siroca

シロカオリジナルレシピ
おうちベーカリーでつくる
おいしいレシピ

SB-1D100シリーズ

目次

基本の材料と道具.....3

1 基本レシピ

食パン 4
ごはんパン.....5

2 アレンジ食パンコースでアレンジパンを作る

チョコとナッツのうずまきパン ...6
ちぎりパン.....7

3 糖質オフパンを作る

糖質40%オフのブランパン.....8
いちじく入りブランパン 8
おてがるブランパン 9

4 早焼きパンを作る

早焼きパン.....10

5 フランスパンを作る

フランスパン 10

6 全粒粉パンを作る

全粒粉パン.....11

7 米粉パンを作る

米粉パン(グルテンなし).....11

8 天然酵母パンを作る

天然酵母パン生種おこし 12
天然酵母パン 12
天然酵母パン生地で作る
バターロール.....13

9 いろいろなパンを作る

生食パン 14
赤ワインパン 14
糀甘酒パン.....15
チョコパン.....16
パネトーネ.....16
レーズンパン 17
スウィートパン.....17
くるみとドライフルーツのパン .18
ソフトパン.....18
抹茶とホワイトチョコのパン.....19
黒糖ときなこのパン 19
ミルクパン.....20
じゃがいもパン.....20
じゃがいもとベーコンのパン.....21
かぼちゃパン 21
にんじんパン 22
甘栗パン 22
くるみパン.....23
乳製品を使わない豆乳パン 23
ライ麦パン.....24
大豆粉パン.....24
そば粉のパン 25
コーンパン.....25
ダブルチーズパン.....26
ドライトマトと
ハーブミックスのパン 26

10 食パンを使ったレシピ

クリームチーズと
スモークサーモンのサンド.....27
あまったパンの耳のラスク 27

11 全粒粉パンを使ったレシピ

くるみ入り全粒粉パンの
BLTサンド.....28

12 フランスパン生地から いろいろなパンを作る

ミルクフランス.....29
明太フランス 29

13 パン生地からいろいろなパンを作る

バターロール 30
あんパン 31
クロワッサン 32
メロンパン.....33
グリッシーニ 34
黒ごまツイスト／
シュガーツイスト 35
ふわふわクリームパン.....36
うさぎとかめのパン 37
ミニバーガー 38
シュガーレーズンパン.....39
ほんのり甘いふわっふわパン.....40
ウィンナーロール.....41
ハムオニオン 42
コッペパン&
コッペパンアレンジ.....43

14 ピザ・パスタ・麺・もちを作る

ピザ.....44
うどん 45
そば.....46
パスタ生地の基本の作りかた.....47
ナポリタン.....48
カルボナーラ 48
サーモンと
きのこのクリームパスタ.....49
ファルファッレの
ミネストローネ 50
トマトソースのファルファッレ .51
ほうれん草生地の鮭としめじの
クリームパスタ 52
チーズのラビオリ
エビのクリームパスタ 53
トマト生地でチーズのラビオリ
エビのクリームパスタ 53
ラザニア 54
もち&よもぎもち.....55

15 ケーキ・フレッシュバター・ヨーグルト・糀甘酒を作る

ケーキ 56
バターケーキ 57
チョコレートケーキ 57
リンゴケーキ 57
紅茶ケーキ.....57
抹茶甘納豆ケーキ.....57
バナナケーキ 57
チーズケーキ 57
ケークサレ.....58
きのこのケーキ 59
ブロッコリーと
ソーセージのケーキ.....59
大豆粉のケーキ.....60
くるみ入りブランケーキ 60
フレッシュバター&フレッシュバターアレンジ(ラムレーズン／バジル／くるみ／明太子).....61
ヨーグルト.....61
糀甘酒(さらさら甘酒).....62
糀甘酒(つぶつぶ甘酒).....63
塩糀：塩糀で作る鮭の塩糀焼き .64
しょうゆ糀：しょうゆ糀で作る
豚の生姜焼き.....65

マルコメ糀レシピ編

糀甘酒の照り焼きチキン 3
糀甘酒で！お手軽やわらか
チャーシュー.....3
糀甘酒ドレッシング 4
カルパッチョ
～糀甘酒ソースがけ～ 4
野菜スティック糀甘酒
バーニャカウダ 5
トロピカル
糀甘酒スムージーボウル.....5
糀甘酒ヨーグルトドリンク 6
糀甘酒サワー 6

基本の材料と道具

パン作りの基本の材料

水、卵、粉(強力粉／全粒粉／ライ麦粉／米粉など)、砂糖(上白糖／グラニュー糖／はちみつ／黒糖など)、
塩、乳製品(スキムミルク／牛乳)、油脂(バター／ショートニング／マーガリンなど)、インスタントドライイースト

そろえておきたい道具 (道具は付属のもの以外は別途ご用意ください)

デジタルはかり

ミトン

温度計

霧吹き

ラップフィルム

網(脚付き)

パン切りナイフ

ミキサー

ハケ

ふきん

スパチュラ
(ゴムベラ)

めん棒

こね板

オーブンシート

ボウル

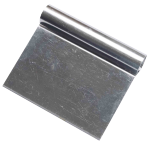
ラビオリカッター

オーブン

計量カップ

計量スプーン

クッキー型


スケッパー

パスタマシン

上手にパンを焼くためのポイント

1. 材料は新鮮なものを

材料は製造年月日の新しいものを選び、開封後は早めに使い切るようにしてください。

2. 計量は正確に！

小麦粉などの粉類は必ず「デジタルはかり」を使って重さではかります。0.1g単位ではかれるものを使用し、正確にはかってください。

3. 焼き上がったらすぐ取り出す

すぐに取り出さないと側面がへこんだり、皮が厚くなったり、焼き色が濃くなったりすることがあります。また、焼き上がりのパンケースは高温なので、取り出す時は必ずミトンをはめて、やけどに注意をしてください。

4. 材料は適切に保存を

粉類は密封容器に入れ、高温・多湿・直射日光を避け、イーストは密閉し、冷蔵庫か冷凍庫で保管してください。

5. 水温は季節、室温で調節を

室温が高い場合(25℃以上)は、5℃程度に冷やした水を、室温が低い場合(10℃以下)は、20℃程度に温めた水を使用してください。

6. 焼き上がったパンの保存方法

パンはビニール袋などに入れて乾燥を防いでください。パンや生地は冷凍保存も可能です。

冷凍の方法について

- 食パン…スライスして、1枚ずつラップフィルムに包んでから冷凍します。
  おいしくいただくには、できるだけ焼きたてのうちに冷凍することをおすすめします。
- パン生地…成形・発酵後の生地を取り出し、ラップフィルムをかけて冷凍し、凍ったらビニール袋に入れます。
  焼くときは30～35℃で解凍し、溶き卵を塗って焼きます。
- ピザ生地…生地を伸ばしてからラップフィルムに包んで冷凍します。焼くときは凍った状態でトッピングの具をのせて焼きます。
- うどん生地・パスタ生地…お好みの麺の太さに切ったものを、ラップフィルムに包んで保存してください。

食パン

まずは、ここからはじめたい。
ベーシックな食パンレシピ。

メニュー
▶1. 食パン

材料

水	160 ml	スキムミルク	6 g
強力粉	230 g	バター	17 g
砂糖	17 g	ドライイースト	2.5 g
塩	4 g		

基本のパンの作りかた

1. パン羽根をセットする

本体からパンケースを取り出し、パンケースにパン羽根をしっかりと押し込み取り付ける。

2. 材料を入れる

パンケースに計量した材料を水、ドライイースト以外の材料(強力粉、塩、砂糖、スキムミルク、バターなど)、ドライイーストの順番に入れる。

ドライイーストは、粉の中央にくぼみを作って入れ、
強力粉以外に触れないように
注意してください。

3. 本体にセットして、スタートする

パンケースを本体にセットしてフタを閉じ、メニュー/タイマーボタンを押し、▼/▲ボタンを押して「1. 食パン」を選ぶ。
その後、お好みで焼き色の設定をして、スタート/一時停止ボタンを押す。

