

取扱説明書

フードプロセッサー（家庭用）

品番 **MK-K80P**
MK-K60P
MK-K48P

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

- 取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
- ご使用前に「安全上のご注意」（4～5ページ）を必ずお読みください。
- 保証書は「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

使いこなし術
フードプロセッサー



保証書別添付

刻む、する、混ぜる、おろすが自由自在

カッター・羽根の種類と働き

3種類のカッターとパンの羽根を替えることで幅広いメニュー

をお楽しみいただけます。

●お買い上げの品番により、カッター・羽根の数が異なります。

ナイフ
カッター
を使って



刻む

たまねぎ
肉(ミンチ)
生食パン



する

魚(すり身)
ごま
ふりかけ



混ぜる

ドレッシング
マヨネーズ
たれ



MK-K80P MK-K60P MK-K48P

○	○	○
---	---	---

おろし・
とろろ
カッター
を使って



おろす

大根
長芋



○	○	○
---	---	---

パンの
羽根
を使って



こねる

パン生地
パスタ生地※
うどん生地※



※K48Pは低速機能がないため、
パスタ生地、うどん生地は
できません

○	○	※1 (別売)
---	---	------------

スライス・
せん切り
カッター
を使って



スライス

きゅうり
たまねぎ
キャベツ
じゃがいも
にんじん



せん切り

大根
じゃがいも
にんじん
きゅうり



○	※2 (別売)	※2 (別売)
---	------------	------------

次の別売部品をお求めいただけますと、幅広いメニューがお楽しみいただけます。

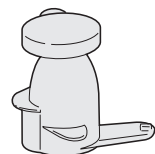
●別売部品は販売店でお買い求めいただけます。

パナソニックの家電製品直販サイト「パナソニックストア」でお買い求めいただけるものもあります。(22ページ)

[2020年12月現在]

MK-K48Pをお持ちの方へ

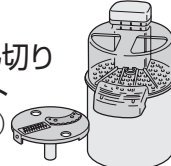
※1
パンの羽根



部品番号：AUF84-137-W
メーカー希望小売価格：1,100円(税込)

MK-K60P・MK-K48P
をお持ちの方へ

※2
スライス・せん切り
カッターセット
(収納ケース付き)



部品番号：AUA08-137-W
メーカー希望小売価格：7,150円(税込)



●説明の写真・イラストはMK-K80Pを使用しています。

もくじ

確認と ご注意

安全上のご注意

ページ

4

使用上のお願い

5

各部の名前

6

基本の使い方

8

●使いこなしのポイント

毎日の 使い方

ナイフカッターを使う

10

●刻む/する

おろし・とろろカッターを使う

12

●おろす

パンの羽根を使う

13

●パン生地を作る
●パンの基本材料
●パン作り Q&A

スライス・せん切りカッターを使う

16

●切る

必要 なとき

お手入れする

18

故障かな?

19

●運転が止まった・・・など

保証とアフターサービス

20

仕様/別売部品

22

■料理レシピ編「Cook Book」は裏表紙からご覧ください。(レシピ編23～47ページ)

安全上のご注意

必ずお守りください

人への危害、財産の損害を防止するため、必ずお守りいただくことを、説明しています。

■誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

警告 「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。

注意 「傷害を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を、次の図記号で説明しています。

してはいけない内容です。

実行しなければならない内容です。

火災や、けが、感電などを防ぐために…

警告

運転中に容器や投入口の中に、指・スプーン・はしなど調理材料以外を入れない

(けがの原因)

カッターに直接手を触れない

(鋭利なため、けがの原因)

●ナイフカッター、おろし・とろろカッターは、つまみを持つ。
スライス・せん切りカッターは指穴部を持つ。



電源プラグやコードは正しく扱う

●コードや電源プラグを傷つけない。
●コードが傷んだり、コンセントの差し込みが緩いときは使用しない。
→コード・プラグの修理は販売店にご相談ください。
●ぬれた手で、電源プラグの抜き差しをしない。
●コンセントや配線器具の定格を超える使い方や、交流 100V 以外で使わない。
(たこ足配線などで定格を超えると、発熱による火災の原因)

●電源プラグは根元まで確実に差し込む。
●電源プラグのほこりなどは定期的に取り除く。
(ほこりなどがたまると、湿気などで絶縁不良による火災の原因)

異常・故障時には直ちに使用を中止する

(発煙・発火、感電、けがのおそれあり)

異常・故障例 ●電源プラグ・コードが異常に熱くなる。
●コードに傷が付いたり、触れると通電したりしなかったりする。
●本体が変形したり、異常に熱い。
●使用中に異常な回転音が出る。
●容器にひび割れができた。
→すぐに電源プラグを抜いて、販売店へ点検・修理を依頼してください。

事故を避けるために、次のことを守る

●お子様など、取り扱いに不慣れな方だけで使わせない。
●乳幼児の手の届く所で使わない。
(やけど・感電・けがの原因)



●本体を水につけたり、水をかけたりしない。
(ショート・感電・発火の原因)

●自分で絶対に分解や修理、改造をしない。
(火災・感電・けがの原因)
→修理は販売店にご相談ください。

発火や、けがなどを防ぐために…



注意

誤った使い方はしない

●運転中に移動させない。(けがの原因)
●スイッチをふた以外で押さない。(けがの原因)
●60℃以上の熱い材料を入れない。
(吹きこぼれによるやけどや、容器割れによるけがの原因)

●調理材料を取り出すときは、付属のへらで取り出す(けがの原因)

不安定な所で使わない

(けがの原因)

電源プラグは正しく扱う

●使用時以外は、電源プラグをコンセントから抜く。
(絶縁劣化による感電や漏電火災の原因)
●電源プラグを抜くときは、コードを持たずに必ず電源プラグを持つ。
(感電やショートによる発火の原因)

電源プラグを抜き差しするときはスイッチ「切」を確認する

(けがの原因)

部品の取り付け・取り外しやお手入れをするときは、電源プラグを抜く

(けがの原因)

使用上のお願い

●車両・船舶などや屋上での使用を想定した構造になっていません。

安全上のご注意／使用上のお願い

各部の名前

突起
スイッチに合わず。

ふた

注入口
マヨネーズなどを作るときに使う。(P.27)

ナイフカッター
つまみ

おろし・とろろカッター
つまみ

パンの羽根
つまみ
(MK-K80P・MK-K60P)

●刃の先が曲がっているのは性能をよくするためです。異常ではありません。

容器 (ガラス製)

- 耐熱ガラスではありません。
- 冷凍庫に入れない。
- 野菜などをペースト状にするときは、材料を60℃以下に冷ましてから使う。(ガラスが割れる原因)

水位線 (約 160ml)
液体だけ (ドレッシングなど) のかかはん最大量

本体

電源プラグ

コード
コードリール式

- プラグを引っ張るとコードが出る。
※赤色テープ以上引き出さない。
- 少し引いて戻すと自動的に巻き込む。
※MK-K48Pはコードリール式ではありません。

付属品 へら付きブラシ (1本)

材料を取り出す

カッターや羽根を洗う

リセットボタン：赤色
(本体底面)

スイッチ
ふたの突起で押されてスイッチが入ります。

回転切替つまみ
(高速/あらびき/低速)
(MK-K80P・MK-K60P)

カッターカバー
収納するときに使います。(P.18) ※透明の樹脂製です。

■MK-K60P・MK-K48Pをお持ちの方へ
スライス・せん切りカッターセット (収納ケース付き) は別売です。(2ページ)

押込棒

投入口

突起
スイッチに合わず。

ふた (投入口付き)
(スライス・せん切りカッター用)

スライス・せん切りカッター

指穴部

せん切り刃

スライス刃

収納ケース

おろし・とろろカッターと、スライス・せん切りカッターを収納できます。(P.18)

刃の合わせ方

「スライス・せん切り切替つまみ」で合わせる
※必ず指穴部を持ってカッターを裏返し、操作してください。(けがの原因)

指穴部
スライス・せん切り切替つまみ

スライスするとき

「スライス」文字が見える方向へ最後まで倒す
(途中で止めると、スライスがきれいにできません。)

せん切りするとき

「せん切り」文字が見える方向へ最後まで倒す
(途中で止めると、せん切りがきれいにできません。)

せん切り刃が
かくれます

せん切り刃が
表面上に出ます

- スライスの厚さ 約 1mm
- せん切りの太さ (約) 幅 1.5mm / 厚さ 1mm

基本の使い方

1 セットする



②カッターまたはパンの羽根を取り付ける

①容器を本体に取り付ける

お願い

- 材料を容器に入れてからカッターを取り付けない。
- カッターと材料の入った容器を本体に取り付けない。
(カッターが浮いた状態で軸のみ回転し、故障の原因になります。)

2 材料を入れる



(写真例：ぎょうざの具)

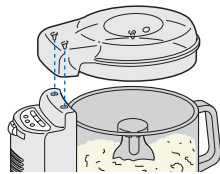
3 回転切替つまみを合わせる

(MK-K80P・MK-K60Pのみ)



でき上がり

4 ふたを載せ、電源プラグを差す



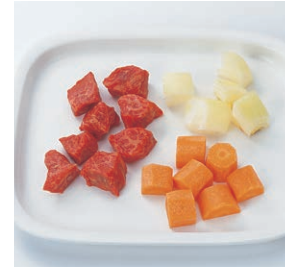
5 ふたを両手で押さえる (▶スイッチが入る)

使用後は、電源プラグを抜く



使いこなしのポイント

材料は2～3cmの大きさに下ごしらえを



材料はすべて2～3cm角の大きさ、または2～3cmの長さ切る。
 *肉は骨・皮・筋を取り除く。
 *魚はうろこ・頭・内臓・骨・尾びれを取り除く。

いろんな材料を一度に入れて



面倒なプロセスなしのクイックレシピ。2～3cmの大きさに下ごしらえした材料をまとめて入れて、でき上がり。

1回の最大量を守る

たくさん入れすぎると、モーターに負担がかかり、保護装置が働いて運転が止まります。(19ページ)

ふたを両手でしっかり押さえる



片手だけで運転するとふたと容器の間から材料がこぼれたり、ガタガタ動くことがあります。

跳ねた材料は付属のへらで落とす



すり身など飛び散りやすい材料は、途中で容器の縁についた材料を付属のへらで下に落として再び運転する。

「あらびき」・「低速」・「高速」を材料に応じて

(MK-K80P・MK-K60Pのみ)



※「あらびき」は断続的に回転し、ゆっくりと切っていきます。
(「入」・「切」を繰り返す)

野菜のみじん切りや肉のミンチは「あらびき」で様子を見ながらゆっくりと。ごま・ピーナッツなどのすりつぶし・パン生地作りは「高速」。パスタ生地・うどん生地作りや魚のすり身は「低速」で。

【MK-K48Pは連続回転(高速)のみ】

- *あらびきメニューを使うとき(10ページ)
- *うどん生地・パスタ生地はできません。

運転時間で好みの刻みサイズに



(にんじんの例)

ふたを押さえて運転する時間で、あら刻み～細かいみじん切りまでお料理に合った好みのサイズに。

ごまペーストなどはまとめづくりで

ごまのような小さな材料は、少量だと空回りますが、まとめて作ると上手にできます。

まとめづくりのフリージング活用でらくらく献立上手



フードプロセッサーならではの素早い下ごしらえ。まとめて作ってフリージングすれば、いざというときにも大活躍。フリージングの上手な活用法をご紹介します。(24ページ)

