ทาไข่ให้ทั่วแป้ง แล้วใช้นิ้วกดกลางเป็นร่องลึกยาว 3 ถึง 4 ซม. จากนั้นใส่ไส้กรอกชิ้นยาว 120 กรัม และพักรออีก 85 กรัมเข้าไปในรอยพับ แล้วจึงโรยหน้าด้วยชีสสำหรับพิซซ่า 120 กรัม



## ขนมปังไส้ถั่วแดง (24 ชิ้น ใน 2 ภาชนะ)



- 1 ทำตามขั้นตอนที่ 1-8 ของสูตรการทำขนมปังดินเนอร์โร
- 2 หั่นแป้งให้เป็นรูปทรงกระบอก และใส่ไส้ถั่วแดง กวนที่แบ่งเป็น 24 ส่วน (ส่วนละ 600 กรัม) จากนั้นห่อแป้งให้ปิดชิด เพื่อไม่ให้ไส้ถั่วแดง กวนหลุดออกมา <b><u>จุดที่สำคัญ</u></b> \* ก่อนนำไปอบ อาจโรยหน้าด้วยเมล็ดป๊อปคอร์น, งา หรือ กลีบดอกชาการ์: ได้ตามต้องการ





การประยุกต์เมนูอาหาร

**ขนมปังบูล (Boule)**

**1** หลังจากหมักแป้งรอบแรก ให้แบ่งแป้งออกเป็น 4 ส่วน เท่าๆ กันจากนั้นคลึงแป้งให้เป็นรูปทรงกลม และมีปลายของแป้งโดให้ติดกัน จากนั้นใช้ใบมีดกรีดให้เป็นรูป # (coupe)

**ขนมปังคูป (Coupe)**

**1** แบ่งแป้งออกเป็น 4 ส่วนเท่าๆ กันหลังจากการหมักแป้งรอบแรก จากนั้นทำให้แป้งเป็นรูปสี่เหลี่ยม แล้วพับแป้งจากด้านที่หันออกนอกตัวคุณขึ้นมา 1/3 ส่วน และกดแป้งให้เรียบติดกันโดยใช้ฝ่ามือกด จากนั้นพับมุมด้านซ้าย และด้านขวาที่หันออกนอกตัวคุณเข้ามามันบริเวณกึ่งกลาง และพับแป้งมาทางด้านหน้าอีกครั้งจากด้านที่หันออกนอกตัวคุณเช่นเดิม และมีปลายของแป้งโดให้ติดกันแน่น จากนั้นค่อยๆ คลึงแป้งเพื่อปรับรูปทรง แล้วจึงค่อยใช้ใบมีดกรีดตัวแป้งให้เป็นเส้นตรง (coupe)



เกร็ดความรู้

- ขนมปังธรรมดาๆ อย่างขนมปังฝรั่งเศส ที่มีส่วนผสมของน้ำตาล และไขมันน้อยกว่า เรียกว่า "ขนมปังจืด (lean breads)" ส่วนขนมปังอย่าง ดินเนอร์โรล ที่ต้องใช้ส่วนผสมของน้ำตาลและเนยค่อนข้างมาก จะเรียกว่า "ขนมปังหวาน (rich breads)" สำหรับการทำขนมปัง ต้องถือว่าขนมปังฝรั่งเศสมีการใช้ทักษะการเรียนรู้ค่อนข้างสูง จึงเหมาะสำหรับคนทำเบเกอรี่ที่มีความชำนาญแล้ว อีกทั้งยังเป็นขนมปังที่ไวต่อปัจจัยต่างๆ เช่น การแห้งตัว และอุณหภูมิห้อง คุณควรฝึกฝนเทคนิคเหล่านี้ให้ชำนาญโดยการเพิ่มความท้าทายหลายๆ ครั้ง



# ขนมปังฝรั่งเศส (บาเก็ท)

\*บาเก็ทโดยทั่วไปจะเป็นขนมปังรูปทรงกระบอกที่มีความบาง ความยาวประมาณ 65 ซม. แต่ในสูตรนี้ เราได้ทำให้มีขนาดที่พอดีกับถาดรองอบ

<b>แม่พิมพ์</b>	คานนอน ถาดรองอบ	ระยะเวลาทำอาหาร ประมาณ <b>13</b> นาที	<b>ถาดรองอบ</b>	คานนอน ถาดรองอบ	<b>ระดับน้ำในกระบอก</b> <b>1</b> ชิมป์
-----------------	--------------------	---	-----------------	--------------------	---

\*เนื่องจากต้องใช้อุปกรณ์เสริมในการทำอาหารเวลาอุ่นเตา ระยะเวลาการอุ่นเตาจึงนาน

ส่วนผสม (สำหรับ 2 ถาด)

ส่วนผสมของแป้งขนมปัง

- แป้งขนมปังฝรั่งเศส ..... 300 กรัม
- น้ำตาล ..... 1/2 ช้อนชา
- เกลือ ..... 2/3 ช้อนชา
- ยีสต์แห้ง ..... 1 ช้อนชา (3 กรัม)
- น้ำอุ่น ..... 1 ช้อนชา
- น้ำเปล่า (แช่เย็น) ..... 185 มล.