ごはんパン

メニュー
▶1. 食パン

残ったごはんを有効活用できる！
もちもちの簡単ごはんパン。

材料

水 (ぬるま湯またはお湯) *	105 ml
ごはん (あたたかいもの)	130 g
強力粉	200 g
砂糖	15 g
塩	5.2 g
スキムミルク	5.7 g
バター	15 g
ドライイースト	2.2 g

作りかた

1. 材料のぬるま湯(またはお湯)とごはんを合わせてよくほぐし、水分が蒸発しないようにラップフィルムなどでふたをして、1時間ほどふやかす。

2. ふやかしたごはんが20℃ほどに冷めたら、1.、強力粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。

* ごはんが硬めな場合は水を10 mlほど増やしてください。
室温が25℃を超える場合は、水を5 ～ 10 mlほど減らしてください。
ごはんと水を合わせてふやかすと水がほとんど残りませんが、レシピ以上の水を加える必要はありません。

a

b

4. パンを取り出し、あら熱を取る

残り時間が「0時間00分」になりブザーが鳴ったら、「取消」ボタンを長押しし、電源プラグを抜く。
[a]パンを取り出す。焼き上がり直後のパンはやわらかく切りにくいので、[b]脚付きの網などの上で10 ～ 20分あら熱を取る。

チョコとナッツのうずまきパン

くるくるとうず巻き模様の仕上がりもかわいらしい。
甘く香ばしい、チョコとナッツのパン。

メニュー
▶1A. アレンジ

切ったら
こんな感じ

材料

①	水	135 ml
	卵(溶きほぐす)	40 g
	強力粉	240 g
	砂糖	17 g
	塩	4 g
	バター	15 g
	ドライイースト	2.5 g
②	チョコチップ	55 g
	アーモンドダイス(乾煎りする)	45 g

a

b

作りかた

1. ①の水、卵、強力粉、砂糖、塩、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
2. 作業ブザーが鳴ったら、生地を取り出して、15分以内 * に成形する。
   - 打ち粉をしたのし板や台の上に取り出す。
   - 生地をめん棒で40 cm × 25 cmに伸ばす。
   - a ②を生地の上に均等に散らし、くるくると巻く。
3. b 生地を半分に切り、パン羽根を取り外したパンケースに並べて入れる。
4. 本体にセットする。

* 作業ブザーが鳴ってから13分後にお知らせブザーが鳴ります。作業が終わっていない場合は、一時停止し、成形後に再スタートしてください。

ちぎりパン

メニュー
▶1A. アレンジ

ちぎって食べる楽しいアイデアパン。
チョコやソーセージなど好みの具材を入れてみよう。

材料

①	水	135 ml
	卵(溶きほぐす)	40 g
	強力粉	240 g
	砂糖	17 g
	塩	4 g
	バター	15 g
	ドライイースト	2.5 g
②	お好みの具 (チョコ、ソーセージなど)	8個分

作りかた

1. a ②のお好みの具は1 ～ 2 cm角または、包みやすい大きさにする。
2. ①の水、卵、強力粉、砂糖、塩、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
3. 作業ブザーが鳴ったら、生地を取り出して、15分以内 *に成形する。
   - 打ち粉をしたのし板や台の上に取り出す。
   - 生地を軽く丸め、スケッパーで8等分にする。
   - 丸い形に伸ばし、b ②のお好みの具をのせて包み、閉じ口をしっかりつまんで閉じる。
4. c パン羽根をとったパンケースに1つ1つ、重ねて入れる。
5. 本体にセットする。

* 作業ブザーが鳴ってから13分後にお知らせブザーが鳴ります。作業が終わっていない場合は、一時停止し、成形後に再スタートしてください。

糖質40%オフ*のブランパン

*「食パン」(4ページ)との比較

香ばしくて、毎日食べたくなるふすま粉パン。
糖質を抑えたいかたにも。

メニュー
▶3. 糖質オフパン

材料

水	150 ml
卵(溶きほぐす)	1個
強力粉	100 g
小麦たんぱく(小麦グルテン)	14 g
ふすま粉	110 g
砂糖	13 g
塩	4 g
スキムミルク	7 g
バター	14 g
ドライイースト	3 g

作りかた

1. 水と卵を合わせて200 gにする。(水の分量を調整する)
2. 1.、強力粉、小麦たんぱく、ふすま粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
3. 作業ブザーが鳴ったら5分以内に粉落としをする。スパチュラ(ゴムベラ)などでパンケース内側の粉を落とし、生地に混ぜ込む。

いちじく入りブランパン

ブランの香ばしさと、いちじくの酸味と甘さと食感が
ぴったりなパン。

材料

	水	150 ml
	卵(溶きほぐす)	1個
	強力粉	100 g
	小麦たんぱく(小麦グルテン)	14 g
①	ふすま粉	110 g
	砂糖	13 g
	塩	4 g
	スキムミルク	7 g
	バター	14 g
	ドライイースト	3 g
②	ドライいちじく	70 g
	クリームチーズ(お好みで)	適量

メニュー
▶3. 糖質オフパン

作りかた

1. 水と卵を合わせて200 gにする。(水の分量を調整する)
2. 1.、強力粉、小麦たんぱく、ふすま粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
3. 作業ブザーが鳴ったら5分以内に粉落としをする。スパチュラ(ゴムベラ)などでパンケース内側の粉を落とし、生地に混ぜ込む。
4. 具入れブザーが鳴ったら②のドライいちじくを入れる。

お好みでクリームチーズをつけて召し上がってください。

おてがるブランパン

小麦たんぱくを使わない、
食べやすくて作りやすいふすま粉パン

メニュー
▶3. 糖質オフパン

材料

水	170 ml
強力粉	180 g
ふすま粉	60 g
砂糖	13 g
塩	4 g
スキムミルク	7 g
バター	14 g
ドライイースト	3 g

作りかた

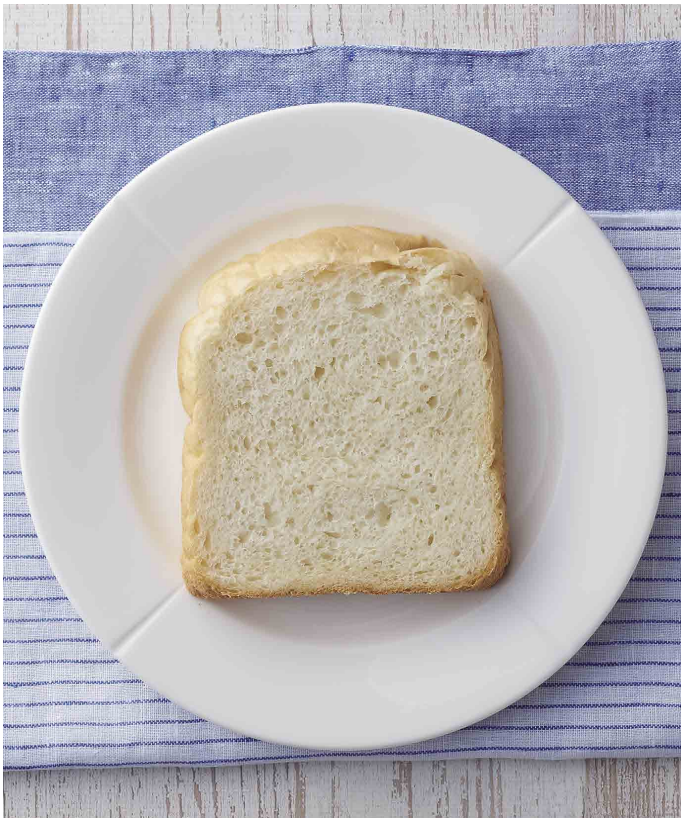
1. 水、強力粉、ふすま粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。