ナイフカッターを使う

ナイフカッターで刻めるもの・するもの

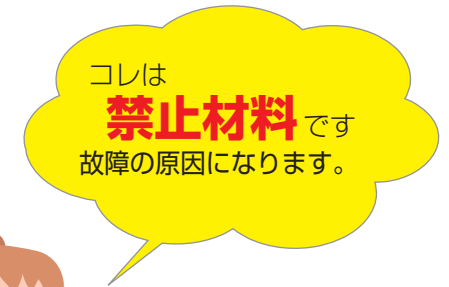
	材料例	1回の最大量～最小量	回転切替つまみ ※3	運転時間の目安		下ごしらえのポイント
				最大量	最小量	
刻む	たまねぎ	300～50g	あらびき	13～15秒	約5秒	2～3cm角に切って入れる
	たくあん			13～15秒	6～7秒	
	パセリ	30～10g		約1分	15～20秒	軸を取り、水分をよくふき取って入れる
	にんにく	300～50g		15～20秒	8～12秒	薄皮をむく
	ピーナッツ	200～50g		約1分	35～45秒	薄皮をむく
	食パン(6枚切り)	2～½枚		高速	10～15秒	5～10秒
ミンチ	牛肉・豚肉 鶏のささ身など	200～100g	あらびき	20～40秒	10～20秒	●骨、皮、筋を取り除き、約2cm角に切って入れる ●豚ばら肉のかたまりは、 運転が止まる原因になるため、薄切り(2～3cm長さ)に切る を使う
すりつぶす	いわし(15cm以下) ※1	300～100g	低速 ※2	50秒～ 1分50秒 ※4	30秒～ 1分30秒 ※4	うろこ、頭、内臓、骨、尾びれを取り除き、2～3cm角に切る ※骨を取り除くと、よりなめらかになります。
	白身魚					骨、皮を取り除き、2～3cm角に切る
	いか・えび			1～2分※4	40秒～1分40秒 ※4	殻、皮、わた、足を取り除き、2～3cm角に切る
	ごま(いりごま)	300～10g	高速	25～30秒	20～25秒	※ペースト状にするときは300～150g。(約5～6分)
	ピーナッツ	300～100g		2分30秒～3分30秒		薄皮をむく
	煮干し(やわらかめ)	40g		約50秒		頭、わたを取り除き、1～2cmの長さに切る
	にんじん	300～100g		40～60秒		2～3cm角に切り、ゆでる
	かぼちゃ			約1分30秒		指でつぶせるくらいまで煮たもの
	ゆでた大豆	180g		約50秒		煮干しは、頭、わたを取り、1～2cmの長さに切る
	ふりかけ 煮干し(やわらかめ)40g いり白ごま 大さじ2 干しえび 大さじ3 塩 少々	合わせて約80g		約50秒		

※1 いわしを骨ごとすりつぶすときは、小さいいわし(10cm以下)を選び、時間を長めにする。

※2 よりなめらかなすり身を作りたいときは、「高速」を選び、運転時間を短めにする。

※3 MK-K48Pは連続回転(高速)のみ。回転切替つまみ「あらびき」を使うメニューは、出来ごあいを見ながらふたを「チョンチョン」と押してください。
「チョンチョン」とは1秒間隔でふたを押す、離すを繰り返すことを言います。

※4 MK-K48Pは運転時間を約 $\frac{2}{3}$ にしてください。



これは
禁止材料です
故障の原因になります。

かたいもの
(保護装置が働くため)

- コーヒー豆
- すじ肉
- 棒だら
- 乾燥したパン
- するめ
- 干しいたけ
- かたい乾物類
(乾燥大豆・だし昆布)
- 冷凍した食品・氷
など


粘りけの強いもの
(調理物が漏れるため)

- 納豆
- 長芋
- じねんじょ
- つくね芋
- いちよう芋
- アロエ
など

泡立て、ジュースなどの調理
(調理物が漏れるため)

おろし・とろろカッターを使う

おろし・とろろカッターでおろせるもの

材料例	1回の最大量	回転切替つまみ	下ごしらえのポイント
大根 にんじん 	250g	高速	皮をむき、約3cm角に切る
長芋 れんこん 			皮を厚めにむき、3~5cm角に切り、酢水につけて、水けを切る
りんご 			皮をむき、約2cm角に切り、塩水につけて、水けを切る



※おろし・とろろカッターの上に材料をおく。(写真例：大根)



これは
禁止材料です
故障の原因になります。

粘りけの強いもの
(調理物が漏れるため)

- つくね芋
- じねんじょ
- いちよう芋

繊維質が多くかたいもの
(うまく出来ないため)

- しょうが
- うこん
- たまねぎ
- よもぎ
- アロエ など

パンの羽根を使う

パン生地
を作る

■MK-K48Pをお持ちの方へ
パンの羽根が必要です。
(2ページ)

パン作りの工程

●フードプロセッサーは、高速練りにより、短時間で、手軽にパン生地をこねることができます。「練り」と「一次発酵」を本体で行います。※パン生地作りは必ず「**高速**」でお作りください。

工程	練り	一次発酵 (自然発酵) (30分) ※容器の半分位の大きさになるまで	ベンチ タイム (5~10分)	成形発酵 (40~60分) ※30~35℃	焼き上げ (8~25分)
時間(約)	(2分)				
	本体使用				

パン生地作りのポイント

計量は正確に

パン作りはとてもデリケート。水分量やその他の材料の配合によっては、うまく練れなかったり、膨らまない場合があります。

必ず記載分量でお作りください。

- 粉・油脂は計量ばかりで正確に！
- 液体は計量カップ (または計量ばかり、計量スプーン) で正確に！

大さじ1 (15ml)	砂糖	約9g
小さじ1 (5ml)	塩	約5g
	ドライイースト	約3g

フードプロセッサーでこねられる小麦粉の量は150g。多くても少なくてもうまくできません。

イーストは分量の水に溶かしイースト液にしてから使う



(直接入れると粒が残り、膨らみが悪くなります。)

練るときは振動が大きいいためふたは両手でしっかり押さえる



一次発酵の目安は容器の半分位の大きさに生地が膨らむと完了



- こね上がった生地の約2倍の大きさ
室温15~35℃で約30分
※室温が高い場合は、一次発酵の時間を短めにする。
- ふたはしたまま発酵させる。(乾燥を防ぐため)

約30分たっても膨らみが悪い場合や、室温が低い場合(約15℃以下)は…

- 発酵装置付きのオープンを使う。
- 湯を入れたボウルを利用する。
①ボウルの内側にバターを塗り、丸めた生地を入れる。

- 水分が多すぎて生地がべたついたり、パンの羽根に巻きついて回転するときは、様子を見ながら少しずつ粉を足してください。
- 水分が少なすぎて生地がそばろ状になるときは、様子を見ながら少しずつ水を足してください。

- ②別の大きめのボウルに約40℃の湯を入れて①のボウルを浮かべ、全体をラップで包む。



おろし・とろろカッターを使う

パンの羽根を使う

パンの基本材料

小麦粉

(強力粉)



役割

水と練ると、たんぱく質が結合してグルテンを生成します。

ポイント

- 常温に戻して使う。
- たんぱく質の量に差があるため、種類によって膨らみ方が変わる。

パン作りには

たんぱく質を多く(12～15%)含む強力粉が基本です。

※成分表は袋に記載されています。

- 日清製粉「カメリヤ」をおすすめします。

油脂

(バター、無塩バター、

マーガリン、ショートニング)



役割

キメを細かくし、やわらかくしっとりとしたパンにします。

- 溶かさずに固形のまま使う。

※無塩バターがおすすめ。

塩



役割

味付のほか、歯ごたえのあるパンにします。
また、雑菌の繁殖を防ぎます。

水

役割

小麦粉に加えて練ることによって、グルテンを生成します。

ポイント

- 冷水は使わない。

糖分

(上白糖、グラニュー糖)



役割

パン用酵母の栄養となり、発酵熟成を促します。また、風味や香り、表皮の焼き色をよくします。

卵

役割

味・香り・色つやをよくします。グルテンを強くする役目もあります。

ドライイースト

必ず予備発酵のいらないドライイーストを使います。

(生イーストは使えません)

使うときは、分量の水に溶かして入れてください。

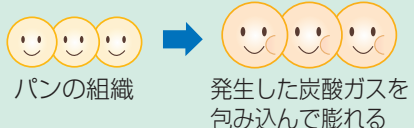
直接入れると粒が残る、うまく発酵できません。

- 日清製粉「スーパーカメリヤ」をおすすめします。

(分包またはスティックタイプが保存に便利)

役割

パン用酵母は糖分を栄養として活動し、炭酸ガスを発生させパンを膨らませます。



ポイント

- 酵母は生きています。新鮮さによって膨らみ方にも差が出るので、賞味期限内のものを使い、必ず密封して冷蔵庫で保存してください。
- ドライイーストは、湿気を吸うと膨らませる力が急激に低下します。

フードプロセッサーでのパン作り Q&A

材料について

投入順序は決まっているの？

レシピに記載されている材料であれば、投入順序は決まっています。

分量を変えても作れる？

レシピに記載されている分量を変えるとうまくできないことがあります。必ず記載分量で作ってください。また国産小麦粉やホームベーカリー用のパンミックスはうまく練れないので使わないでください。

市販の料理の本のメニューは作れる？

レシピに記載されていないパンはフードプロセッサーでの練りに適さず、うまくできない場合があります。記載されているパンを作ってください。

イーストは溶かさずに入れても良い？

イーストの粒が溶けずに残ってしまうことがあり、膨らみが悪くなります。イーストは必ず分量の水に溶かし、イースト液にしてから加えてください。

ドライイーストを入れても、一次発酵でうまく膨らまないのは？

練り不足と温度の影響が考えられます。

①練り不足 練りが足りないと、グルテンが充分生成されずガス保持力が弱いので、最低2分間は運転してください。それでも練り不足の場合はさらに1分追加運転してください。

②温度……… 室温や水、小麦粉の温度が低すぎるとイーストが活発に働くことができず、膨らみが悪くなります。夏のクーラーが直接当たる場所や、冬の寒い場所は避けてください。また、冷水は使用せず、冷蔵庫に保管している小麦粉は前もって冷蔵庫から出しておいてください。約30分たっても膨らみが悪い場合や、室温が低い場合(約15℃以下)は、発酵装置付きのオープンを使ったり、40℃くらいの湯せんにかけるなどして再び発酵させてください。

成形発酵はオープンとするの？

発酵装置付きのオープンをお使いください。

室温が15～35℃であれば室温でも行うことができます。(様子を見ながら約1.5～2倍に膨らむまで行ってください。)

ちょうど良い発酵状態の見極め方法は？

2つの方法があります。

- ①こね上がった生地の体積を1とし、何倍の体積に膨れたか判断します。一次発酵は約2倍成形発酵は1.5～2倍に膨らめば完了です。(体積比)
- ②人差し指の先に粉を付けて、発酵した生地の中央部に第2関節まで差し込み、すっと抜きます。指穴がそのまま残れば発酵が適正に終了した合図です。指穴が縮んでしまった場合は発酵不足、指穴周辺にしわがで、生地の表面がストンと落ちた場合は過発酵です。(フィンガーテスト)