- ผ้าแคนวาส  
(ใช้ผ้าแคนวาสปูบนถาดรองอบเพื่อป้องกันการติด และใช้คลุมแป้งโดไปให้แห้ง พยายามอย่าใช้ผ้าฝ้ายเนื้อหนา หรือใช้ผ้าตามร้านจำหน่ายอุปกรณ์ทำขนม และเบเกอรี่ทั่วไป)
- ใบมีดโกน

แผ่นสำหรับการย้ายแป้งโดไปอบ (ตัดกระดาษแข็งให้เป็นรูปคล้ายวงรีที่มีความยาวประมาณ 35 ซม. และกว้าง 15 ซม. จากนั้นห่อแผ่นกระดาษแข็งโดยใช้ผ้าคล้ายถุงนอน เพื่อป้องกันการกระเด็น ช่วงทำเบเกอรี่ มีโอกาสที่จะใช้เครื่องมือประเภทเดียวกันนี้ แต่คุณสามารถใช้วัสดุทดแทนเป็นแผ่นกระดาษที่ห่อด้วยผ้าฝ้ายสีขาว)



**1** ทำตามขั้นตอนที่ 2-5 ของสูตรการทำขนมปังดินเนอร์โรล (หน้า 71) โดยใช้ส่วนผสมจากรายการนี้ จากนั้นใช้พลาสติกแรปปิดคลุมขนมปังที่ใส่แป้งโดเอาไว้

**2** วางขนมปังจากขั้นตอนที่ 1 ไว้ที่ตำแหน่งด้านล่าง

**20** PROOF **ENTER**  
→ 30°C **ENTER** → ประมาณ 2 ชั่วโมง 30 นาที  
→ **START**

**3** นำแป้งโดออกมาวางบนพื้นผิวที่สะอาดที่โรยแป้งไว้แล้ว ใช้ทั้งสองมือกดแป้งเพื่อไล่แก๊สออกจากแป้ง จากนั้น หั่นแป้งออกเป็นสองส่วน โดยใช้สกรูปเปอร์ หรือมีดทำครัว พับแป้งเป็นสองส่วน และใช้พลาสติกแรปปิดคลุมไว้ให้มิดชิด และพักแป้งไว้ก่อนประมาณ 20 นาที (ระยะเวลาการหมักแป้ง)

**4** ใช้ฝ่ามือของคุณกดลงไปเบาๆ ที่แป้งโดแล้วทำให้เป็นแผ่นบางๆ โดยการพับให้เป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัส พับแป้งจากด้านที่หันออกนอกตัวคุณขึ้นมา 1/3 ส่วน และกดแป้งให้เรียบติดกันโดยใช้ข้อมือกด จากนั้นพับแป้งมาทางด้านหน้าอีกครึ่งจากด้านที่หันออกนอกตัวคุณเช่นเดิม และบีบส่วนปลายของแป้งโดให้ติดกันแน่น จากนั้นค่อยๆ คลึงแป้งให้มีความยาวประมาณ 30 ซม.



พับแป้งจากด้านที่หันออกนอกตัวคุณขึ้นมา 1/3 ส่วน



กดเนื้อแป้งให้ติดกันโดยใช้ข้อมือ



บีบส่วนปลายของแป้งโดให้ติดกันแน่น

**5** ปูผ้าแคนวาสบนถาดรองอบ และวางแป้งโดทั้งสองก้อนแบบเว้นระยะห่างระหว่างสองก้อน วางผ้าแคนวาสแบบหลวมๆ เพื่อให้สามารถยกผ้าขึ้นคั่นกลางระหว่างแป้งสองก้อน แล้วพรมน้ำที่แป้ง



**6** ไล่กวดจากขั้นตอนที่ 5 เข้าไปในเตอบที่ตำแหน่งด้านล่าง

**20** PROOF **ENTER**  
→ 30°C **ENTER** → ประมาณ 40 นาที  
→ **START**

**7** หลังการหมักแป้งรอบสอง ให้ย้ายแป้งโดพร้อมกับผ้าแคนวาสออกจากถาดอบ

**8** กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ

**9** อุ่นเตา ใส่ถาดรองอบไว้ที่ตำแหน่งด้านบน (อย่าใส่อาหารใดๆ ไว้ในถาดรองอบ)

**MANUAL COOK** →  
**WATER OVEN 3** **ENTER**  
→ 1 tray, PREHEAT **ENTER**  
→ 220°C → **START**

ขณะอุ่นเตา ให้ใช้ผ้าแคนวาสคลุมแป้งโดเอาไว้ หากดูลักษณะเหมือนแป้งโดจะเริ่มแข็ง ให้ใช้น้ำพรม เตรียมแผ่นกระดาษที่ใช้ในการเคลื่อนย้ายแป้งโดโดยใช้ใบมีดตัด