4 早焼きパンを作る

早焼きパン

時間がない時でも安心。
短時間で焼き上がる早焼きレシピ！

メニュー
▶2. 早焼きパン



材料

水	160 ml
強力粉	240 g
砂糖	14 g
塩	5 g
スキムミルク	7 g
バター	12 g
ドライイースト	3.5 g

作りかた

4 ページの「基本のパンの作りかた」を参考にしてください。

5 フランスパンを作る

フランスパン

皮がカリッとしたフランスパン風の食パン

メニュー
▶4. フランスパン風

材料

水	180 ml
強力粉	230 g
薄力粉	26 g
バター *	5 g
砂糖	3.5 g
塩	4 g
スキムミルク	5 g
ドライイースト	2.6 g

* スキムミルクの後に入れてください。

作りかた

4 ページの「基本のパンの作りかた」を参考にしてください。

6 全粒粉パンを作る

全粒粉パン

栄養価の高い全粒粉を使って、
独特の風味を楽しんで。

メニュー
▶5. 全粒粉パン

材料

水	180 ml
全粒粉 *	115 g
強力粉	115 g
砂糖	15 g
塩	4.5 g
スキムミルク	5 g
バター	15 g
ドライイースト	2.7 g

* 全粒粉はメーカーによってできあがりに違いがあります。
はちみつ(15g)を加えると食べやすくなります。

作りかた

4 ページの「基本のパンの作りかた」を参考にしてください。

7 米粉パンを作る

米粉パン
(グルテンなし)

小麦粉成分なしで作れる、米粉だけの真っ白食パン。

メニュー
▶6. 米粉パン
(グルテンなし)

* 米粉は、グリコ栄養食品「こめの香米粉パン用ミックスグルテンフリー」をお使いください。

材料

水	195 ml
米粉 (グルテンなし) *	220 g
砂糖	13 g
塩	3.5 g
バター	18 g
ドライイースト	3.3 g

作りかた

1. 水、米粉(グルテンなし)、砂糖、塩、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
2. 粉落としブザーが鳴ったら、5分以内に粉落としをする。スパチュラ(ゴムベラ)などでパンケース内側の粉を落とし、生地に混ぜ込む。

天然酵母パン生種おこし

メニュー
▶7. 天然酵母生種おこし

材料(目安：天然酵母パン約6回分)

ホシノ天然酵母パン種	50 g
水(約30℃)	100 ml

作りかた

取扱説明書「天然酵母でパンを作る」の「天然酵母生種おこし」を参考にしてください。

できた生種は、一晩寝かした後に使用してください。

天然酵母パン

香ばしい酵母の風味が豊かに香るパン

メニュー
▶9. 天然酵母パン

材料

生種	22 g
強力粉	260 g
バター *	10 g
砂糖	16 g
塩	4 g
水	140 ml

作りかた

1. 生種、強力粉、砂糖、塩、バター *、水の順にパンケースに入れて、スタートする。
   * 塩の後に入れてください。

天然酵母パン生地で作る バターロール

風味豊かな天然酵母パン生地で作る
バターロール

メニュー
▶8. 天然酵母パン生地

材料(8個分)

①	生種	22 g
	水 *	140 ml
	強力粉	260 g
	砂糖	16 g
	塩	4 g
	バター	10 g
②	溶き卵(塗り用)	適量

作りかた

1. ①の生種、強力粉、砂糖、塩、バター、水 *の順にパンケースに入れて、スタートする。
   * バターの後に入れてください。
2. ブザーが鳴ったら、パンケースから生地を取り出し、打ち粉をふったのし板や台の上に取り出す。
3. 生地を軽く丸め、a スケッパーで8等分にする。
4. 分割した生地の表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれふきんをかけて約15分休ませる。
   - 生地の表面を包み込むようにして、きれいな面が表面になるように丸めてください。
5. 休ませた生地を手のひらで転がして円すい状にし、めん棒で三角形になるように伸ばす。
6. 伸ばした生地を幅の広いほうから巻く。
7. 巻き終わりを下にして、間隔をあけてオーブン皿に並べる。
   - 発酵すると約2倍の大きさにふくらむので、くっつかないように間隔をあけて並べてください。
8. 生地の表面に霧吹きをし、約35℃で40 ～ 50分発酵させる。
9. b 生地の表面に②の溶き卵を塗り、約180℃に予熱したオーブンで10 ～ 15分焼く。

生食パン

口どけが良く、柔らかくてしっとりとした甘さが広がる生食パン。できたてふわふわを楽しんで！

メニュー
▶1. 食パン
焼き色
▶うすい

材料

水	50 ml
牛乳	90 ml
生クリーム (乳脂肪47%)	50 ml
強力粉	230 g
きび砂糖	30 g
塩	4 g
バター	15 g
ドライイースト	1.5 g

作りかた

1. 水、牛乳、生クリーム、強力粉、きび砂糖、塩、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、焼き色を「うすい」に設定して、スタートする。

赤ワインパン

ほんのり赤く色付いた生地は風味が豊かでとってもフルーティー。ドライフルーツやナッツが食感のアクセントに。

メニュー
▶1. 食パン

材料

①	水	100 ml
	赤ワイン	50 ml
	強力粉	230 g
	砂糖	14 g
	塩	3.7 g
	バター	12 g
	ドライイースト	3.5 g
②	ラムレーズン	46 g
	くるみ	18 g

作りかた

1. ①の水、赤ワイン、強力粉、砂糖、塩、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
2. 具入れブザーが鳴ったら、②のラムレーズンとくるみを入れる。

糀甘酒パン

砂糖の代わりに糀甘酒を使った、しっとりとやさしい甘さが広がるパン

メニュー
▶1. 食パン

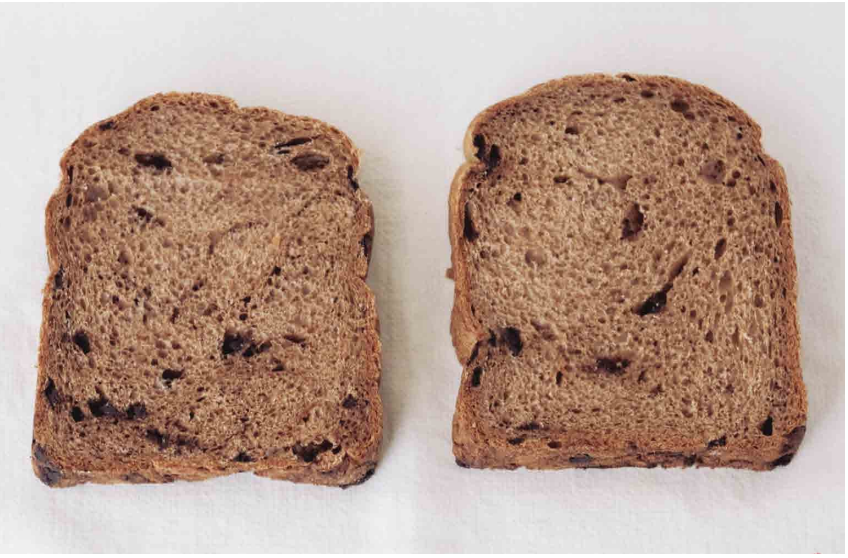
材料

水	50 ml
手作り糀甘酒*	160 g
強力粉	230 g
きび砂糖	9 g
塩	3.7 g
スキムミルク	5 g
バター	17 g
ドライイースト	2.5 g

作りかた

1. 水、手作り糀甘酒、強力粉、きび砂糖、塩、スキムミルク、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。

* 手作り糀甘酒の作りかたは「糀甘酒(さらさら甘酒)」(62 ページ)をご確認ください。



チョコパン

ココア色の生地にチョコチップがたっぷり。
大人から子どもまで大人気のおやつパン。

メニュー
▶1. 食パン

材料

①	水	160 ml
	強力粉	230 g
	砂糖	17 g
	塩	3.7 g
	スキムミルク	5.5 g
	ココア	9 g
	バター	14 g
	ドライイースト	2.5 g
②	チョコチップ	40 g

作りかた

1. ①の水、強力粉、砂糖、塩、スキムミルク、ココア、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
2. 具入れブザーが鳴ったら、②のチョコチップを入れる。

パネトーネ

ドライフルーツが入ったイタリアの伝統菓子パン。
シナモンパウダーとホイップクリームを添えて、どうぞ。

メニュー
▶1. 食パン

材料

①	牛乳	125 ml
	卵(溶きほぐす)	37 g
	強力粉	230 g
	砂糖	17 g
	塩	3.7 g
	スキムミルク	5.5 g
	バター	14 g
	ドライイースト	2.5 g
②	洋酒漬けドライフルーツ	55 g

作りかた

1. ①の牛乳、卵、強力粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
2. 具入れブザーが鳴ったら、②のa洋酒漬けドライフルーツを入れる。