パン生地について

良い生地の判別方法は？

生地を広げて指で伸ばしていくと、半透明で薄く均一な膜質を持ち、切れずに作業しやすいものが良い生地だと言えます。

練り後、生地を一つにまとめた方が良いのは？

丸めることによって生地表面に張りを持たせ、生地表面のグルテンを緊張させてパン生地中の炭酸ガスを保持しやすくするためです。

スライス・せん切りカッター

を使う

■MK-K60P・MK-K48Pをお持ちの方へ
スライス・せん切りカッターセットが必要です。(2ページ)

スライス・せん切りカッターで切れるもの（材料の準備）

材料	カッター切替	材料セット	回転切替つまみ	切り方	下ごしらえのポイント	1回に投入できる量	
キャベツのせん切り	スライス	スライス	カッターの上に載せる	芯を取り、8等分する	カッター全体に載る大きさに切る 約7cm以下 約11cm以下 約6cm以下	100g (中½個分)	
たまねぎのスライス				両端を切り、縦半分に切る		100g (中½個分)	
じゃがいものスライス				皮をむき、半分に切る		100g (中1個分)	
きゅうりの輪切り	せん切り	せん切り	投入口に入れる	あらびき	両端を切り、2等分する	同じ長さに切りそろえる ※1本分スライスごとに取り出す (取り出さずにたまったままにしておくと、きゅうりがつぶれます。)	1本分
にんじんのスライス				両端を切り、約6cm以下の長さに切って縦に2等分する	繊維の方向が横になるように 約2.5cm以下 約6cm以下	100g (中½本分)	
にんじんのせん切り				両端を切り、約6cm以下の長さに切って縦に2等分する	繊維の方向が横になるように 約2.5cm以下 約6cm以下 点線部を少し切ると投入口に入れやすい。	50g (中¼本分)	
大根のせん切り	せん切り	せん切り	投入口に入れる	あらびき	皮をむき、縦半分に切る	約2.5cm以下 約6cm以下	100g (中1個分)
じゃがいものせん切り				両端を切り、6cm以下に切る	約6cm以下	1本分	
きゅうりのせん切り				両端を切り、6cm以下に切る	約6cm以下	1本分	

使い方

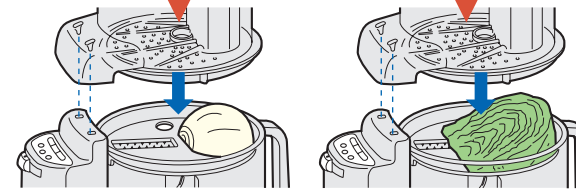
1 セットする

- ①容器を本体に取り付ける
- ②「スライス」または「せん切り」に合わせたカッター(7ページ)を容器に取り付ける
- ③回転切替つまみを「あらびき」に合わせる ※MK-K48Pは連続回転(高速)のみ

お願い
●キャベツのせん切りは「スライス」に合わせる。

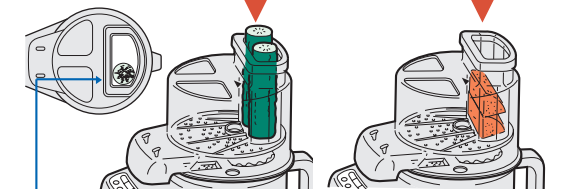
2 材料を入れる

キャベツ・たまねぎ・じゃがいもなどはカッターに載せる



たまねぎやじゃがいもは、カッターの中心部を避けて載せる。
(中心部に載せると、つながって切れます)

きゅうり・にんじん・大根などは投入口に入れる



きゅうりなど細い材料を輪切りにするときは必ず印側に入れる。
(材料が倒れて、斜め切りになるのを防ぎます)

にんじんなどのスライスを重ねて入れることができる。
※せん切りは1つずつ入れる。

3 電源プラグを差し、押込棒で材料を強く押さえたままふたを押す(→スイッチが入る)

- 押込棒は切り終わるまで強く押し続ける。
- 材料を強く押さえないと、うまくできないことがあります。



これは**禁止材料**です
うまく出来ません。

使用後は電源プラグを抜きカッターを外して材料を付属のへらで取り出す

- 材料の切れ端が刃の間に残ったときは、竹ぐしなどで取り除く。
- 続けて作る場合は、1回に投入できる量ごとに、他の器に移し換える。

繊維質が多く、かたいもの

- ハム・サラミソーセージ
- かぼちゃ
- チーズ
- 昆布
- かたい種のあるもの(柿・桃など)
- 冷凍した食品・氷 など
- ごぼう
- しょうが
- 板こんにゃく

粘りけの強いもの

- 長芋
- つくね芋
- じねんじょ
- いちょう芋 など

やわらかく、こしのないもの

- 葉の巻の緩いキャベツ(特に春の新キャベツ)
- ねぎ
- トマト など

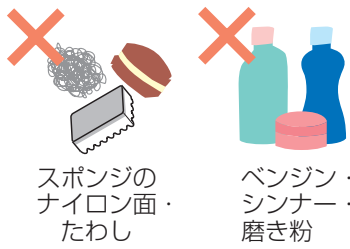


スライス・せん切りカッターを使う

お手入れする

- 電源プラグを抜いてから行う
- カッターや容器(ガラス製)の取り扱いに注意する
※欠けたりひび割れたものは使わない。

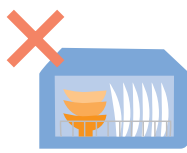
■次のものは、使わないでください



スポンジの
ナイロン面・
たわし

ベンジン・
シンナー・
磨き粉

(表面が傷つく原因)



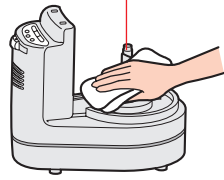
40℃以上の湯・
食器洗い乾燥機・
食器乾燥器

(樹脂部分に変形する原因)

特にスライス・せん切りカッターは、切替つまみが変形して固定できなくなることがあります。

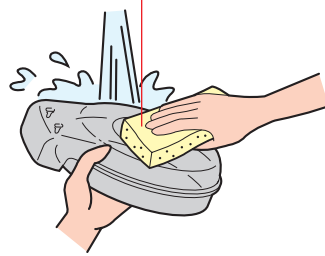
本体

よく絞ったふきんでふく。
※軸もきれいにふく。



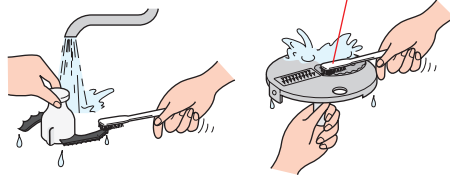
容器・ふた・パンの羽根 押込棒・収納ケース

スポンジで洗う。



カッター類

へら付きブラシ

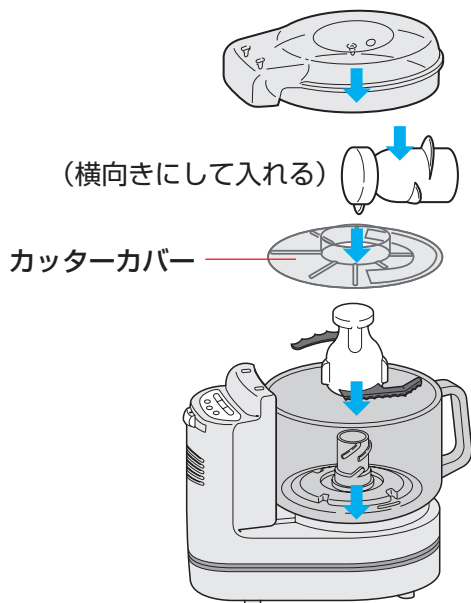


付属のへら付きブラシで洗ったあと、容器内に取り付けてふたをして運転し、水を切る。

収納

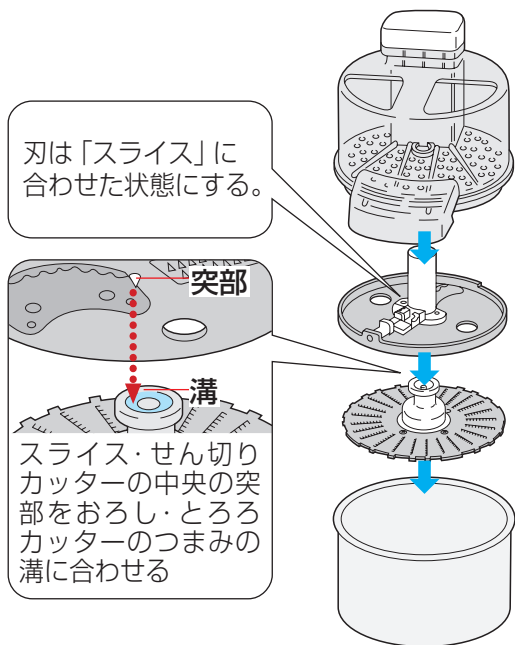
ナイフカッター
パンの羽根

スライス・せん切りカッター
おろし・とろろカッター



(横向きにして入れる)

カッターカバー



刃は「スライス」に合わせた状態にする。

突部
溝
スライス・せん切りカッターの中央の突部をおろし・とろろカッターのつまみの溝に合わせる

- お願い
- 持ち運ぶときは、必ず両手で持つ。
 - 乳幼児の手の届かない所に保管する。

故障かな？

QRコードから、
詳しいサポート情報をご
覧いただけます。



お問い合わせや修理を依頼される前にご確認ください。

症状

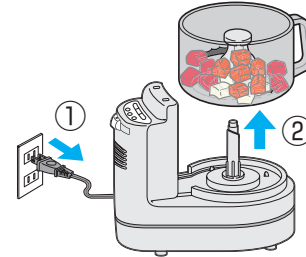
使用中に運転が止まった

原因

- 材料を入れすぎたり、禁止材料を入れていませんか？
モーターに負担がかかると、保護装置が働き運転が止まりますが、故障ではありません。

直し方

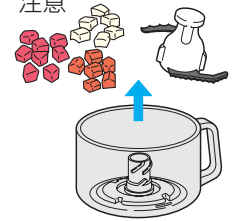
- ①電源プラグを抜く
②容器を本体から外す



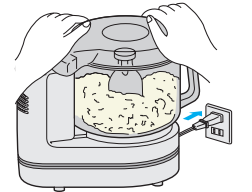
- ② **リセットボタンを押す**
(本体底面)



- ③ ①材料を約半分に減らす
※カッターの取り扱いに注意



- ②セットし直し (P.8)
再び運転する



パン生地は・・・

粉を小さじ1ずつ様子を見ながら足して運転する
●容器のふちに付いた生地は、あらかじめ付属のへらでまとめておく。

●上記の処置をしてもたびたび運転が止まるときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

スイッチが入らない

- ふたの取り付け方が悪くありませんか？

カッターが回らない

- 材料を入れすぎていませんか？

振動が大きい

- 材料が大きすぎませんか？

カッターやパンの羽根の回転が遅く、モーターがうるような音がする

- 材料がカッターや羽根に巻き付いたり、容器との間に挟まっていますか？

保証とアフターサービス (よくお読みください)

使いかた・お手入れ・修理などは
■まず、お買い求め先へ ご相談ください

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名	
電話 () -	
お買い上げ日	年 月 日

修理を依頼されるときは

「故障かな?」(P.19)でご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

●製品名	フードプロセッサ
●品番	
●故障の状況	できるだけ具体的に

- 保証期間中は、保証書の規定に従ってお買い上げの販売店が修理させていただきますので、おそれ入りますが、製品に保証書を添えてご持参ください。
保証期間：お買い上げ日から本体1年間