**10** เมื่ออุ่นเตาเสร็จ ให้นำถาดรองอบออกจากตำแหน่งด้านล่าง และปิดประตูเตา ยกผ้าที่อยู่ข้างใต้แป้งโดขึ้นเล็กน้อย เพื่อช่วยให้แป้งขยับไปอยู่บนแผ่นกระดาษที่ตั้งวางขึ้นข้างบน วางแป้งโดทั้งสองชิ้นไปวางไว้บนถาดรองอบที่ผ่านการอุ่นแล้ว โดยจะต้องวางแป้งโดทั้งสองก้อนให้อยู่ห่างกัน



ลักษณะการย้ายแป้งโดเมื่อมองจากทางด้านบน

**คำเตือน**

ใช้ถุงมือกันความร้อนเวลาหยิบถาดรองอบร้อนๆ ออกจากอุ่นเตาเสร็จ และวางถาดไว้บนพื้นที่ทนความร้อน

**11** กรีดแป้งเป็น 3 รอย (coupe) โดยใช้ใบมีดโกน และใส่ถาดกลับไปที่ตำแหน่งด้านล่าง หมุนลูกบิดไปที่ **28-30** นาที จากนั้นกดปุ่ม **START**

หลังจากผ่านไป 5 นาที ไปยังขั้นตอนต่อไป **MANUAL COOK** → **WATER OVEN 0** **ENTER**

หมุนถาดรองอบจากด้านหน้าไปด้านหลังตอนที่ระยะเวลาเหลืออยู่ 10 นาที

## เคล็ดลับสำหรับการอบขนมปังฝรั่งเศส (บาเก็ท)

### • ส่วนผสม

- หากคุณไม่มีแผ่นสำหรับการอบขนมปังฝรั่งเศสโดยเฉพาะ สามารถทำเองได้โดยใช้ส่วนผสมของแป้งขนมปัง 8 ส่วน กับแป้งเค้กอีก 2 ส่วน และจากนั้นจึงค่อยนำแป้งมาตวงตามสูตร
- หลังจากนวดแป้งเสร็จแล้ว ให้พรมน้ำเย็นเพื่อป้องกันไม่ให้แป้งโดร้อนเท่าอุณหภูมิห้อง เวลาที่คุณทำขนมปังชนิดนี้ในหม้อร้อน ให้เตรียมทุกอย่างในห้องที่มีความเย็น และใช้ส่วนผสมที่แช่เย็น

### • การหมักแป้ง และสิ่งที่ต้องระวัง

- หมักแป้งโดภายในห้องที่มีอากาศเย็นเล็กน้อย อุณหภูมิที่เหมาะสมควรรอบๆ 20-30 °C
- แป้งโดจะขยายขนาดขึ้นไปอีก 2-2.5 เท่า หลังจากการหมักแป้งโดครั้งแรก หากแป้งยังเป็นรูปหลังจากใช้นิ้วกดลงไปตรงกลางของแป้ง แสดงว่าหมักแป้งโดได้ที่แล้ว หากทรุดลงไป แสดงว่าแป้งโดใช้ไม่ได้ ให้เพิ่มระยะเวลาการหมักต่อไปอีกประมาณ 10 นาที และต้องคอยสังเกตดูแป้งอยู่ตลอดเวลาในระหว่างนี้

### • การจัดการกับแป้งโด

- ขนมปังฝรั่งเศสเป็นขนมปังที่มีความไวต่อปัจจัยโดยรอบ และต้องไม่สัมผัสกับแป้งโดมากเกินไป เพื่อป้องกันแป้งเสียรสชาติ และเพื่อให้ได้ขนมปังที่มีความกรุบกรอบเท่ากันอย่างสม่ำเสมอ
- ปิดคลุมแป้งให้มิดชิดเพื่อไม่ให้แป้งแห้งระหว่างการหมักครั้งแรก และการรอให้แป้งขึ้นฟู

### • การอบ

- เวลาอบขนมปังฝรั่งเศส (บาเก็ท) เตาอบของคุณจะต้องมีน้ำร้อนอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้ขนมปังมีทั้งความกรอบและผิวเงา ตามแบบฉบับของขนมปังฝรั่งเศส



## พิซซ่า (แป้งนุ่มปกติ)

เวลา	ด้านบน, ภาครองอบ	ระยะเวลาทำอาหาร ประมาณ <b>20</b> นาที*	ด้านล่าง, ภาครองอบ	ระดับน้ำในหม้อ
	ด้านล่าง, ภาครองอบ			

\*เนื่องจากต้องใช้อุปกรณ์เสริมในการทำอาหาร เวลาอุ่นเตา ระยะเวลาการอุ่นเตาจึงนาน

ส่วนผสม (สำหรับพิซซ่าขนาด 25 ซม. 2 ถาด อบโดยใช้ 2 ถาด)