レーズンパン

ほんのりと甘いレーズンの香りが楽しめる。
ちょっぴり大人なお菓子パン。

メニュー
▶1. 食パン

材料

①	水	160 ml
	強力粉	230 g
	砂糖	17 g
	塩	3.7 g
	スキムミルク	5.5 g
	バター	14 g
	ドライイースト	2.5 g
②	レーズン	55 g

作りかた

1. ①の水、強力粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
2. 具入れブザーが鳴ったら、②のレーズンを入れる。

スウィートパン

ふわふわの食感と
ほんのりとした甘みがやさしい。

メニュー
▶5. 全粒粉パン

材料

水	70 ml
卵（溶きほぐす）	55 g
強力粉	200 g
薄力粉	27 g
砂糖	36 g
塩	3.6 g
スキムミルク	16 g
バター	40 g
ドライイースト	2.5 g

作りかた

4 ページの「基本のパンの作りかた」を参考にしてください。

くるみとドライフルーツのパン

ドライフルーツやナッツを
使ったパンは、おいしいだけ
でなく栄養もたっぷり。

メニュー
▶1. 食パン

材料

①	水	160 ml
	強力粉	230 g
	砂糖	14 g
	塩	3.7 g
	バター	12 g
	ドライイースト	2.5 g
②	レーズン	50 g
	くるみ	20 g

作りかた

1. ①の水、強力粉、砂糖、塩、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
2. 具入れブザーが鳴ったら、②のレーズンとくるみを入れる。

ソフトパン

手でちぎった時に感動！
キメの細かいやわらか食パン。

メニュー
▶5. 全粒粉パン

材料

水	170 ml
強力粉	230 g
砂糖	16 g
塩	4.5 g
スキムミルク	7 g
バター	20 g
ドライイースト	2.7 g

作りかた

4 ページの「基本のパンの作りかた」を参考にしてください。

抹茶とホワイトチョコのパン

ほろ苦い抹茶の香りと優しい甘みの
ホワイトチョコがほどよいバランス。

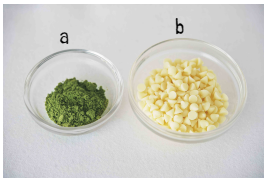
メニュー
▶1. 食パン

材料

①	水	160 ml
	強力粉	230 g
	砂糖	17 g
	塩	3.7 g
	スキムミルク	7 g
	バター	14 g
	抹茶パウダー	4.6 g
	ドライイースト	2.5 g
②	ホワイトチョコチップ	46 g

作りかた

1. ①の水、強力粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター、a抹茶パウダー、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
2. 具入れブザーが鳴ったら、②のbホワイトチョコチップを入れる。



チョコチップが無ければ、板のホワイトチョコを5 mm角ほどに刻んでください。

黒糖ときなこのパン

黒糖のまろやかな甘さときなこの風味が絶妙。
もっちりとした和風パンに。

メニュー
▶1. 食パン

材料

水	170 ml
強力粉	230 g
黒糖(粉末)	37 g
きなこ	21 g
塩	3.7 g
スキムミルク	5.5 g
バター	18 g
ドライイースト	2.4 g

作りかた

1. a黒糖は固形の場合、保存袋などに入れ、めん棒などを使い砕いておく。
   - 破れやすいので気を付けてください。
2. 水、強力粉、黒糖、きなこ、塩、スキムミルク、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。

ミルクパン

水の代わりに牛乳をたっぷり配合。
ミルキーな甘さともっちり感にうっとり！

メニュー
▶1. 食パン

材料

牛乳	175 ml
強力粉	230 g
砂糖	18 g
塩	3.7 g
バター	18 g
ドライイースト	2.4 g

作りかた

1. 牛乳、強力粉、砂糖、塩、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。

じゃがいもパン

じゃがいもフレークを使った、
かんたんもっちり食パン。

メニュー
▶1. 食パン

材料

水	180 ml
強力粉	230 g
じゃがいもフレーク	30 g
砂糖	17 g
塩	3.7 g
スキムミルク	7 g
バター	14 g
ドライイースト	2 g

作りかた

1. 水、強力粉、じゃがいもフレーク、砂糖、塩、スキムミルク、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。

じゃがいもとベーコンのパン

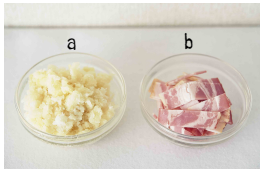
マッシュしたじゃがいもと
塩気のあるベーコンが食欲をそそる！

メニュー
▶1. 食パン

材料

①	水	130 ml
	強力粉	230 g
	じゃがいも	70 g
	黒こしょう	1.8 g
	砂糖	17 g
	塩	3.7 g
	スキムミルク	7.5 g
	バター	14 g
	ドライイースト	2 g
②	ベーコン	50 g

作りかた



1. a じゃがいもはゆでるかレンジで柔らかくなるまで温め、マッシャーなどでつぶして冷ます。b ②のベーコンは1 cm幅に切る。
2. ①の水、強力粉、じゃがいも、黒こしょう、砂糖、塩、スキムミルク、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
3. 具入れブザーが鳴ったら、②のベーコンを入れる。

かぼちゃパン

ペーストしたかぼちゃでほんのりお日様色。
大地の滋味を感じるやさしい味。

メニュー
▶1. 食パン

材料

①	水	110 ml
	強力粉	230 g
	砂糖	17 g
	塩	3.7 g
	スキムミルク	5.5 g
	バター	14 g
	ドライイースト	2.5 g
②	かぼちゃの水煮 または冷凍かぼちゃ	70 g
	砂糖	5 g

作りかた

1. ①の水、強力粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れる。
2. 冷凍かぼちゃの場合、レンジで解凍する。
3. a 2.のかぼちゃ半分の量は②の砂糖と混ぜ合わせ形が無くなるまでよくつぶし、温かい場合は冷ます。
4. 残りのかぼちゃは1 cm角に切る。
5. パンケースにつぶしたかぼちゃを入れてスタートする。
6. 具入れブザーが鳴ったら、角切りにしたかぼちゃを入れる。

にんじんパン

にんじんジュースを使って
とっても簡単にできる、健康的な野菜パン。

メニュー
▶1. 食パン

材料

にんじんジュース	170 ml
強力粉	230 g
砂糖	17 g
塩	3.7 g
スキムミルク	5.5 g
バター	14 g
ドライイースト	2.5 g

作りかた

1. にんじんジュース、強力粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。

甘栗パン

ざっくりとカットした甘栗を入れて、
栗の風味をそのまま活かしたおやつパン。

メニュー
▶1. 食パン

材料

①	牛乳	130 ml
	卵(溶きほぐす)	30 g
	強力粉	230 g
	砂糖	17 g
	塩	4 g
	スキムミルク	5.5 g
	バター	14 g
	ドライイースト	2 g
②	甘栗	55 g

作りかた

1. a 甘栗は2等分または4等分に切る。
2. ①の牛乳、卵、強力粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
3. 具入れブザーが鳴ったら、②の甘栗を入れる。

くるみパン

ナッツ独特の歯触りのいい食感と
香ばしいくるみの香りが食欲をそそる！

メニュー
▶1. 食パン

材料

①	水	160 ml
	強力粉	230 g
	砂糖	17 g
	塩	3.7 g
	スキムミルク	5.5 g
	バター	14 g
	ドライイースト	2.5 g
②	くるみ	55 g

作りかた

1. くるみは、乾煎りして、8 mmほどの大きさに刻む。
2. ①の水、強力粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
3. 具入れブザーが鳴ったら、②のくるみを入れる。