- 保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。

※修理料金は次の内容で構成されています。

技術料	診断・修理・調整・点検などの費用	※補修用性能部品の保有期間	6年
部品代	部品および補助材料代	当社は、このフードプロセッサの補修用性能部品(製品の機能を維持するための部品)を、製造打ち切り後6年保有しています。	
出張料	技術者を派遣する費用		

- 転居や贈答品などでお困りの場合は、21ページのご相談窓口にご連絡ください。

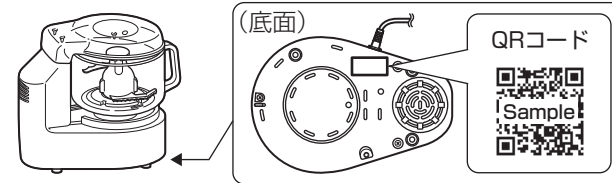
パナソニックの会員サイト「**CLUB Panasonic**」で「**ご愛用者登録**」をお願いします

家電情報をまとめて登録管理
 便利なサービスを利用できます

詳しくはこちら
<https://club.panasonic.jp/aiyo/>



本体底面に表示してあるQRコードから登録していただくと、品番登録と製造番号を入力する必要がなく、簡単に登録いただけます。



・QRコードは、株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

パナソニック 総合お客様サポートサイト <https://www.panasonic.com/jp/support/>

調理商品
 使い方・お手入れなどのご相談窓口

フリーダイヤル パナは ロクキューヨン
0120-878-694 受付時間 9:00~18:00 (年中無休)

■上記電話番号がご利用いただけない場合 **06-6907-1187**
 ■FAX フリーダイヤル ☎ **0120-878-236**

Help desk for foreign residents in Japan
 Tokyo (03) 3256-5444 Osaka (06) 6645-8787
 Open: 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)

修理に関するご相談窓口

フリーダイヤル パナは イイヨ
0120-878-554

■上記電話番号がご利用いただけない場合 **03-6633-6700**
 ■FAX フリーダイヤル ☎ **0120-878-225**

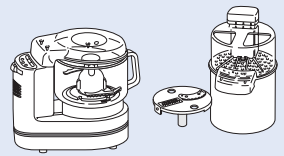
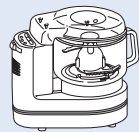
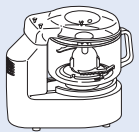
便利な修理サービスサイト
<https://club.panasonic.jp/repair/>

- ・掲載サイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担となります。(パケット定額サービスに未加入の場合、高額になる可能性があります)
- ・ご使用の回線(IP電話やひかり電話など)によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。
- ・上記のURLはお使いの携帯電話等により、正しく表示されない場合があります。

【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】

パナソニック株式会社およびグループ関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただき、ご相談内容は録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただくためのために発信番号を通知いただいております。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきました窓口にご連絡ください。

仕様／別売部品

	MK-K80P		MK-K60P	MK-K48P
	ナイフカッター 使用時	スライス・せん切り カッター使用時	ナイフカッター 使用時	ナイフカッター 使用時
				
電源	交流 100 V 50 - 60 Hz			
消費電力	120 W			
定格時間	30 分			
回転数 (無負荷時)	2,900 回 / 分 (高速回転時) 2,200 回 / 分 (低速回転時)			2,900 回 / 分 (連続回転時)
コード長さ (約)	1.0 m			
大きさ (約)	幅	15.4 cm	15.4 cm	15.4 cm
	奥行	22.5 cm	22.5 cm	22.5 cm
	高さ	21.2 cm	31.6 cm	19.0 cm
質量 (約)	2.8 kg	3.1 kg	2.8 kg	2.6 kg
容量 (約)	1 回調理できる最大量 500 g (ハンバーグの場合)	1 回投入できる量 100 g (キャベツの場合)	1 回調理できる最大量 500 g (ハンバーグの場合)	

●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。

別売部品

[2020年12月現在]

■ナイフカッター

【K80P・K60P】

部品番号: AUA20-140-WO
メーカー希望小売価格: 2,640円
(税込)



【K48P】

部品番号: AUA20-1181-W
メーカー希望小売価格: 2,200円
(税込)

■容器



【K80P・K60P・K48P共通】

部品番号: AUA02-1201-W
メーカー希望小売価格: 2,530円
(税込)

別売部品(P.2、P.22)は販売店でお買い求めいただけます。パナソニックの家電製品直販サイト「パナソニックストア」でお買い求めいただけるものもあります。詳しくは「パナソニックストア」のサイトをご覧ください。

<https://jp.store.panasonic.com/>
パナソニックグループのショッピングサイト

 Panasonic Store

愛情点検

長年ご使用のフードプロセッサの点検を！



こんな症状はありませんか

- 電源プラグ・コードが異常に熱くなる。
- コードに傷が付いたり、触れると通電したりしなかったりする。
- 本体が変形したり、異常に熱い。
- 使用中に異常な回転音がある。
- 容器にひび割れなどができた。

ご使用中止

事故防止のため、使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、必ず販売店に点検をご依頼ください。

Cook Book

料理レシピ編

料理レシピは、裏表紙からご覧ください。
(レシピのもくじは 46 ~ 47 ページです)

フリージング活用法

まとめて作ってフリージングすれば、いざというときにも大活躍です。フリージングの上手な活用法をご紹介します。

たまねぎのみじん切り・スライス

焦がさないようにいため、ラップをして冷凍。

使い方 ほぐして使う。



パセリのみじん切り

ラップをして冷凍。

使い方 凍ったまま必要な分だけ使う。



生パン粉

フリージング袋に入れて冷凍。

使い方 ほぐしてフライ衣やグラタンの上に。



にんにくのみじん切り

少量ずつラップをして冷凍。

使い方 凍ったままいため、香りを出して使う。



トマトソース

トマトの皮・種を取り、たまねぎ、ハーブなどとともナイフカッターで細かくし、鍋に移して煮る。味を調え冷ます。製氷皿などに入れて冷凍し、1回分ずつ袋に移す。

使い方 ラザニア・スパゲッティ、ピザなどに。



ちらしずしの具

にんじん・しいたけ・かんぴょうなどをみじん切りにし、だし汁で煮含め、冷凍。

使い方 使うときにほぐしてすしめしに混ぜる。



ミートソース (P.37)

フリージング袋に入れて冷凍。

使い方 半解凍し、混ぜながら加熱する。



ぎょうざ (P.43)

ぎょうざの具を皮に包んだら、バットに並べて冷凍する。

使い方 必要な量だけ取り出して、凍ったまま焼いたり、揚げたり、スープに入れて。



ハンバーグ (P.45)

ハンバーグの種をだ円にまとめて冷凍。

使い方 解凍して焼く。



ミンチカツ

ハンバーグの種をだ円にまとめ、薄力粉・溶き卵・パン粉の順で衣を付け、冷凍。

使い方 油で揚げる。



ロールキャベツ

ハンバーグの種をゆでたキャベツで包んで、冷凍。

使い方 コンソメスープやトマトソースで煮込む。



肉だんご

ハンバーグの種をだんご状に丸めて冷凍。

使い方 揚げる、煮るなどの方法で加熱する。



1 大根・にんじんをせん切りする

切替つまみを「あらびき」に合わせ、「せん切り」に合わせたスライス・せん切りカッターを指穴部を持って取り付ける。



ふたを載せ、下ごしらえしたAの材料を投入口に入れ、押込棒を押しつけたまま、ふたを押してせん切りにし、取り出す。



2 たまねぎ・きゅうり・セロリをスライスする

スライス・せん切りカッターを「スライス」に合わせてセットし直し、Bの材料をスライスする。

●たまねぎはカッターの上に乗せ、押込棒を押しつけたまま、ふたを押してスライスし、取り出す。

●きゅうり、セロリは投入口に入れ、押込棒を押しつけたまま、ふたを押してスライスする。

3 あえる

1と2を氷水に浸し、ざるに上げて水けを切る。器に野菜を盛り、細かく裂いた鶏のささ身を散らしてドレッシング(P.26～27)をかける。



材料 (4人分)

カロリー (1人分) 約 54kcal

- A
- 大根 …… 100g (中½本) ※皮をむき投入口に入る大きさに切る
 - にんじん …… 50g (中¼本) ※皮をむき投入口に入る大きさに切る
- B
- たまねぎ …… 100g (中½個) ※皮をむき縦半分切る
 - きゅうり …… 中1本 ※投入口に入る大きさに切る
 - セロリ …… 中½本 ※筋を取り投入口に入る大きさに切る
 - 鶏のささ身 …… 100g (筋を取り、塩、こしょう、酒) をふりかけ酒蒸しにする
 - お好みのドレッシング …… 適量

使用するカッター

スライス・せん切りカッター



野菜たっぷりサラダ

1 下準備する

じゃがいもは皮をむき、横半分に切る。

2 じゃがいもをスライスする

切替つまみを「あらびき」に合わせ、「スライス」に合わせたスライス・せん切りカッターを指穴部を持って取り付ける。



じゃがいもを載せ、ふたを押してスライスする。しばらく水にさらした後、しっかり水けを切り、塩、こしょうをする。

3 焼く

グラタン皿に薄くバター(分量外)を塗り、2を敷き詰める。バターを載せ、牛乳・生クリームをまんべんなく回し入れ、チーズを載せる。予熱した約160℃のオーブンで40～50分焼く。



材料 (グラタン皿 2皿分)

カロリー (1皿分) 約 428kcal

- じゃがいも …… 400g (約5個)
- 塩 …… 小さじ½
- こしょう …… 少々
- バター(1cm角に切る) …… 10g
- 牛乳、生クリーム …… 各大さじ4
- 溶るけるチーズ …… 50g

使用するカッター

スライス・せん切りカッター



ポテトグラタン

ごまだれ

しゃぶしゃぶ・めん類のつけ汁
ほうれん草のごまあえ・ゆで野菜に



材料 (1 回分) カロリー (1 回分) 約 389kcal

いりごま……………40g
A 酒、砂糖… 各大さじ2
濃口しょうゆ…大さじ1
ごま油 …… 小さじ1

● 切替つまみを「**高速**」に合わせ、**ナイフカッター**はつまみを持って取り付ける。
いりごまを入れ、ふたをし、約1分ふたを押す。
次にAを加えて約10秒ふたを押す。

梅ドレッシング

冷しゃぶ・冷奴
野菜や魚介類のサラダに



材料 (1 回分) カロリー (1 回分) 約 109kcal

梅干し (種を取る) …………… 50g
酢…………… 60ml (大さじ4)
砂糖、みりん …………… 各大さじ1

● 切替つまみを「**高速**」に合わせ、**ナイフカッター**はつまみを持って取り付ける。
材料をすべて入れ、約10秒ふたを押す。

オリーブドレッシング

野菜や魚介類のサラダ
ステーキ・ハンバーグに



材料 (1 回分) カロリー (1 回分) 約 888kcal

たまねぎ…………… ¼個 ワインビネガー(白)… 25ml
にんにく…………… ½片 オリーブ油…………… 100ml
マスタード…………… 小さじ1 塩…………… 小さじ½
濃口しょうゆ… 大さじ1 こしょう…………… 少々