ส่วนผสมของแป้งพิซซ่า	หน้าพิซซ่า
แป้งขนมปัง.....160 กรัม	ซอสพิซซ่า (สำเร็จรูป).....ตามชอบ
แป้งเค้ก.....80 กรัม	ไส้กรอกชลาบี (หั่นบางๆ).....30 ชิ้น
น้ำตาล.....1 1/3 ช้อนชา	หัวหอมใหญ่ (หั่นเป็นแผ่นบางๆ).....
เกลือ.....2/3 ช้อนชา	.....1/2 หัว (100 กรัม)
ยีสต์แห้ง.....1 ช้อนชา (3 กรัม)	พริกป่นปริก (หั่นเป็นแผ่นบางๆ).....2 เม็ด
น้ำเปล่า.....140 มล.	เค็ท (กระป๋อง, หั่นบางๆ).....80 กรัม
น้ำมันพืช.....1 ช้อนโต๊ะ	ชีสจุกฟอย.....200 กรัม
	กระทะรองอบ

### ข้อควรระวังในการทำพิซซ่า

- ตัดกระทะรองอบเพื่อไม่ให้กระทะค้ำยาลงมาจากภาครองอบ ไม่เช่นนั้นกระทะอาจไหม้ติดหากสัมผัสกับด้านในของเตาอบ หรือใช้เวลานี้อารอบนานเกินไป
- หลังจากอุ่นเตาเสร็จ ภาครองอบจะร้อน จึงควรใช้ถุงมือกันความร้อนเมื่อหยิบภาครองออกจากเตาอบ และวางภาครองไว้บนพื้นที่ทนความร้อน (โปรดระวังความร้อนลวกผิว)

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ (น้ำสำหรับทั้งการหมักแป้ง และการอบ)
  - 2 ทำตามขั้นตอนที่ 2-5 ของสูตรการทำขนมปังดินเนอร์โรส (หน้า 71) โดยใช้ส่วนผสมตามรายการนี้
  - 3 ทำตามขั้นตอนที่ 6-8 ของสูตรการทำขนมปังดินเนอร์โรสสำหรับการหมักแป้งรอบแรก หั่นแป้งออกเป็น 2 ส่วนโดยใช้สาคูเปอร์ หรือมีดทำครัว จากนั้นใช้พลาสติกแรปปิดคลุมแป้งให้มิดชิด และพักไว้ประมาณ 10 นาที (ระยะเวลาการหมักแป้ง)
  - 4 ใส่ภาครองอบเข้าไปในเตาและอุ่นเตา (อย่าเพิ่งใส่อาหารลงในภาครอง)
- MANUAL COOK** →
- WATER OVEN 2** **ENTER**
- **2 tray, PREHEAT** **ENTER**
- **250°C** → **START**

- 5 แผ่แป้งออกให้เป็นแผ่นรูปวงกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 25 ซม. และนำไปวางไว้บนกระทะรองอบ
  - 6 ทาซอสพิซซ่าบนแป้งที่มาจากขั้นตอนที่ 5 และใส่หน้าพิซซ่าให้ทั่ว จากนั้นโรยหน้าด้วยชีสสำหรับพิซซ่า
- \*ใส่ไส้กรอกชลาบีสามารถใหม่ได้ทั้งขย ดังนั้นจึงต้องโรยชีสกับไส้กรอกไว้
- 7 เมื่ออุ่นเตาเสร็จแล้ว ให้สวมถุงมือกันความร้อนแล้วค่อยนำภาครองอบออกมาและปิดประตูเตา วางแป้งไว้แต่ละชั้นจากขั้นตอนที่ 6 พร้อมกับกระทะรองอบไว้บนถาดอบ หมุนลูกบิดไปที่ **11-13 นาที** จากนั้นกดปุ่ม **START**
- MANUAL COOK** →
- WATER OVEN 0** **ENTER**
- \*เมื่อใช้แค่ 1 ถาด ให้วางไว้ในตำแหน่งด้านล่าง และตั้งระยะเวลาการทำอาหารไว้ที่ 9-11 นาที

## การประยุกต์เมนูอาหาร

■ ขั้นตอนการทำจะเหมือนกับสูตรการทำพิซซ่า (แป้งนุ่มปกติ)

### พิซซ่าหน้าทูน่ามะเขือเทศ

ส่วนผสม (สำหรับพิซซ่าขนาด 25 ซม. 2 ถาด)

หน้าพิซซ่า	
ซอสพิซซ่า (สำเร็จรูป).....ตามชอบ	
ทูน่า (กระป๋อง).....160 กรัม	
มะเขือเทศ.....2 ลูกเล็ก (200 กรัม)	
หัวหอมใหญ่.....1/2 หัว (100 กรัม)	
ชีสจุกฟอย.....200 กรัม	