乳製品を使わない豆乳パン

乳製品が苦手な方でも安心の
乳製品を一切使用しないパンレシピ。

メニュー
▶1. 食パン

材料

水	50 ml
豆乳	120 ml
強力粉	230 g
砂糖	17 g
塩	3.7 g
ショートニング	20 g
ドライイースト	2.5 g

作りかた

1. 水、豆乳、強力粉、砂糖、塩、ショートニング、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。

ライ麦パン

ほどよい酸味があり、食物繊維たっぷりのパン。
いろんな具材をはさんで楽しんで。

メニュー
▶5. 全粒粉パン

材料

水	160 ml
強力粉	160 g
ライ麦粉	85 g
砂糖	16 g
塩	5 g
スキムミルク	4 g
バター	11 g
ドライイースト	1.4 g

作りかた

1. 水、強力粉、ライ麦粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。

大豆粉パン

きな粉の風味がする、砂糖を使わない
糖質オフのパン。

メニュー
▶3. 糖質オフパン

材料

水	200 ml
卵(溶きほぐす)	1個
大豆粉	90 g
小麦たんぱく(小麦グルテン)	70 g
塩	3 g
ドライイースト	2 g

作りかた

1. 水と卵を合わせて250 gにする。(水の分量を調整する)
2. 1.、大豆粉、小麦たんぱく、塩、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
3. 作業ブザーが鳴ったら5分以内に粉落としをする。スパチュラ(ゴムベラ)などでパンケース内側の粉を落とし、生地に混ぜ込む。

そば粉のパン

そば粉を使用した食パンレシピ。
はちみつのコクが効いた、素朴な味わい。

メニュー
▶1. 食パン

材料

水	160 ml
はちみつ	9 g
強力粉	190 g
そば粉	40 g
砂糖	7.4 g
塩	3.7 g
スキムミルク	5.6 g
バター	14 g
ドライイースト	2.7 g

作りかた

1. 水、はちみつ、強力粉、そば粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。

コーンパン

プチプチと自然の甘みがはじけるコーンパンは、どこか懐かしい味わい。

メニュー
▶1. 食パン

材料

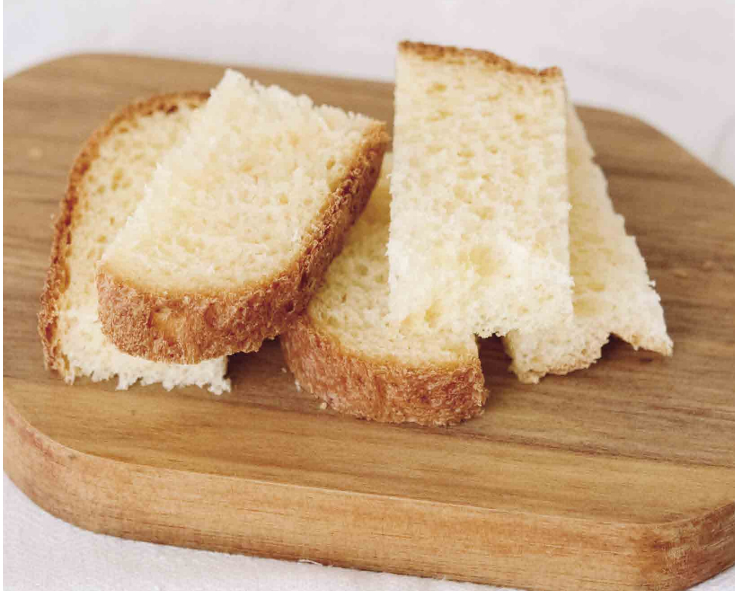
①	水	140 ml
	強力粉	230 g
	砂糖	17 g
	塩	3.7 g
	スキムミルク	5.5 g
	バター	14 g
	ドライイースト	2.5 g
②	スイートコーン(缶詰)	55 g

作りかた

1. スイートコーンはざるなどに上げて水気を切る。
2. ①の水、強力粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
3. 具入れブザーが鳴ったら、②のスイートコーンを入れる。

ダブルチーズパン

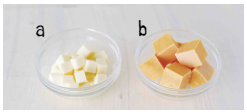
プロセスチーズとチェダーチーズ2種類のチーズが醸し出す濃厚で贅沢な味わい。



材料

水	110 ml
強力粉	230 g
砂糖	17 g
塩	3 g
スキムミルク	5.5 g
バター	14 g
プロセスチーズ	28 g
チェダーチーズ	50 g
ドライイースト	1.8 g

メニュー
▶1. 食パン
焼き色
▶うすい



作りかた

1. aプロセスチーズは1 cm角に刻む。bチェダーチーズは2 cm角に刻む。
2. 水、強力粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター、プロセスチーズ、チェダーチーズ、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。

ドライトマトとハーブミックスのパン

ドライトマトのほどよい酸味とハーブミックスが好相性。おつまみパンにも最適です。

メニュー
▶1. 食パン

材料

①	水	160 ml
	強力粉	230 g
	砂糖	17 g
	塩	2.7 g
	スキムミルク	5.5 g
	バター	14 g
	ドライイースト	2.5 g
②	ドライトマト	16 g
	ハーブミックス	1 g

作りかた

1. aドライトマトは湯につけて柔らかくし、よく水気を切ってb5 mm幅に刻む。
2. ①の水、強力粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
3. 具入れブザーが鳴ったら、②のドライトマトとcハーブミックスを入れる。

クリームチーズとスモークサーモンのサンド

相性抜群の定番サンドウィッチ。
香ばしいブランパンと合わせてヘルシーに。

材料

糖質40%オフのブランパン	2枚
クリームチーズ	50 g
スモークサーモン	4枚
紫玉ねぎ	1/8個
ディル	適量
粗びき黒こしょう	少々

作りかた

1. 紫玉ねぎは薄切りにする。
2. 糖質40%オフのブランパンにクリームチーズを塗り、スモークサーモンを2枚ずつのせる。ディルを適量のせ、粗びき黒こしょうをかける。

あまったパンの耳のラスク

あまったパン耳を使って
おやつ&おつまみラスクを手作りで。

メニュー
▶1. 食パン
▶5. 全粒粉パン

材料

	食パン	全粒粉パン
水	160 ml	180 ml
全粒粉		115 g
強力粉	230 g	115 g
砂糖	17 g	15 g
塩	4 g	4.5 g
スキムミルク	6 g	5 g
バター	17 g	15 g
ドライイースト	2.5 g	2.7 g

食パン：
溶かしバター、グラニュー糖…適量

耳以外の部分はサンドイッチなどにお使いください。

作りかた

1. それぞれ、食パンと全粒粉パンを食パンメニュー・全粒粉パンメニューで作る。焼き上がったら、それぞれ耳を切り落とす。
2. 耳は、幅2～3 cmに切る。
3. バターを湯せんで溶かし、a食パンの耳に塗り、グラニュー糖をふりかけ、160℃に予熱したオーブンで5分ほど焼く。
4. 全粒粉パンの耳は160℃に予熱したオーブンで5分ほど焼く。

※ b全粒粉パンのラスクはアボカドディップやクリームチーズなどを付けてお好みで召し上がってください。

くるみ入り全粒粉パンのBLTサンド

メニュー
▶5. 全粒粉パン

くるみの香ばしい風味でサンドイッチの
おいしさが一層アップ！

材料

①	水	175 ml
	全粒粉	115 g
	強力粉	115 g
	砂糖	15 g
	塩	4 g
	スキムミルク	5 g
	バター	15 g
	ドライイースト	2.7 g
②	くるみ	50 g

はさむ具材（食パン４枚分）

マヨネーズ	大さじ4
からし	小さじ2
レタス	4枚
トマト	1個
厚切りベーコン	2枚

作りかた

1. a くるみは、乾煎りして、８mmほどの大きさに刻む。
2. ①の水、全粒粉、強力粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
3. 具入れブザーが鳴ったら、②のくるみを入れる。
4. マヨネーズとからしをしっかり混ぜて、からしマヨネーズを作る。
5. パンは焼き上がったら、あら熱を取ってからラップフィルムに包んで冷まし、冷めたら約1.5 cm幅に切る。
6. レタスを水にさらして、シャキッとしたらザルに上げて水気を切る。
   - 水を切った後、さらにキッチンペーパーなどで余分な水をふいてください。
7. トマトは5 mm幅の輪切りにする。
8. ベーコンは半分に切り、カリッとするまで焼いて、油が多いときはキッチンペーパーなどの上に置き、油を取る。
9. b パンを2枚重ねて焼く。
10. 焼かない面にからしマヨネーズを塗り、レタス、トマト2枚、ベーコンをのせ、もう１枚のパンではさむ。