● 切替つまみを「**高速**」に合わせ、**ナイフカッター**はつまみを持って取り付ける。
材料をすべて入れ、約10秒ふたを押す。

バジルソース

パスタ、ペンネに



材料 (1 回分) カロリー (1 回分) 約 681kcal

バジル…………… 20g オリーブ油…60ml(大さじ4)
松の実…………… 20g 塩…………… 小さじ½
にんにく…………… ½片 こしょう…………… 適量
粉チーズ…………… 20g

● 切替つまみを「**高速**」に合わせ、**ナイフカッター**はつまみを持って取り付ける。
材料をすべて入れ、約10秒ふたを押す。

プルコギソース

肉を漬け込んで
韓国焼肉「プルコギ」に



材料 (1 回分) カロリー (1 回分) 約 204kcal

濃口しょうゆ… 大さじ2 ごま油…………… 大さじ½
砂糖、いりごま… 各大さじ1 白ねぎ…………… ¼本
梨※…………… ¼個 にんにく…………… 1片
※代わりに酒大さじ2でもよい こしょう…………… 少々

● 切替つまみを「**高速**」に合わせ、**ナイフカッター**はつまみを持って取り付ける。
材料をすべて入れ、約10秒ふたを押す。

1 容器をセットする

切替つまみを「**高速**」に合わせ、**ナイフカッター**はつまみを持って取り付ける。



2 混ぜる

材料をすべて入れてふたをし、約10秒ふたを押す。



ドレッシングなど、液体だけを混ぜるときは、水位線 (P.6) 以下で使ってください。(高速回転のためあふれます。)

トマトとモッツアレラチーズでサラダに



材料 (1 回分)

カロリー (1 回分) 約 842kcal

サラダ油…………… 100ml
酢…………… 50ml
塩…………… 小さじ½
こしょう…………… 少々
バジル (水けをよく切り、小さくちぎる) …………… 10枚

●バジルの代わりにセルフィーユ、パセリなど、お好みのハーブでもOK!

使用するカッター
ナイフカッター



ハーブドレッシング

1 容器をセットする

切替つまみを「**高速**」に合わせ、**ナイフカッター**はつまみを持って取り付ける。



2 混ぜる

Aを入れてふたをし、約10秒ふたを押す。

さらにふたを押しながら、注入口からサラダ油を注ぎ入れ、約50秒ふたを押す。



●ゆで卵やピクルス、たまねぎを入れると…**タルタルソース**に
●ごまを入れると…**ごまマヨネーズ**に
●ケチャップを混ぜると…**オーロラソース**に



材料 (1 回分)

カロリー (1 回分) 約 1746kcal

卵 (常温に戻す) …………… 1個
酢…………… 大さじ1½
A 塩…………… 小さじ½
練りからし…………… 小さじ½
こしょう…………… 少々
サラダ油…………… 200ml

●容器の水分は、きれいにふき取っておきましょう!

使用するカッター
ナイフカッター



マヨネーズ

カスタードクリーム作り方

- 卵黄と砂糖をすり混ぜ、薄力粉を少しずつ加えて混ぜる。
- 牛乳を混ぜながら加え、こし器でこす。
- 中火にかけ、鍋底を絶えずかき混ぜながら加熱する。
- とろみがついてきたら、さらに鍋底をこすげするようにしっかりとかき混ぜながら、ぶくぶくと沸き始めてから3分加熱する。
- バニラエッセンスを加えてひと混ぜしボウルなどに移す。
- 表面にぴったりとラップを貼り付けて乾かないようにして冷ます。
- 使う前にラム酒を加える。



パイ生地の材料で「薄力粉 100g」を「薄力粉 80g + 強力粉 20g」にするとパリパリした生地ができます。

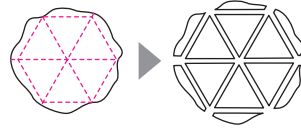
2 成形する

打ち粉をしながら、めん棒で1を約2mm厚さに伸ばす。



右図のように切る。

切り端も含め、すべてオープン皿に載せる。



3 焼く

200～220℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。焼き上がったなら網の上に取り出し、あら熱を取る。

4 飾りつけ

カスタードクリームとお好みの大きさに切ったフルーツを彩りよく盛りつける。切れ端のパイで飾り、仕上げに粉砂糖を茶こしでふりかける。



くるみのバターケーキ



材料 (約18×8cmパウンド型1個分)

カロリー(1/2量) 約190kcal

無塩バター(冷蔵庫から出したばかりのもの) 100g
 粉砂糖 80g
 塩 ひとつまみ
 卵(溶く) 中2個
 ラム酒 大さじ1
 A 薄力粉 100g
 ベーキングパウダー 小さじ1
 くるみ 40g

使用するカッター
ナイフカッター



1 下準備する

Aは合わせてふるっておく。型にオープンシートを敷き込む。オーブンを180℃に予熱しておく。

2 容器をセットする

切替つまみを「高速」に合わせ、ナイフカッターはつまみを持って取り付ける。

3 生地を作る

バターを入れ、「チョンチョン」とふたを押したあと、25～30秒なめらかな状態になるまでふたを押す。

粉砂糖を3回に分けて、そのつど「チョンチョン」とふたを数回押し混ぜる。塩も加えて2～3秒ふたを押す。卵を3～4回に分けて加え、そのつど3～5秒ふたを押して混ぜる。最後にラム酒を加える。

Aの1/3の量を入れ、「チョンチョン」と数回ふたを押して混ぜ、残りのAとくるみを加えてさらに全体がなめらかな状態になるまで混ぜ合わせる。

4 焼く

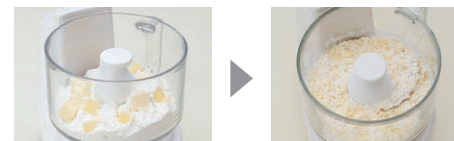
型に流し入れ、約180℃のオーブンで40～50分焼く。あら熱が取れたら型から出す。

1 パイ生地を作る

切替つまみを「高速」に合わせ、ナイフカッターはつまみを持って取り付ける。



Aを入れてふたをし、「チョンチョン」と数回ふたを押したあと、さらに5～7秒ふたを押す。バターが米粒の半分くらいの大きさになり、粉に混ざってサラサラの状態になるまで回す。



冷水を加え、「チョンチョン」と数回ふたを押したあと、さらに2～3秒ふたを押す。全体が黄色っぽくポロポロの状態になるまで回す。



ボウルにあけ、手やカード(またはへら)で底に押し重ねる作業を数回繰り返してひとまとめにする。ラップで包み、冷蔵庫で約3時間休ませる。



材料 (6個分)

カロリー(1個分) 約215kcal

パイ生地

薄力粉 100g
 塩 小さじ1/4
 グラニュー糖 小さじ1/4
 A 無塩バター※ 50g
 ※1cm角に切って冷凍庫でカチカチに冷やしておく。
 冷水(5℃) 40ml
 強力粉(打ち粉) 適宜

カスタードクリーム

卵黄 2個分
 砂糖 40g
 薄力粉 20g
 牛乳 200ml
 バニラエッセンス 少々
 ラム酒 小さじ1

飾り

お好みのフルーツ 適量
 粉砂糖 適量

●「あらびき」は使わずに「高速」でチョンチョンとふたを押し、様子を見ながら混ぜる方が上手に仕上がります。
 ※「チョンチョン」とは1秒間隔でふたを押す、離すを繰り返すこと

使用するカッター
ナイフカッター



フルーツパイ



材料 (4 個分)

- カロリー (1 個分) 約 159kcal
- 強力粉…………… 150g
- 砂糖…………… 大さじ 1½
- 塩…………… 小さじ ½
- 無塩バター…………… 5g
- イースト液 (ドライイーストを水で溶いたもの)
ドライイースト…………… 小さじ 1
- 水…………… 80ml

- 計量は正確に!
- イーストは必ず分量の水に溶かしておく
※直接入れると粒が残り、膨らみが悪くなります。
- 冷水は使わない。

使用するカッター
パンの羽根



ベーグルを上手に作るポイントは、ゆでたあとすぐに焼くこと!
(ゆでたあとと放置しておくとう生地がしぼんでしまいます)
先にオーブンを予熱しておくことを忘れずに!

生地にくるみ 30g を加えると くるみベーグル



カロリー (1 個分) 約 210kcal

生地にドライブルーベリー 30g を加えると ブルーベリーベーグル



カロリー (1 個分) 約 163kcal

1

生地を作る

切替つまみを「高速」に合わせ、パンの羽根はつまみを持って取り付ける。



材料を入れてふたをし、約2分ふたを両手でしっかり押し
て生地をこねる。

※練り不足の場合は約1分追加
する。

※生地がパラパラで一つにまとまらない場合は、
小さじ½ずつ水を足し、再び練る。



2

一次発酵させる

パンの羽根を外し、生地を丸め
直して容器に再び入れ、ふたを
して一次発酵させる。(約30分)

※容器の半分位 (こね上がった生地の約2倍の大
きさ) まで膨らんだら一次発酵完了。



3

成形する

生地をやさしく押しつぶしてガスを抜き、4等
分して丸め、かたく絞ったぬれぶきんをかけて
約10分休ませる。

4

成形発酵させる

生地の中央に指を入れて回しながら穴を大きく
する。オープン皿に並べ、30~35℃で20~
30分成形発酵させる。

5

ゆでる

熱湯で両面30秒ずつゆで、
水けを切る。



6

焼く

予熱した約200℃のオーブ
ンで10~15分焼く。



1

生地を作る

切替つまみを「高速」に合わせ、パンの羽根は
つまみを持って取り付ける。



Aを入れてふたをし、約2分
ふたを両手でしっかり押し
て生地をこねる。

※練り不足の場合は約1分追加
する。

※生地がパラパラで一つにまとまら
ない場合は、小さじ½ずつ水を足し、再び練る。



2

一次発酵させる

パンの羽根を外し、生地を丸め
直して容器に再び入れ、ふたを
して一次発酵させる。(約30分)

※容器の半分位 (こね上がった
生地の約2倍の大きさ) まで
膨らんだら一次発酵完了。



3

成形する

生地をやさしく押しつぶしてガスを抜いて丸め、
かたく絞ったぬれぶきんをかけて約10分
休ませる。生地をめん棒で直径約25cmの円
形に伸ばす。オープン皿に載せてフォークで穴
をあけ、ピザソース、B、ピザ用チーズ、オリ
ーブ油の順に載せる。

4

焼く

予熱した約180~200℃のオーブンで20~
25分焼く。

1

生地を作り、一次発酵させる

ピザの手順1~2の要領で作る。

2

成形する

生地をやさしく押しつぶしてガスを抜いて丸め、
かたく絞ったぬれぶきんをかけて約10分休ませ
る。生地をめん棒で約1cm厚さの円形に伸ばす。

3

成形発酵させる

オープン皿に載せ、霧吹きし30~35℃で40~
60分成形発酵させる。

4

焼く

表面に指でくぼみを付けてオ
リーブ油を塗り、Aをふりか
け予熱した約200~220℃
のオーブンで10~15分焼く。



材料 (1 枚分)