บดเนื้อปลาทูน่าให้เป็นชิ้นเล็กๆ คว้านเมล็ดของมะเขือเทศออก และหั่นเป็นชิ้นบางๆ จากนั้นหั่นหัวหอมใหญ่ให้เป็นชิ้นบางๆ

### พิซซ่าหน้าไข่ปลาเค็ม

ส่วนผสม (สำหรับพิซซ่าขนาด 25 ซม. 2 ถาด)

หน้าพิซซ่า	
ซอสพิซซ่า (สำเร็จรูป).....ตามชอบ	
ไข่ปลาเค็ม.....100 กรัม	
ชีสจุกฟอย.....200 กรัม	
สาหร่ายคั้นเป็นเส้นๆ.....ตามชอบ	

ลอกเปลือกกุ้งไข่ปลาเค็ม และแบ่งไข่ปลาให้ทั่วหน้าพิซซ่า โรยหน้าพิซซ่าด้วยชีส และสาหร่ายที่คั้นเป็นเส้นๆ

### พิซซ่าหน้ากิมจิ

ส่วนผสม (สำหรับพิซซ่าขนาด 25 ซม. 2 ถาด)

หน้าพิซซ่า	
กิมจิ.....160 กรัม	
ไข่ต้ม.....2 ฟอง	
มายองเนส.....ตามชอบ	

\* สามารถปรับปริมาณเนื้อชีสได้ตามใจชอบ ใส่ซอสพิซซ่าหั่นกับขิงให้มีขนาดพอดีกับ หั่นไข่ต้มให้เป็นแว่นๆ แล้วทามายองเนสให้ทั่วหน้า

■ ขั้นตอนการทำจะเหมือนกับสูตรการทำพิซซ่า (แป้งกรอบ)

### พิซซ่าหน้าแฮมโปรสซูร์โตกับพริกอลูกล่า

ส่วนผสม (สำหรับพิซซ่าขนาด 25 ซม. 2 ถาด)

หน้าพิซซ่า	
ซอสมะเขือเทศ หรือซอสพิซซ่า (สำเร็จรูป).....ตามชอบ	
ชีสจุกฟอย.....180 กรัม	
แฮมโปรสซูร์โต.....10-12 ชิ้น	
พริกอลูกล่า (หรือโอบเชิลอบแห้งตามต้องการ).....10-12 ชิ้น	

หลังจากอบเสร็จแล้ว จึงค่อยใส่แฮมโปรสซูร์โตกับพริกอลูกล่า

### พิซซ่าหน้าปลาแอนโชวีกับพริกต่างๆ

ส่วนผสม (สำหรับพิซซ่าขนาด 25 ซม. 2 ถาด)

หน้าพิซซ่า	
ซอสมะเขือเทศ หรือซอสพิซซ่า (สำเร็จรูป).....ตามชอบ	
ปลาแอนโชวี (กระป๋อง).....10 ชิ้น	
พริกป่นปริก (สีแดง, สีเหลือง).....ตามชอบ	
หน่อไม้ฝรั่ง.....3 ต้น	
น้ำมันมะกอก.....ตามชอบ	
ชีสจุกฟอย.....180 กรัม	
พาร์สลีย์คั้นขอย.....หนึ่งหยิบมือ	

หั่นพริกป่นปริกเป็นชิ้นบางๆ และหั่นหน่อไม้ฝรั่งแบ่งครึ่งหลังจากจุกแล้ว จึงค่อยใส่โรยหน้าด้วยพาร์สลีย์คั้นขอย



\* โปรดดู "ข้อควรระวังในการทำพิซซ่า" (หน้า 74)

## พิซซ่า (แป้งกรอบ)

**เวปเป่**  
 คัดบน, ภาครองอบ  
 ระยะเวลาทำอาหาร  
 ประมาณ **30** นาที  
 คัดล่าง, ภาครองอบ

**กรอบ**  
 คัดบน, ภาครองอบ  
 คัดล่าง, ภาครองอบ

**ระดับน้ำในกระบอก**  
**1** ช้อน

\* เนื่องจากต้องใช้อุปกรณ์เสริมในการทำอาหารเวลาอุ่นเตา ระยะเวลาการอุ่นเตา จึงนาน

ส่วนผสม (สำหรับพิซซ่าขนาด 25 ซม. 2 ภาต โดยใช้ 2 ภาต)

ส่วนผสมของแป้งพิซซ่า

- แป้งขนมปัง, แป้งเค้ก.....อย่างละ 70 กรัม
- เกลือ.....หนึ่งหยิบมือ
- ยีสต์แห้ง.....1 1/3 ช้อนชา (4 กรัม)
- น้ำเปล่า.....2 2/3 ช้อนโต๊ะ
- นม.....2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันดอก.....4 ช้อนชา

หน้าพิซซ่า

- ซอสมะเขือเทศ หรือซอสพิซซ่า (สำเร็จรูป).....ตามชอบ
- มอสซาเรลลาชีส (หั่นเต๋า 2 ซม.).....180 กรัม
- โบทะเพรา (หรือโบทะเพราแห้งตามชอบ).....16 ใบ
- กระดาษรองอบ