ミルクフランス

歯ごたえのあるフランスパンに濃厚なミルククリームを挟んだ人気パン。

メニュー
▶13. パン生地

材料

①	水	180 ml
	強力粉	230 g
	薄力粉	26 g
	バター *	5 g
	砂糖	3.5 g
	塩	4 g
	スキムミルク	5 g
	ドライイースト	2.6 g
②	バター（溶かしておく）	30 g
	練乳	40 g

作りかた

1. ①の水、強力粉、薄力粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター *、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
   * スキムミルクの後に入れてください。
2. 生地ができたら、強力粉をふったまな板などにのせ、軽く丸めて4等分する。分割した生地の表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれふきんをかけて約15分休ませる。
3. 休ませた生地を縦20 cm、横15 cm程度に伸ばし、3つ折りにして、巻き終わりをつまんでとじる。約35℃で45分～50分発酵させる。
4. 190℃に予熱したオーブンで20分焼く。縦に切れ目を深く入れる。
5. ②の材料を混ぜ合わせて、4.にはさむ。

明太フランス

パリッと香ばしいフランスパンに明太子とバターのうまみがじゅわっと染み込みます。

メニュー
▶13. パン生地

材料

①	水	180 ml
	強力粉	230 g
	薄力粉	26 g
	バター *	5 g
	砂糖	3.5 g
	塩	4 g
	スキムミルク	5 g
	ドライイースト	2.6 g
②	明太子	60 g
	バター（柔らかくする）	10 g
	マヨネーズ	大さじ1

作りかた

1. ①の水、強力粉、薄力粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター *、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
   * スキムミルクの後に入れてください。
2. 生地ができたら、強力粉をふったまな板などにのせ、軽く丸めて4等分する。分割した生地の表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれふきんをかけて約15分休ませる。
3. 休ませた生地を縦20 cm、横20 cm程度に伸ばし、3つ折りにして、巻き終わりをつまんでとじる。両端を転がし、細く整え、約35℃で45分～50分発酵させる。
4. 中央にクープを入れて190℃に予熱したオーブンで20分焼く。
5. ②の材料を混ぜ合わせて、4.に塗る。

バターロール

メニュー
▶13. パン生地

丸くて、ふっくらバターロールは、
食卓の定番。ぜひ、手づくりで。

材料(8個分)

①	水	125 ml
	卵(溶きほぐす)	40 g
	強力粉	240 g
	砂糖	19 g
	塩	3.4 g
	バター	30 g
	ドライイースト	2.3 g
②	溶き卵(塗り用)	適量

作りかた

1. ①の水、卵、強力粉、砂糖、塩、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
2. 生地ができたら、打ち粉をふったのし板や台の上に取り出す。
3. 生地を軽く丸め、a スケッパーで8等分にする。
4. 分割した生地の表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれふきんをかけて約15分休ませる。
   - 生地の表面を包み込むようにして、きれいな面が表面になるように丸めてください。
5. 休ませた生地を手のひらで転がして円すい状にし、めん棒で三角形になるように伸ばす。
6. 伸ばした生地を幅の広いほうから巻く。
7. 巻き終わりを下にして、間隔をあけてオーブン皿に並べる。
   - 発酵すると約2倍の大きさにふくらむので、くっつかないように間隔をあけて並べてください。
8. 生地の表面に霧吹きをし、約35℃で40～50分発酵させる。
9. b 生地の表面に②の溶き卵を塗り、約180℃に予熱したオーブンで10～15分焼く。

あんパン

メニュー
▶13. パン生地

たっぷりあんを入れて。
昔ながらの菓子パンの完成！

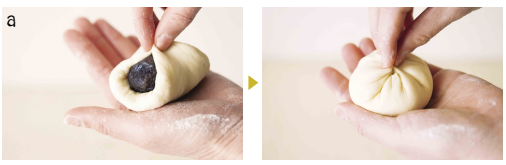
材料(8個分)

①	水	125 ml
	卵(溶きほぐす)	40 g
	強力粉	240 g
	砂糖	19 g
	塩	3.4 g
	バター	20 g
	ドライイースト	2.3 g
	あん	320g
	溶き卵(塗り用)	適量
	けしの実(飾り用)	適量

作りかた

1. 30 ページの「バターロール」の 1 ～ 3の手順で、生地を作り、その後、生地を丸めて約15分休ませる。
2. a めん棒で丸く伸ばした生地の上にあんをのせて包み、閉じ口をしっかりつまんで閉じる。
3. 閉じ口を下にして、間隔をあけてオーブン皿に並べる。
   ・発酵すると約２倍の大きさにふくらむので、くっつかないように間隔をあけて並べてください。
4. 生地の表面に霧吹きをし、約35℃で40～50分発酵させる。
5. 生地の表面に溶き卵を塗り、けしの実をのせて、約180℃に予熱したオーブンで10 ～ 15分焼く。

a



クロワッサン

バターを贅沢に折り込んで。
サクサクとした食感のとりこになる！

メニュー
▶13. パン生地

材料（12個分）

①	水	110 ml
	卵（溶きほぐす）	26 g
	強力粉	180 g
	薄力粉	86 g
	砂糖	28 g
	塩	5 g
	スキムミルク	7 g
	バター	17 g
	ドライイースト	3 g
	折り込み用バター	110 g
	薄力粉（バター用）	少々
	強力粉（打ち粉用）	適量
	溶き卵（塗り用）	適量

折り込み用バターが溶けると、きれいな層になりません。生地を冷蔵庫でよく冷やしてから、バターを包み込むようにしてください。

作りかた

1. ①の水、卵、強力粉、薄力粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
2. できあがった生地をボウルに入れてラップフィルムをかけ、冷蔵庫で約30分休ませる。また、折り込み用バターは、薄力粉をまぶしてラップフィルムに包み、約20 cm×10 cmに伸ばして、冷蔵庫で冷やしておく。
3. 2.の休ませた生地を、打ち粉をふったのし板や台の上に置き、約40 cm×20 cmに伸ばす。
   - 打ち粉は強力粉を使ってください。
4. a 折り込み用バターを、3.の伸ばした生地の真ん中にのせ、両端の生地を折り重ねて3つ折りにし、ラップフィルムに包んで冷蔵庫で約30分休ませる。
5. 休ませた生地をめん棒で約40 cm×20 cmに伸ばし、4.と同様に3つ折りにしたら、ラップフィルムに包んで、冷蔵庫で約30分休ませる。これをさらにもう1回繰り返す。
6. b 5.の生地を2等分し、それぞれ約18 cm×40 cmに伸ばし、二等辺三角形に6等分する。c 生地を幅の広いほうから巻いていく。
7. 巻き終わりを下にして、間隔をあけてオーブン皿に並べる。
   - 発酵すると約2倍の大きさにふくらむので、くっつかないように間隔をあけて並べてください。
8. 生地の表面に霧吹きをし、約35℃で40 ～ 50分発酵させる。
9. 生地の表面に溶き卵を塗り、約180℃に予熱したオーブンで10 ～ 15分焼く。

メロンパン

メニュー
▶13. パン生地

サクッとしたビスケット生地の甘みと
パン生地のふわふわ感のハーモニー！

材料(12個分)

パン生地	水	125 ml
	卵(溶きほぐす)	30 g
	強力粉	240 g
	砂糖	23 g
	塩	3.3 g
	スキムミルク	5 g
	バター	30 g
	ドライイースト	3 g
クッキー生地	薄力粉	200 g
	ベーキングパウダー	2.3 g
	バター	120 g
	砂糖	70 g
	卵(溶きほぐす)	45 g
	バニラエッセンス	少々
	グラニュー糖	適量

作りかた

クッキー生地の作りかた

①薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
②室温に戻したバターをクリーム状に練り、砂糖を3回に分けて加え、白っぽくなるまで混ぜる。
③卵にバニラエッセンスを加え、②に少しずつ加えてさらに混ぜる。
④①のふるった粉を入れ、木べらでさっくりと混ぜる。
⑤まとまってきたらラップフィルムに包み、冷蔵庫で約20分休ませる。