カロリー (1 枚分) 約 1379kcal

- 強力粉…………… 150g
- 砂糖…………… 大さじ ½
- 塩…………… 小さじ ½
- A オリーブ油…………… 小さじ 1
- イースト液 (ドライイーストを水で溶いたもの)
ドライイースト…………… 小さじ 1
- 水…………… 90ml
- ピザソース…………… 大さじ 2
- B たまねぎ (薄切り)…………… 中 ½ 個
- ベーコン…………… 2 枚
- ピーマン (薄切り)…………… 1 個
- マッシュルーム (薄切り)…………… 50g
- ピザ用チーズ…………… 100g
- オリーブ油…………… 大さじ 2

- 計量は正確に!
- イーストは必ず分量の水に溶かしておく
※直接入れると粒が残り、膨らみが悪くなります。
- 冷水は使わない。

使用するカッター
パンの羽根





材料 (6 個分)

カロリー (1 個分) 約 127kcal
 ミルクブレッドの材料 (P.33) … 1 回分
 ごま …………… 大さじ 1

使用するカッター
 パンの羽根



1 パン生地を作り、一次発酵させる

切替つまみを「**高速**」に合わせ、**パンの羽根**はつまみを持って取り付ける。
 ミルクブレッドの材料を入れてふたをし、約 1 分ふたを両手でしっかり押し生地をこねる。
 ごまを加え、さらに 1 分生地をこねる。
 ミルクブレッドの手順 2 の要領でパン生地を一次発酵させる。

2 成形する

生地をやさしく押しつぶしてガスを抜き、6 等分し、かたく絞ったぬれぶきんをかけて約 10 分休ませる。
 25~30cm に細長く伸ばし、緩くひと結びして両端をくっ付ける。



3 成形発酵させる

オープン皿に並べ、霧吹きし 30~35℃ で 40~60 分成形発酵させる。

4 焼く

予熱した約 200℃ のオーブンで 8~10 分焼く。



材料 (8 個分)

カロリー (1 個分) 約 130kcal
 ミルクブレッドの材料 (P.33) … 1 回分
 シナモン …………… 小さじ 1
 グラニュー糖 …………… 30g
アイシング

A 粉砂糖 …………… 25g
 ラム酒 …………… 小さじ ½
 水 …………… 小さじ ½

使用するカッター
 パンの羽根



1 パン生地を作り、一次発酵させる

ミルクブレッドの手順 1~2 の要領でパン生地を作り、一次発酵させる。

2 成形する

生地をやさしく押しつぶしてガスを抜き、かたく絞ったぬれぶきんをかけて約 10 分休ませる。
 生地を約 1cm 厚さに伸ばし、奥側 2cm を残してシナモンとグラニュー糖をふりかける。
 端から巻き、8 等分に切る。



3 成形発酵させる

オープン皿に並べ、霧吹きし 30~35℃ で 40~60 分成形発酵させる。

4 焼く

予熱した約 200℃ のオーブンで 8~10 分焼く。

5 仕上げ

A をボウルに入れ、60℃ の湯煎にかけながら混ぜ、あら熱を取ったあとパンにかける。



1 パン生地を作る

切替つまみを「**高速**」に合わせ、**パンの羽根**はつまみを持って取り付ける。



A を入れてふたをし、約 2 分ふたを両手でしっかり押し生地をこねる。

※練り不足の場合は約 1 分追加。
 ※生地がバラバラで一つにまとまらない場合は、小さじ ½ ずつ水を足し、再び練る。

2 一次発酵させる

パンの羽根を外し、生地を丸め直して容器に再び入れ、ふたをして一次発酵させる。(約 30 分)



※容器の半分位 (こね上がった生地の約 2 倍の大きさ) まで膨らんだら一次発酵完了。

3 成形する

生地をやさしく押しつぶしてガスを抜き、6 等分し、かたく絞ったぬれぶきんをかけて約 5 分休ませる。



4 成形発酵させる

生地を丸め直してオープン皿に並べ、霧吹きし 30~35℃ で 40~60 分成形発酵させる。



5 焼く

予熱した約 200℃ のオーブンで 8~10 分焼く。

材料 (6 個分)

カロリー (1 個分) 約 118kcal

強力粉 …………… 150g
 無塩バター …………… 10g
 砂糖 …………… 大さじ 1
 塩 …………… 小さじ ½
 卵 …………… 20g
 牛乳 …………… 30ml
イースト液 (ドライイーストを水で溶いたもの)
 ドライイースト …… 小さじ 1
 水 …………… 40ml

- 計量は正確に!
- イーストは必ず分量の水に溶かしておく。
 ※直接入れると粒が残り、膨らみが悪くなります。
 ※冷水は使用しない。

使用するカッター
 パンの羽根



成形発酵のあと、つや出しにドリール (溶き卵) を塗っても OK!





麦とろ

材料 (4人分)

カロリー (1人分) 約 331kcal

- 長芋…………… 200g
(皮をむき、約3cm角に切り、しばらく酢水につけて水けを切る)
- A 濃いめのだし汁 …… 50ml
- 薄口しょうゆ …… 小さじ1
- 塩 …… 少々
- 麦ごはん…………… 適量
- 刻みのり…………… 少々

●麦ごはんは、米と押し麦を同量混ぜ、普通の水加減よりやや少なめで炊く。

使用するカッター

おろし・とろろ
カッター



1

長芋をする

切替つまみを「**高速**」に合わせ、**おろし・とろろカッター**はつまみを持って取り付ける。



カッターの上に長芋を均等に載せて、ふたをし両手でしっかりふたを押す。
(かけらがなくなるまで約30秒)
※小さなかけらが一部残ることがあります。

2

とろろ汁を作る

容器から取り出し、**A**とよく混ぜる。

3

盛りつける

麦ごはんにかけ、のりを添える。



1

あんを作る

切替つまみを「**あらびき**」に合わせ、**ナイフカッター**はつまみを持って取り付ける。

Aを入れてふたをし、20～30秒ふたを押す。
ボウルに移し、ラップをかけて冷蔵庫で30分程寝かす。

2

肉まんの皮を作る

容器を洗い、切替つまみを「**高速**」に合わせ、**パンの羽根**はつまみを持って取り付ける。
Bを入れて約1分～1分30秒ふたを押す。

3

発酵させる

パンの羽根を外し、生地を丸め直して容器に再び入れ、ふたをして発酵させる。(約30分)

4

肉まんの皮を伸ばす

生地を6つに切り分ける。それぞれ軽く丸め、ぬれぶきんをかけて約10分休ませてから、めん棒で直径10cm程度に丸く伸ばす。
(中央が厚くなるように伸ばすと作りやすい)

5

包む

生地の中央にあんを載せ、皮を具の上でつまむように少しずつ閉じ合わせながら形を整え、包む。

6

成形発酵させる

5cm角のクッキングシートの上に肉まんを載せ、35～40℃の湯をはった蒸し器で発酵させる。(約15分)

7

蒸す

蒸気の上った蒸し器で、15～20分蒸す。
※蒸し器のふたの下には、水滴が落ちないようにふきんを挟んでおく。

材料 (6個分)

カロリー (1個分) 約 191kcal

肉まんの具(あん)

- 豚ばらスライス肉 … 120g
- 白ねぎ …… ¼本
- しょうが …… 1片
- 砂糖 …… 大さじ¼
- 濃口しょうゆ …… 大さじ1
- A 酒 …… 大さじ½
- 甜面醬 …… 小さじ1
- ごま油 …… 小さじ½
- 塩・こしょう …… 少々
- スープ(湯大さじ1にスープの素少々を溶かしたもの) … 大さじ1

肉まんの皮

- 強力粉・薄力粉 …… 各75g
- 砂糖 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ½
- B バター …… 5g
- ベーキングパウダー… 小さじ1
- イースト液(ドライイーストを水で溶いたもの)
- ドライイースト… 小さじ1
- 水 …… 80ml
- 強力粉(打ち粉) …… 適量

使用するカッター

ナイフカッター

パンの羽根



肉まん

パスタ生地のアレンジも
お手軽に！



- トマトパスタ
水を大さじ2に減らし、トマトピューレ大さじ1½を加える
- ほうれん草パスタ
水を大さじ2に減らし、ほうれん草ペースト25gを加える
※ほうれん草ペースト
ナイフカッターを取り付け、ゆでたほうれん草100gを「高速」で40～60秒すりつぶす
- バジルパスタ
基本分量に乾燥ハーブ大さじ1を加える
- ガーリックパスタ
基本分量にガーリックパウダー小さじ1を加える

うどん



材料 (2人分)

カロリー (1人分) 約 352kcal

うどん生地

- A 強力粉・薄力粉 …… 各80g
- B [塩 …… 大さじ½
水 …… 80ml
強力粉(打ち粉) …… 適量
- だし
- 水 …… 900ml
煮干し …… 25g
昆布・削り節 …… 各5g
- C [酒 …… 大さじ2
みりん …… 大さじ1½
薄口しょうゆ …… 大さじ1½
塩 …… 小さじ½

つけ合わせ

万能ねぎ・いりごま …… 適量

4 ミートソースを作る

牛薄切り肉は2～3cm長さに切る。
たまねぎ、にんじんは皮をむき、2～3cm角に切る。
ピーマンは種を取り、2～3cm角に切る。
にんにくは皮をむく。

切替つまみを「あらびき」に合わせ、**ナイフカッター**はつまみを持って取り付ける。

Cを入れてふたをし、20秒ふたを押し、みじん切りにして取り出す。

牛肉を入れてふたをし、25～30秒ふたを押し。鍋にオリーブ油を入れて熱し、みじん切りにした**C**をいため、しんなりしたら牛肉を加える。肉の色が変われば**D**を入れて煮込む。

5 パスタ生地をゆでる

大きな鍋にたっぷりの湯を沸かし、生地に付いた打ち粉を払ってからゆでる。(ゆで時間の目安は約3分)

6 盛りつける

5を皿に盛り、上からミートソースをかける。

1 うどん生地を作る (K48Pはできません)

スパゲッティミートソースの手順1の要領でうどん生地を作る。
※運転時間は2分
※ねかしは室温で2時間(室温が高いときは冷蔵庫)

2 うどん生地を伸ばす

スパゲッティミートソースの手順2の要領でうどん生地を伸ばす。(厚みは約3mm)

3 切る

生地を折り畳み、端から約3～5mm幅に切る。めんをほどこき、打ち粉をする。



4 だしを作る

煮干しと昆布を水に30分以上浸し、中火で加熱する。沸騰直前に昆布を取り出し、弱火にして削り節を入れ、1～2分加熱してこす。
Cを加え、温める。

5 うどんをゆでる

大きな鍋にたっぷりの湯を沸かし、生地に付いた打ち粉を払ってからゆでる。(ゆで時間の目安は8～13分※冷やしうどんは10～13分)冷水で洗ってぬめりを取り、再び熱湯に入れて温める。

6 盛りつける

器にうどんとだしを入れ、ねぎといりごまをかける。

1 パスタ生地を作る (K48Pはできません)

切替つまみを「低速」に合わせ、**パンの羽根**はつまみを持って取り付ける。



Aを入れたあと、よく混ぜ合わせた**B**を均一に回し入れふたをし、粉がまとまりこねられるまで、約1分～1分30秒ふたを押し。

生地を取り出してひとまとめにし、ラップに包んで冷蔵庫で1時間程寝かせる。

2 パスタ生地を伸ばす

2等分し、打ち粉をしながら、めん棒で中心から端に向かって、約1mmの厚みになるまで伸ばす。



3 切る

表面に打ち粉をし、端からロール状に巻いて、約5mm幅に切る。(ゆでると少し膨らむので、少し細めに切る)