\* มอสซาเรลลาชีสบางชนิดจะละลายได้มากน้อยแตกต่างกัน

## พิซซ่า (พิซซ่าสำเร็จรูป)

**กรอบ**  
 คัดบน  
 ภาครองอบ

**ระดับน้ำในกระบอก**  
**1** ช้อน

ส่วนผสม (ทำพิซซ่า 1 ภาต)

- พิซซ่าแช่แข็งที่มีจำหน่ายตามร้านค้า (เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 23 ซม.).....1 ภาต หรือ
- พิซซ่าแช่แข็งที่มีจำหน่ายตามร้านค้า (เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 15 ซม.).....1 ภาต

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ (น้ำสำหรับทั้งการหมักแป้ง และการอบ)
- 2 ทำตามขั้นตอนที่ 2-5 ของสูตรการทำขนมปังดินเนอร์โรส (หน้า 71) โดยใช้ส่วนผสมจากรายการนี้ แต่แป้งโดจะไม่ใส่เท่ากับแป้งโดของดินเนอร์โรส
- 3 ทำตามขั้นตอนที่ 6-8 ของสูตรการทำขนมปังดินเนอร์โรสสำหรับการหมักแป้งรอบแรก หั่นแป้งออกเป็น 2 ส่วนโดยใช้สกรูปเปอร์หรือมีดทำครัว จากนั้นใช้พลาสติกแรปปิดคลุมแป้งให้มิดชิด และพักไว้ประมาณ 10 นาที (ระยะเวลาการหมักแป้ง)
- 4 ใส่ภาครองอบเข้าไปในเตาและอุ่นเตา (อย่าเพิ่งใส่อาหารลงในภาต)  
**MANUAL COOK** →  
**WATER OVEN 2** **ENTER**  
 → **2 tray, PREHEAT** **ENTER**  
 → **250°C** → **START**

- 5 แผ่แป้งออกให้เป็นแผ่นรูปวงกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 25 ซม. และนำไปวางไว้บนกระดาษรองอบ
- 6 ทาซอสพิซซ่าบนแป้งที่มาจากขั้นตอนที่ 5 จากนั้นโรยหน้าด้วยชีส
- 7 เมื่ออุ่นเตาเสร็จแล้ว ให้สวมถุงมือกันความร้อนแล้วค่อยนำภาครองอบออกมาและปิดประตูเตา วางแป้งโดแต่ละชิ้นจากขั้นตอนที่ 6 พร้อมกับกระดาษรองอบไว้บนภาตอบ หมุนลูกบิดไปที่ **11-13 นาที** จากนั้นกดปุ่ม **START**  
**MANUAL COOK** →  
**WATER OVEN 0** **ENTER**  
 \* เมื่อใช้แค่ 1 ภาต ให้วางไว้ในตำแหน่งคัดล่าง และตั้งค่าระยะเวลาทำอาหารไว้ที่ 8-10 นาที
- 8 หลังจากอบเสร็จแล้ว จึงค่อยใส่โบทะเพรา

- 1 กรอกน้ำใส่กระบอกใส่น้ำ
- 2 วางพิซซ่าไว้บนภาครองอบ
  - หากเป็นแบบแช่เย็น  
**MANUAL COOK** →  
**WATER OVEN 2** **ENTER**  
 → **1 tray, NO PREHEAT** **ENTER**  
 → **250°C** **ENTER** → ประมาณ 14 นาที  
 → **START**
  - หากเป็นแบบแช่แข็ง  
**MANUAL COOK** →  
**WATER OVEN 3** **ENTER**  
 → **1 tray, NO PREHEAT** **ENTER**  
 → **250°C** **ENTER** → ประมาณ 14 นาที  
 → **START**
- หลังจากผ่านไป 5 นาที ไปยังขั้นตอนต่อไป  
**MANUAL COOK** →  
**WATER OVEN 1** **ENTER**  
 \* ผลลัพธ์จะแตกต่างกันไปตามบริษัทผู้ผลิต และขนาดกรุณาสั่งกดปุ่มพิซซ่าในระหว่างการทำอาหารด้วย

ดูที่หน้า 74

# ตารางการทำความร้อน

- เนื่องจากผลลัพธ์จะแตกต่างกันไปตามประเภทของอาหาร, อุณหภูมิก่อนทำอาหาร, ความสดใหม่, รูปร่างของภาชนะ และคุณภาพของส่วนผสม จึงควรทำอาหารไปพร้อมๆ กับจดบันทึกสถานการณ์ไปด้วย