1. 30 ページの「バターロール」の1 ～ 3の手順で、生地を作り、その後、生地を丸めて約15分休ませる。
2. クッキー生地を12等分にして丸め、a.ラップフィルムに挟みめん棒で約10 cmの大きさに伸ばす。
3. 休ませておいたパン生地を手のひらでつぶして丸め直し、2.のクッキー生地を上にかぶせる。
4. かぶせたクッキー生地に打ち粉をしたスケッパーで格子模様をつけ、b.グラニュー糖をまぶす。
5. 間隔をあけてオーブン皿に並べ、約35℃で40 ～ 50分発酵させる。
   - 発酵すると、約2倍の大きさにふくらむのでくっつかないように間隔をあけて並べてください。
6. 約170℃に予熱したオーブンで15 ～ 20分焼く

グリッシーニ

塩味の効いたスティックパンは
プロシュートを巻いて食べてみたい！

メニュー
▶13. パン生地

材料

水	110 ml
強力粉	150 g
薄力粉	100 g
砂糖	14 g
塩	6 g
オリーブ油	20 g
ドライイースト	2.5 g

作りかた

1. 水、強力粉、薄力粉、砂糖、塩、オリーブ油、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
2. 生地ができたら、強力粉をふったまな板などにのせ、オーブンの受け皿にあった幅で、厚さ1 cmほどにめん棒で伸ばす。
3. a包丁に打ち粉をして、生地を5 mm幅に切る。b形をまっすぐに整え、切り口を上にして受け皿に並べる。
4. 180℃に予熱したオーブンで12分ほど焼く。

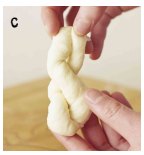
黒ごまツイスト／シュガーツイスト

メニュー
▶13. パン生地

黒ごま×チーズとたっぷりシュガー。
ねじねじのツイストがかわいらしい。

材料(8個分)

黒ごまツイスト		シュガーツイスト	
水	165 ml	水	165 ml
強力粉	240 g	強力粉	240 g
砂糖	19 g	砂糖	19 g
塩	4.5 g	塩	4.5 g
スキムミルク	6 g	スキムミルク	6 g
粉チーズ	15 g	バター	15 g
バター	15 g	ドライイースト	2.2 g
ドライイースト	2.2 g	バター	適量
黒ごま	13 g	グラニュー糖	適量



作りかた

1. 水、強力粉、砂糖、塩、スキムミルク、粉チーズ(黒ごまツイストのみ)、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
2. 黒ごまツイストは、残り時間が1時間10分になったところで、黒ごまを入れる。
3. 生地ができたら、強力粉をふったまな板などにのせ、8等分にスケッパーで切り分け、固く絞ったぬれふきんをかぶせ15分休ませる。
4. a生地を25 cmほどの棒状に上下にねじりながら伸ばす。b それを半分に折って巻き、c端をしっかりとめる。約30℃で30～40分発酵させる。
   - 生地が伸びにくい場合は、固く絞ったぬれふきんをかぶせて、休ませながら25 cmほどに伸ばしてください。
5. シュガーツイストは、湯せんでとかしたバターを塗り、グラニュー糖をふる。
6. 160℃に予熱したオーブンで15分ほど焼く。

メニュー
▶13. パン生地

a ふわふわクリームパン

冷やしてもおいしい、クリームをたっぷりと詰め込んだ
ふわふわクリームパン。

a

材料(4個分)

①	牛乳	190 ml
	強力粉	230 g
	砂糖	25 g
	塩	3.8 g
	バター	25 g
	ドライイースト	2.8 g
②	強力粉	適量
カスタードクリーム	牛乳	200 ml
	卵黄	2個
	砂糖	32 g
	薄力粉	20 g
ホイップクリーム	生クリーム	200 ml
	砂糖	15 g

作りかた

1. ①の牛乳、強力粉、砂糖、塩、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
2. カスタードクリームを作る。牛乳・卵黄・砂糖を混ぜ合わせ、薄力粉をふるい入れながら混ぜる。弱火にかけてかき混ぜ、もったりした状態になったら冷蔵庫で冷やす。
3. ホイップクリームを作る。生クリームと砂糖をボウルに入れてしっかり泡立てて、冷蔵庫で冷やす。
4. 生地ができたら、打ち粉をふったのし板や台の上に取り出す。
5. 生地を軽く丸め、スケッパーで4等分にする。
6. 分割した生地の表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれ布巾をかけて約15分休ませる。
7. 休ませた生地を丸い形に伸ばし丸く包みなおして、閉じ口をしっかりつまんで閉じる。
8. 閉じ口を下にして、間隔をあけてオーブン皿に並べる。
   ・発酵すると約2倍の大きさにふくらむので、くっつかないように間隔をあけて並べてください。
9. 生地の表面に霧吹きをし、約35℃で40～50分発酵させる。
10. ②の強力粉を茶こしなどに入れて、パン生地の上から薄くふりかける。
11. 約140℃に予熱したオーブンで10～13分焼き、冷ます。
12. 絞り袋に入れたカスタードクリームとホイップクリームをパンの横からしぼり入れる。
    ・ シュークリーム用絞り金口を使用すると便利です。
    ・ 夏は冷蔵庫で冷やしても美味しいです。

うさぎとかめのパン

メニュー
▶13. パン生地

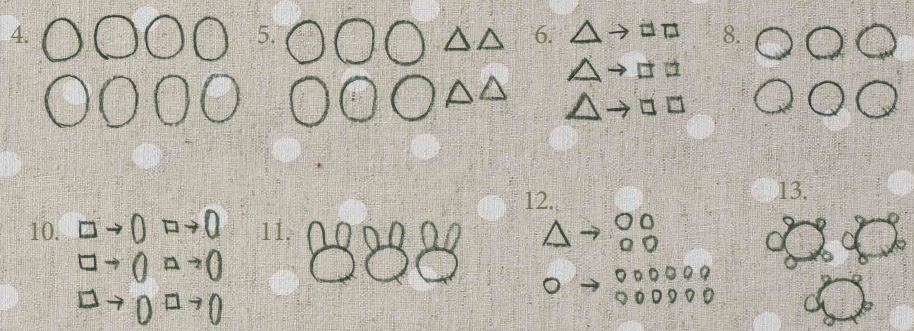
絵本のようなかわいい仕上がりに、子どもも大人も思わずにっこり。

材料(6個分)

①	水	130 ml
	卵(溶きほぐす)	40 g
	強力粉	250 g
	砂糖	20 g
	塩	3.5 g
	バター	30 g
	ドライイースト	2.3 g
②	お好みの具(チョコ、ソーセージなど)	6個分
	デコレーション用チョコペン	適量
	粉砂糖	適量

作りかた

1. お好みの具は1～2 cm角または、包みやすい大きさにする。
2. ①の水、卵、強力粉、砂糖、塩、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
3. 生地ができたら、打ち粉をしたのし板や台の上に取り出す。
4. 生地を軽く丸め、スケッパーで8等分にする。
5. 8等分したうちの2つをさらに2等分にする。
6. 5.の4つになったうちの3つをさらに2等分にする。
7. 分割した生地の表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれふきんをかけて約15分休ませる。
8. 4.で8等分した大きさの生地6つを丸い形に伸ばし、②のお好みの具をのせて包み、閉じ口をしっかりつまんで閉じる。
9. 間隔をあけてオーブン皿に並べる。
   - 発酵すると約2倍の大きさにふくらむのでくっつかないように、間隔をあけて並べてください。
10. 6.の2等分にした生地を手で転がしながら13 cmほどの長さに伸ばし、真ん中で折り曲げうさぎの耳を作る。
11. 8.で成形したうちの3つの生地をうさぎの顔として、上部に10.の耳を2つずつ並べて置く。
12. 5.で切り分けた残りの生地1つを4等分し、3つでかめの顔を、残りの1つを12等分して足を12本作る。
    ※ 顔、足ともに、必ず生地を平たく丸く伸ばしてから、丸めなおしてください。
    ※ 顔は直径3 cmくらい、足は直径5～8 mmくらいです。
13. 8.で成形したうちの3つの生地をかめの体として、上部に顔、両端に足を置く。
14. 生地の表面に霧吹きをし、約35℃で40～50分発酵させる。
15. 約180℃に予熱したオーブンで10分ほど焼く。
16. 焼き上がったら、②のデコレーション用チョコペンで顔を描き、粉砂糖は茶こしなどでふるう。