めんをほどこき、打ち粉をする。

- 2～3はパスタマシンも使えます。(生地にしっかり打ち粉をしてください)

材料 (2人分)

カロリー (1人分) 約 571kcal

パスタ生地

- A [デュラムセモリナ粉 …… 70g
強力粉 …… 70g
- B [塩 …… 小さじ½
卵 …… 中½個
水 …… 大さじ3
オリーブ油 …… 小さじ½
強力粉(打ち粉) …… 適量

ミートソース

- 牛薄切り肉 …… 150g
- C [たまねぎ …… 100g (中½個)
にんじん …… 50g (中¼本)
ピーマン …… 1個
にんにく …… ½片
トマトの水煮(汁も使用) …… 200g (½缶)
固形スープ …… ½個
水・赤ワイン …… 各50ml
- D トマトピューレ …… 50ml
ケチャップ・ウスターソース …… 各大さじ½
塩 …… 小さじ¼
こしょう・好みのハーブ …… 適宜
オリーブ油 …… 大さじ½

使用するカッター

- パンの羽根
- ナイフカッター



スパゲッティミートソース

いかしゅうまい



材料 (4人分)

カロリー (1人分) 約 189kcal

冷凍ロールいか (解凍しておく)
 300g
 A しょうが 1片
 卵白 1個分
 酒 小さじ2
 かたくり粉・マヨネーズ... 各大さじ2
 塩 ひとつまみ
 しゅうまいの皮 1袋
 ちんげん菜 適量

●処理されていない生いかなどは、
 内臓・皮・足を取り除く。

使用するカッター
 ナイフカッター



1 下ごしらえをする

いかは2~3cm角に切り、しょうがは皮をむく。
 しゅうまいの皮は1cm幅に切る。
 ※しゅうまいの皮は乾燥しないようにラップに包む。

2 すり身を作る

切替つまみを「**低速**」に合わせ、**ナイフカッター**
 はつまみを持って取り付ける。



Aを入れてふたをし、40~60秒押しすり身
 を作る。(K48Pは30~40秒)

3 成形する

スプーンを使って2を丸め、しゅうまいの皮を
 まぶし付ける。

4 蒸す

蒸気の上った蒸し器で、ちんげん菜とともに
 15~20分蒸す。

1 ゼラチン液を作る

ボウルで粉ゼラチンを白ワインでふやかし、スー
 プと合わせて完全に溶かす。

2 ムースを作る

切替つまみを「**高速**」に合わせ、**ナイフカッター**
 はつまみを持って取り付ける。



1とAを入れてふたをし、30~40秒押ししてム
 ースを作る。

※スモークサーモン、生クリームが冷たすぎると、
 ゼラチン液がすぐに固まり出し、ムラになります。

3 器に入れて冷やし固める

器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



材料 (4人分)

カロリー (1人分) 約 158kcal

粉ゼラチン 5g
 白ワイン 大さじ2
 スープ... (湯50ml+固形スープ¼個)
 A スモークサーモン ... 100g
 生クリーム 100ml
 こしょう、好みのハーブ 適量

添えもの

エンダイブ、ピーマン(赤・黄) ... 適量

使用するカッター
 ナイフカッター



サーモンムース

だて巻き



材料 (4人分)

カロリー (1人分) 約 142kcal

白身魚(タラなど) 180g
 卵 3個
 かたくり粉 大さじ2
 砂糖 大さじ3
 みりん 大さじ1
 塩 小さじ½

●2をボウルなどに移し、すりおろし
 た長芋50gを混ぜ合わせて焼くと
 さらにふっくらおいしくなります。

使用するカッター
 ナイフカッター



1 下ごしらえをする

白身魚はうろこ・頭・内臓と骨・皮を取り、2~
 3cm角に切る。

2 すり身を作る

切替つまみを「**低速**」に合わせ、**ナイフカッター**
 はつまみを持って取り付ける。



材料すべてを入れてふたをし、1分~1分30秒
 押しすり身を作る。(K48Pは30~40秒)

3 焼く

フライパンに油(分量外)をなじませて2を流し
 入れ、焦がさないように両面きつね色に焼く。

4 巻く

熱いうちに、巻きすですっかり巻き、冷めるま
 でおく。

1 下ごしらえをする

えびは殻と背わたを取り、2~3cm長さに切る。
 豚ばら肉は2~3cm長さに切る。
 たまねぎは皮をむき、2~3cm角に切る。
 しょうがは皮をむく。

2 すり身を作る

切替つまみを「**低速**」に合わせ、**ナイフカッター**
 はつまみを持って取り付ける。



Aを入れてふたをし、40秒~1分40秒押しして
 すり身を作る。(K48Pは約30秒)

3 揚げる

揚げ油を170~180℃に熱し、2をスプーンで
 落とし入れ、色よく揚げる。



材料 (4人分)

カロリー (1人分) 約 192kcal

えび 300g
 豚ばら薄切り肉 50g
 たまねぎ ¼個
 A しょうが 1片
 卵白 1個分
 かたくり粉 大さじ2
 酒 大さじ1
 塩 小さじ½

揚げ油 適量

使用するカッター
 ナイフカッター



えびのすり身揚げ

いわしのつみれ汁



材料 (4人分)
 カロリー (1人分) 約 136kcal

いわし …… 200g (正味)
 卵 …… ½個
A 酒、かたくり粉… 各大さじ1
 濃口しょうゆ …… 小さじ1
 しょうが(1cm角に切る)… 1片
 だし汁 …… 600ml
 酒 …… 大さじ1
 塩 …… ひとつまみ

- いわしは水分をよくふき取る。10cm以下のいわしなら骨ごとすりつぶせますが、歯にさわることがあります。
- 骨ごとすり身にする場合は、もう少し長めにふたを押す。
- お好みで青じそまたは、白ねぎなどを入れてもおいしくできます。

使用するカッター
 ナイフカッター



1 下ごしらえをする

いわしはうろこ・頭・内臓と骨・尾びれを取り除き、2～3cm長さに切る。



2 すり身を作る

切替つまみを「**低速**」に合わせ、**ナイフカッター**はつまみを持って取り付ける。



Aを入れてふたをし、30秒～1分30秒押ししてすり身にする。(K48Pは15～20秒)



3 ゆでる

だし汁にすり身を落とし入れて煮、酒と塩で味を調える。

れんこんの挟み揚げ



材料 (4人分)
 カロリー (1人分) 約 258kcal

いわしのすり身 …… 1回分
 れんこん(薄切り) …… 200g
 かたくり粉 …… 適量
 揚げ油 …… 適量

添えもの
 レモン …… 適量

1 いわしのすり身を作る

いわしのつみれ汁(手順1～2)参照。

2 れんこんに挟む

れんこんの片面にかたくり粉を付け、付けた面を内側にして、いわしのすり身を挟む。

3 揚げる

170℃の油で色よく揚げる。

ヘルシーカレー



材料 (4人分)
 カロリー (1人分) 約 238kcal

にんじん・れんこん・かぼちゃ …… 各50g
A たまねぎ …… 100g (中½個)
 じゃがいも …… 100g
 生しいたけ …… 2枚
 鶏のささ身 …… 100g
 サラダ油 …… 大さじ1
B 水 …… 600ml
 コーリエ …… 1枚
 カレールウ(市販品) …… 100g

使用するカッター
 ナイフカッター



1 下ごしらえをする

にんじん、れんこん、たまねぎ、じゃがいもは、皮をむいて2～3cm角に切る。かぼちゃは種を取り、約2cm角に切る。生しいたけは、石づきを取り、4つに切る。鶏のささ身は筋を取り、2～3cm長さに切る。

2 みじん切りにする

切替つまみを「**あらびき**」に合わせ、**ナイフカッター**はつまみを持って取り付ける。



Aを入れてふたをし、20～30秒押ししてみじん切りにし、取り出す。

鶏肉を入れ、ふたを20～30秒押しする。

3 いためて、煮込む

鍋に油を入れて熱し、2の野菜をいためる。しんなりしたら鶏肉を加え、肉の色が変われば**B**を加えて煮る。野菜がやわらかくなったら、ルウを溶かし入れる。
 ※鍋底に焦げ付きやすいので注意する。

肉みそ



材料 (4人分)
 カロリー (1人分) 約 282kcal

生しいたけ …… 2枚
A 白ねぎ …… ¼本
 しょうが …… 1片
B 豚ばら薄切り肉 …… 200g
 酒、かたくり粉 各大さじ1
C みそ …… 60g
 甜面醬 …… 大さじ1
 水 …… 100ml
 ごま油 …… 小さじ2
 豆板醬 …… 大さじ1

使用するカッター
 ナイフカッター



1 下ごしらえをする

生しいたけは石づきを取り、4つに切る。白ねぎは2～3cm長さに切る。しょうがは皮をむく。豚ばら薄切り肉は2～3cm長さに切る。

2 みじん切りにする

切替つまみを「**あらびき**」に合わせ、**ナイフカッター**はつまみを持って取り付ける。



Aを入れてふたをし、約10秒押ししてみじん切りにし、取り出す。

Bを入れ、ふたを25～30秒押しする。

3 いためる

中華鍋を熱してごま油をなじませ、**A**をいためる。香りがたてば**B**を加え、肉の色が変わるまでいためる。豆板醬を加えてさっといため、合わせた**C**を入れ、汁気がなくなるまでいためる。



みぞれなべ

材料 (4人分)

カロリー (1人分) 約 154kcal

大根(皮をむき約3cm角に切る) … 1本
 水菜(3~4cm長さに切る) … 1束
 白ねぎ(斜めに切る) … 1本

鶏のつみれ

鶏のささ身肉(筋を取り2~3cm角に切る) … 200g
 しょうが … 1片
A 青ねぎ(2~3cmの長さに切る) … ½本
 酒・かたくり粉 … 各大さじ1
 塩 … 小さじ¼

たれ

濃口しょうゆ … 大さじ3
 酢 … 大さじ2
 レモン汁(ゆず・かぼすなど) … 大さじ1
 ごま油 … 大さじ1

●一口大に切った魚(金目鯛など白身の魚)に塩をして焼いたものを加えてもおいしくできます。

使用するカッター

おろし・とろろカッター



ナイフカッター



1 大根おろしを作る

切替つまみを「**高速**」に合わせ、**おろし・とろろカッター**はつまみを持って取り付ける。



カッターの上に大根を均等に載せて、ふたをし、両手でしっかりふたを押す。(かけらがなくなるまで約30秒)
 ※小さなかけらが一部残ることがあります。容器から取り出しておく。



2 鶏のつみれを作る

容器をさっと洗い、**ナイフカッター**を取り付けて**A**を入れ、「**あらびき**」で25~30秒ふたを押してつみれを作る。



3 鍋に入れる

鍋に水を入れ火にかける。沸騰したら水菜、白ねぎを入れ、一煮立ちすれば、つみれをスプーンで落とし入れる。つみれに火が通れば1を加え、再び沸騰させたあと、たれをつけていただく。



1 ぎょうざの皮を作る (K48Pはできません)