## การนึ่ง

รายการเมนู	สภาวะก่อนทำอาหาร	วิธีการทำอาหาร	
		การทำอาหารระบบอัตโนมัติ	
		ปุ่มการตั้งค่า - หมายเลขเมนู	ปริมาณ
ผักปวยเล้ง	อุณหภูมิห้อง	9 พักหนึ่ง → ลดเวลา (▼)	100-400 กรัม
		เมื่อมีเวลาน้อย ให้ทำอาหารด้วยระบบ Manual Micro	
บร็อกโคลี่	อุณหภูมิห้อง	9 พักหนึ่ง	100-400 กรัม
		เมื่อมีเวลาน้อย ให้ทำอาหารด้วยระบบ Manual Micro	
หน่อไม้ฝรั่ง	อุณหภูมิห้อง	9 พักหนึ่ง → ลดเวลา (▼)	100-400 กรัม
		เมื่อมีเวลาน้อย ให้ทำอาหารด้วยระบบ Manual Micro	
ผักทอง	อุณหภูมิห้อง	9 พักหนึ่ง → เพิ่มเวลา (▲)	100-400 กรัม
		เมื่อมีเวลาน้อย ให้ทำอาหารด้วยระบบ Manual Micro	
แครอท โทโบ	อุณหภูมิห้อง	9 พักหนึ่ง → เพิ่มเวลา (▲)	100-400 กรัม
		เมื่อมีเวลาน้อย ให้ทำอาหารด้วยระบบ Manual Micro	
หัวไชเท้า	อุณหภูมิห้อง	9 พักหนึ่ง → เพิ่มเวลา (▲)	100-400 กรัม
		เมื่อมีเวลาน้อย ให้ทำอาหารด้วยระบบ Manual Micro	
มันฝรั่ง	อุณหภูมิห้อง	ทำอาหารด้วยระบบปกติ	
		เมื่อมีเวลาน้อย ให้ทำอาหารด้วยระบบ Manual Micro.	
มันหวาน มันหวานนึ่ง (เมื่อทำความร้อนทั้งหัว)	อุณหภูมิห้อง	ทำอาหารด้วยระบบปกติ	
		เมื่อมีเวลาน้อย ให้ทำอาหารด้วยระบบ Manual Micro.	
ถั่วงอกญี่ปุ่น	อุณหภูมิห้อง	ทำอาหารด้วยระบบปกติ	
		เมื่อมีเวลาน้อย ให้ทำอาหารด้วยระบบ Manual Micro.	
ข้าวโพดทั้งฝัก	อุณหภูมิห้อง	ทำอาหารด้วยระบบปกติ	
		เมื่อมีเวลาน้อย ให้ทำอาหารด้วยระบบ Manual Micro.	
ไข่	แช่เย็น	Auto Sensor Cook   No Frozen   Steam	ไข่ 1-8 ฟอง
ปู (สด)	แช่เย็น	ทำอาหารด้วยระบบปกติ	