切替つまみを「**低速**」に合わせ、**パンの羽根**はつまみを持って取り付ける。

Aを入れたあと、よく混ぜ合わせた**B**を均一に回し入れふたをし、粉がまとまりこねられるまで、約2分ふたを押す。

生地を取り出してひとまとめにし、ラップに包んで室温で1時間ほど寝かせる。

2 種を作る

切替つまみを「**あらびき**」に合わせ、**ナイフカッター**はつまみを持って取り付ける。

Cを入れてふたをし、35秒~1分ふたを押す。

3 ぎょうざの皮を伸ばす

生地を細長く棒状に伸ばし、20~30個に端から切り分ける。
 打ち粉をし、1つずつ手のひらで平らにしてから、めん棒で丸く伸ばす。
 伸ばした皮は両面に軽く打ち粉をし、乾かないようにラップをかけておく。

4 ぎょうざを包む

皮の半分に種を載せ、合わせ目をしっかりと押さえる。(水は付けなくてよい)



5 ゆでる

大きな鍋にたっぷりの湯を沸かし、生地に付いた打ち粉を払ってから入れる。再び沸騰したらコップ1杯差し水をし、皮が膨らんで浮き上がるまでゆでる。

材料 (4人分)

カロリー (1人分) 約 382kcal

ぎょうざの皮(20~30枚)

A 強力粉 … 80g
 薄力粉 … 80g
B 塩 … 小さじ¼
 水 … 80ml
 かたくり粉(打ち粉) … 適量

ぎょうざの種

豚薄切り肉(2~3cm長さに切る) … 200g
 キャベツ(2~3cm角に切る) … 80g(中1½枚)
 生しいたけ(石づきを取り、4つ切) … 1枚
C にら(2~3cm長さに切る) … ¼束
 白ねぎ(2~3cm長さに切る) … ¼本
 しょうが・にんにく(皮をむく) … 各1片
 ごま油 … 大さじ1
 濃口しょうゆ … 大さじ1
 塩 … 小さじ¼

たれ

酢・濃口しょうゆ・ラー油 … 適量

●焼きぎょうざにしてもおいしくできます。

使用するカッター

パンの羽根



ナイフカッター



手づくり水ぎょうざ

ミートローフ



材料 (4人分)

カロリー (1人分) 約 238kcal

あらびきハンバーグの種 (P.45)
 オリーブ油…………… 適量
添えもの
 にんじんのグラッセ、パセリ 適量

- 1 ミートローフの種を作る**
あらびきハンバーグの種を作る要領でミートローフの種を作る。
- 2 成形する**
なまこ形にまとめる。
- 3 焼く**
オープン皿に載せ、表面にオリーブ油を塗る。200℃に予熱したオーブンで30～40分焼く。

スコッチエッグ



材料 (4人分)

カロリー (1人分) 約 577kcal

あらびきハンバーグの種 (P.45)
 ゆで卵…………… 4個
 薄力粉、溶き卵、パン粉、揚げ油… 適量
添えもの
 プチトマト、レタス…………… 適量

- 1 種を作る**
あらびきハンバーグの種を作る要領で種を作る。
- 2 成形する**
ゆで卵に薄力粉を薄くまぶし、種で包む。
- 3 衣を付ける**
薄力粉→溶き卵→パン粉の順に衣を付ける。
- 4 揚げる**
180℃の油で色よく揚げる。

ピーマンに肉詰め

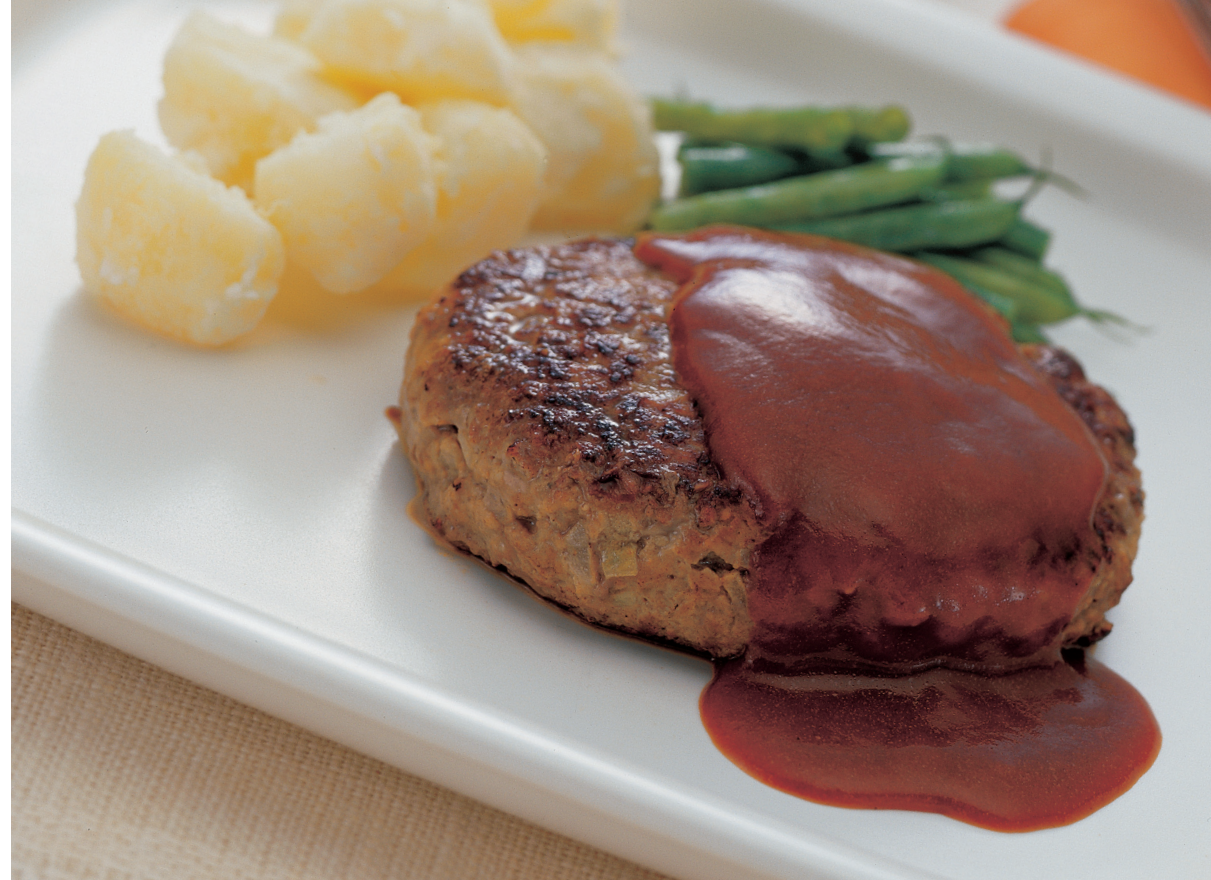


材料 (4人分)

カロリー (1人分) 約 248kcal

あらびきハンバーグの種 (P.45)
 ピーマン、しいたけ …… 各 4個
 薄力粉…………… 適量
添えもの
 トマト、パセリ …………… 適量

- 1 種を作る**
あらびきハンバーグの種を作る要領で種を作る。
- 2 下ごしらえをし、種を詰める**
しいたけの石づきを取り、裏側に薄力粉を薄くまぶす。ピーマンを縦半分に切って種を取り除き、内側に薄力粉を薄くまぶす。しいたけ、ピーマンに種を詰める。
- 3 焼く**
熱して油 (分量外) をなじませたフライパンに2を入れ、焦げ目が付いたら裏返して、ふたをして弱火で中に火が通るまで焼く。



- 1 ハンバーグの種を作る**
切替つまみを「あらびき」に合わせ、**ナイフカッター**はつまみを持って取り付ける。



A・牛かたまり肉・卵・Bの順にそれぞれまんべんなく入れてふたをし、30～50秒ふたを押す。



- 2 形を整える**
手に油をつけ、1を4等分にし、形を整え、中央を少しくぼませる。



- 3 焼く**
熱して油をなじませたフライパンに2を入れ、焦げ目が付いたら裏返して、ふたをして弱火で中に火が通るまで焼く。

材料 (4人分)

カロリー (1人分) 約 276kcal

A [たまねぎ(1～2cm角に小さく切る) …… 50g (中¼個)
 食パン(8つにちぎる) …… ½枚
 牛かたまり肉(2～3cm角に切る) …… 300g
 卵…………… 1個

B [牛乳 …… 大さじ1
 塩 …… 小さじ½
 こしょう・ナツメグ …… 少々
 サラダ油…………… 適量

ソース
 トマトケチャップ …… 大さじ5
 ウスターソース …… 大さじ3

添えもの
 粉ふきいも、さやいんげんのソテー …… 適量

- かたまり肉の代わりに薄切り肉(2～3cm長さ)も使えます。
- お好みで牛肉を減らして豚肉を入れて(肉合計300g)作ることもできます。

使用するカッター
 ナイフカッター



あらびきハンバーグ

45 メインのおかず

- あらびきハンバーグ 45
- ミートローフ 44
- スコッチエッグ 44
- しいたけとピーマンの肉詰め 44
- 手づくり水ぎょうざ 43
- みぞれなべ 42



41 一品料理

- ヘルシーカレー 41
- 肉みそ 41
- いわしのつみれ汁 40
- れんこんの挟み揚げ 40
- サーモンムース 39



- えびのすり身揚げ 39
- いかしゅうまい 38
- だて巻き 38
- 野菜たっぷりサラダ 25

33 パン・ピザ

- ミルクブレッド 33
- ごまパン 32
- シナモンロール 32
- ピザ 31
- フォカッチャ 31
- ベーグル 30
- くるみベーグル 30
- ブルーベリーベーグル 30



29 スイーツ

- フルーツパイ 29
- くるみのバターケーキ 28

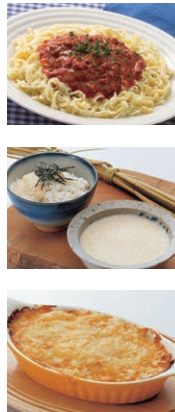


27 ソース・ドレッシング

- ハーブドレッシング 27
- マヨネーズ 27
- ごまだれ 26
- 梅ドレッシング 26
- オニオンドレッシング 26
- バジルソース 26
- プルコギソース 26

37 ごはん・めん

- สปาゲッティミートソース 37
- うどん 36
- 肉まん 35
- 麦とろ 34
- ポテトグラタン 25



フリージング活用法 24

●記載の材料の分量は、必ずお守りください。分量を変えると上手にできないことがあります。
 ※本書で記載しているカロリー数値は、写真にある添えものや飾りものは含みません。
 ※本書に記載の写真やイラストは、実物と異なることがあります。写真は盛りつけ例です。

●は、「ナイフカッター」を使用。 ●は、「パンの羽根」を使用。(MK-K80P・K60Pのみ)
 ●は、「おろし・とろろカッター」を使用。 ●は、「スライス・せん切りカッター」を使用。(MK-K80Pのみ)

MK-K48Pをお使いの方へ：回転切替つまみ「あらびき」を使うメニューは、できごあいを見ながらふたを「チョンチョン」と押してください。「チョンチョン」とは1秒間隔でふたを押す、離すを繰り返すことを言います。

料理レシピ編
フードプロセッサー（家庭用）

品番 MK-K80P
MK-K60P
MK-K48P

Speed Cooking



パナソニック株式会社 アプライアンス社

〒525-8520 滋賀県草津市野路東2丁目3番1-1号

© Panasonic Corporation 2009

UZ50-1479
S0209Y121220