\* ① เติมน้ำได้สูงสุดที่ระดับ 2

โปรดอ้างอิงข้อมูลทีหน้า 6 ของคู่มือการใช้งาน

ปริมาณ	การทำอาหารระบบปกติ		อุปกรณ์เสริม - ตำแหน่งชั้นวาง	การห่อ (ห่อ หรือ ไม่ห่อ) หรือ ระดับน้ำ	เคล็ดลับน่ารู้
	หมายเลขเมนู (กำลังไฟ, อุณหภูมิ)	ระยะเวลาทำอาหาร โดยประมาณ			
200 กรัม	17 การนึ่งด้วยความร้อนสูง	ประมาณ 10 นาที	ถาดรองอบ และ ตะแกรงที่ด้านบน	ถึงระดับ 2* ①	● หั่นโคนก้านออก หากโคนแข็ง
	โมโครเวฟ 600 วัตต์	ประมาณ 2 นาที 30 วินาที	—	ห่อ	● เลือกห่อระหว่างใบและก้าน จากนั้นนำไปวางไว้บน ภาชนะ
200 กรัม	17 การนึ่งด้วยความร้อนสูง	ประมาณ 13 นาที	ถาดรองอบ และ ตะแกรงที่ด้านบน	ถึงระดับ 2* ①	● แบ่งเป็นชิ้นเล็กๆ
	โมโครเวฟ 600 วัตต์	ประมาณ 2 นาที 30 วินาที	—	ห่อ	● แบ่งเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วห่อ จากนั้นนำไปวางบน ภาชนะ
200 กรัม	17 การนึ่งด้วยความร้อนสูง	ประมาณ 10 นาที	ถาดรองอบ และ ตะแกรงที่ด้านบน	ถึงระดับ 2* ①	● ปอกเปลือกหลายๆ ทีโคน
	โมโครเวฟ 600 วัตต์	ประมาณ 1 นาที 50 วินาที	—	ห่อ	● เลือกห่อระหว่างส่วนยอดและโคน จากนั้นนำไป วางไว้บนภาชนะ
400 กรัม	17 การนึ่งด้วยความร้อนสูง	ประมาณ 18 นาที	ถาดรองอบ และ ตะแกรงที่ด้านบน	ถึงระดับ 2* ①	● หั่นเต้าให้มีขนาด 3-4 ซม.
	โมโครเวฟ 600 วัตต์	ประมาณ 4 นาที 30 วินาที	—	ห่อ	● จัดเรียงตามขนาดและชั้น จากนั้นวางบนภาชนะ
200 กรัม	17 การนึ่งด้วยความร้อนสูง	ประมาณ 18 นาที	ถาดรองอบ และ ตะแกรงที่ด้านบน	ถึงระดับ 2* ①	● หั่นให้มีความหนา 1 ซม.
	โมโครเวฟ 600 วัตต์	ประมาณ 5 นาที 30 วินาที	—	ห่อ	● ใส่น้ำให้เพียงพอ (ประมาณ 100 มล. ต่อน้ำหนัก 200 กรัม) เพื่อให้ผักแช่อยู่ในน้ำ คลายห่อ และ ปิดคลุมตำแหน่งที่จะสัมผัสกับผัก
400 กรัม	17 การนึ่งด้วยความร้อนสูง	ประมาณ 18 นาที	ถาดรองอบ และ ตะแกรงที่ด้านบน	ถึงระดับ 2* ①	● หั่นให้เป็นรูปทรงครึ่งวงกลม หนา 1 ซม.
	โมโครเวฟ 600 วัตต์	ประมาณ 7 นาที 30 วินาที	—	ห่อ	● วางไว้ที่ด้านล่างสุดของภาชนะบนความร้อนกันแบน
1 หัว (150 กรัม)	17 การนึ่งด้วยความร้อนสูง	ประมาณ 22 นาที	ถาดรองอบ และ ตะแกรงที่ด้านบน	ถึงระดับ 2* ①	● หั่นออกเป็น 4 ชิ้น (ไม่สามารถทำทั้งหัว)
	โมโครเวฟ 600 วัตต์	ประมาณ 4 นาที	—	ห่อ	● วางไว้บนภาชนะ: เมื่อทำทั้งหัว ให้ห่อหัวมันหลังจาก อบเสร็จ และพักไว้ในเครื่องต่ออีก 4-5 นาที
1 หัว (250 กรัม)	17 การนึ่งด้วยความร้อนสูง	ประมาณ 30 นาที	ถาดรองอบ และ ตะแกรงที่ด้านบน	ถึงระดับ 2* ①	● ดูสูตร มันหวานนึ่ง (หน้า 48) ● เวลาหั่นและทำอาหาร ให้ตั้งค่าระยะเวลาทำอาหาร ไปที่ประมาณ 22 นาที
	โมโครเวฟ 600 วัตต์	ประมาณ 5 นาที 30 วินาที	—	ห่อ	● วางไว้บนภาชนะ: เมื่อทำทั้งหัว ให้ห่อหัวมันหลังจาก อบเสร็จ และพักไว้ในเครื่องต่ออีก 4-5 นาที
1 ถูง (200 กรัม)	17 การนึ่งด้วยความร้อนสูง	ประมาณ 18 นาที	ถาดรองอบที่ด้านบน	ถึงระดับ 2* ①	● สำหรับอาหารว่าง ให้ตีหมกเกลือ และทำความร้อน หลังจากพักไว้ ● วางแบบเกลี่ยๆ ให้ทั่วถาดรองอบ เพื่อให้ร้อนกัน
	โมโครเวฟ 600 วัตต์	ประมาณ 5 นาที 30 วินาที	—	ห่อ	● ใส่น้ำให้เพียงพอ (ประมาณ 200 มล.) เพื่อให้ ถั่วและญี่ปุ่นแช่อยู่ในน้ำ คลายห่อ และปิดคลุม ตำแหน่งที่จะสัมผัสกับผัก
2 ฟัก (600 กรัม)	17 การนึ่งด้วยความร้อนสูง	ประมาณ 17 นาที	ถาดรองอบ และ ตะแกรงที่ด้านบน	ถึงระดับ 2* ①	● ปอกเปลือก
	โมโครเวฟ 600 วัตต์	5 นาที 30 วินาที - 6 นาที	—	ห่อ	● ปอกเปลือก และวางไว้บนภาชนะ: หลังจากทำอาหาร ให้ห่อ และพักไว้ก่อนประมาณ 2-3 นาที
4 ฟอง	17 การนึ่งด้วยความร้อนสูง	ประมาณ 16 นาที	ถาดรองอบ และ ตะแกรงที่ด้านบน	ถึงระดับ 2* ①	● ใช้ไข่เขี่ย
1 ถ้วย (400 กรัม)	17 การนึ่งด้วยความร้อนสูง	ประมาณ 16 นาที	ถาดรองอบ และ ตะแกรงที่ด้านบน	ถึงระดับ 2* ①	● เพื่อป้องกันไม่ให้หนักๆ ให้ทำอาหารพร้อมกับ วางใส่ส่วนท้องหงายขึ้น *ปรับระยะเวลาการทำอาหารตามขนาด

**SHARP**