ミニバーガー

かわいいミニサイズのバーガーは、
パーティにも、お弁当にもぴったり！

メニュー
▶13. パン生地

材料(8個分)

①	水	125 ml
	卵(溶きほぐす)	40 g
	強力粉	240 g
	砂糖	19 g
	塩	3.4 g
	バター	19 g
	ドライイースト	2.3 g
②	溶き卵(塗り用)	適量

はさむ具材

レタス、冷凍ハンバーグ(お弁当用のもの)、ケチャップ、スライスチーズなど、お好みで具をはさんで。

作りかた

1. ①の水、卵、強力粉、砂糖、塩、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
2. 生地ができたら、打ち粉をしたのし板や台の上に取り出す。
3. 生地を軽く丸め、スケッパーで8等分にする。
4. 分割した生地の表面がなめらかになるように丸め、a固く絞ったぬれふきんをかけて約15分休ませる。
5. b生地を丸く伸ばして包みなおし、閉じ口をしっかりつまんで閉じる。
6. 閉じ口を下にして、間隔をあけてオーブン皿に並べる。
   - 発酵すると約2倍の大きさにふくらむのでくっつかないように間隔をあけて並べてください。
7. 生地の表面に霧吹きをし、約35℃で40 ～ 50分発酵させる。
8. 生地の表面に②の溶き卵を塗り、約180℃に予熱したオーブンで10 ～ 15分焼く。
9. 焼き上がったらあら熱を取り、バンズのように上下になるように半分に切る。
10. お好みで、レタス、ハンバーグ、ケチャップ、スライスチーズなどをはさむ。

シュガーレーズンパン

メニュー
▶13. パン生地

グラニュー糖がカリッとおいしい。
甘酸っぱいレーズンもたっぷり入れて。

材料(8個分)

①	水	125 ml
	卵(溶きほぐす)	40 g
	強力粉	240 g
	砂糖	19 g
	塩	3.4 g
	バター	19 g
	ドライイースト	2.3 g
	レーズン	150 g
②	溶き卵(塗り用)	適量
	グラニュー糖	適量
	バター	4 g×8

作りかた

1. ①の水、卵、強力粉、砂糖、塩、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
2. 残り時間が1時間10分になったところで、a レーズンを入れる。
3. 生地ができたら、打ち粉をしたのし板や台の上に取り出す。
4. 生地を軽く丸め、スケッパーで8等分にする。
5. 分割した生地の表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれふきんをかけて約15分休ませる。
6. 生地を丸く伸ばして包みなおし、閉じ口をしっかりつまんで閉じる。
7. 閉じ口を下にして、間隔をあけてオーブン皿に並べる。
   - 発酵すると約2倍の大きさにふくらむのでくっつかないように間隔をあけて並べてください。
8. 霧吹きをし、約35℃で40～50分発酵させる。
9. ②の溶き卵を生地の表面に塗り、b 生地の中心に切り込みを入れ、②のグラニュー糖をふる。
10. 切り込みを入れた中心に②のバターをおく。
11. 約180℃に予熱したオーブンで12～15分焼く。

ほんのり甘いふわっふわパン

やさしい甘さがうれしい、
雲のようなふわふわのパン！

メニュー
▶13. パン生地
▶11. 発酵
▶12. 焼く

材料

①	牛乳	175 ml
	強力粉	230 g
	砂糖	23 g
	塩	3.7 g
	バター	23 g
	ドライイースト	3 g
②	ショートニング または柔らかくした バター	適量
	強力粉	適量

作りかた

1. ①の牛乳、強力粉、砂糖、塩、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
2. 生地ができたら、打ち粉をしたのし板や台の上に取り出す。
3. 生地を軽く丸め、スケッパーで4等分にする。
4. 分割した生地の表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれふきんをかけて約15分休ませる。
5. a パン羽根をとったパンケースに②のショートニングまたは、柔らかくしたバターを薄く塗り、強力粉をふりかける。
   ※　余分な強力粉はパンケースを逆さに持ち、軽くたたいて落としてください。
6. 休ませた生地をきれいに丸め直し、閉じ口をしっかりつまんで閉じる。
7. b パンケースに包んだ生地を４つ並べて入れる。
8. ②の強力粉は茶こしなどで、パン生地の上から薄くふりかける。
9. 【工程メニュー：発酵】で40分発酵する。
10. 【工程メニュー：焼く】で45分焼く。

ウィンナーロール

ウィンナーをくるくる巻いて、
パン屋さんのお惣菜パンみたいな仕上がりに。

メニュー
▶13. パン生地

材料(8個分)

①	水	125 ml
	卵(溶きほぐす)	40 g
	強力粉	240 g
	砂糖	19 g
	塩	3.4 g
	バター	30 g
	ドライイースト	2.3 g
②	溶き卵(塗り用)	適量
	ウィンナー(ロングタイプ)	8本
	ピザ用チーズ	適量

作りかた

1. ①の水、卵、強力粉、砂糖、塩、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
2. 生地ができたら、打ち粉をしたのし板や台の上に取り出す。
3. 生地を軽く丸め、スケッパーで8等分にする。
4. 分割した生地の表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれふきんをかけて約15分休ませる。
5. 休ませた生地を手のひらで転がして円すい状にし、めん棒で三角形になるように伸ばす。
6. a 伸ばした生地の幅の広いほうに②のウィンナーを置き、巻く。
7. 巻き終わりを下にして、間隔をあけてオーブン皿に並べる。
   - 発酵すると約2倍にふくらむので、くっつかないように間隔をあけて並べてください。
8. 生地の表面に霧吹きをし、約35℃で40 ～ 50分発酵させる。
9. 生地の表面に溶き卵を塗り、②のピザ用チーズを適量のせ、約180℃に予熱したオーブンで10 ～ 15分焼く。

ハムオニオン

メニュー
▶13. パン生地

とろりと溶けたチーズと
こんがりハム＆オニオンが美味！

材料(8個分)

①	水	125 ml
	卵(溶きほぐす)	40 g
	強力粉	240 g
	砂糖	19 g
	塩	3.4 g
	バター	30 g
	ドライイースト	2.3 g
②	ハム	8枚
	スライスオニオン	1/3個
	ピザ用チーズ	適量

ホイルケース 8個もご用意ください。

作りかた

1. 玉ねぎは薄くスライスし、ハムは半分に切る。
2. ①の水、卵、強力粉、砂糖、塩、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
3. 生地ができたら、打ち粉をしたのし板や台の上に取り出す。
   生地を軽く丸め、スケッパーで8等分にする。
4. 分割した生地の表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれふきんをかけて約15分休ませる。
5. 休ませた生地を手のひらで転がして円すい状にし、めん棒で三角形になるように伸ばす。
6. a 伸ばした生地に沿って②のハム 1 枚分(半分に切ったもの)を並べて巻く。
7. b 巻き終わりを下にして、一個ずつホイルケースに入れ、間隔をあけてオーブン皿に並べる。
8. 生地の表面に霧吹きをし、約35℃で40 ～ 50分発酵させる。
9. 生地の表面に溶き卵を塗り、②のスライスしたオニオンとピザ用チーズを適量のせ、約180℃に予熱したオーブンで10 ～ 15分焼く。

コッペパン&コッペパンアレンジ

おやつパンにもお惣菜パンにも
シンプルだからこそアレンジ自由！

メニュー
▶13. パン生地

材料（6個分）

水	160 ml
強力粉	240 g
砂糖	14 g
塩	3.8 g
スキムミルク	14 g
バター	10 g
ドライイースト	2.5 g

コッペパンのアレンジ

焼き上がったコッペパンを縦に切れ目を入れ、ジャムとマーガリン、ホイップクリームと小倉あん、長いソーセージに、レタス、ケチャップとマスタードでホットドッグなど、お好みで具をはさんで。

作りかた

1. 水、強力粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
2. 生地ができたら、強力粉をふったまな板などにのせ6等分し、固く絞ったぬれふきんをかけ15分ほど休ませる。
3. a 休ませた生地を細長い形にして、約30℃で30～40分発酵させる。
4. 180℃に予熱したオーブンで13分ほど焼く。

ピザ

メニュー
▶14. ピザ生地

もっちり生地のヘビータイプと
サクサクのクリスピータイプ。

材料

ヘビータイプ（2枚）

水	160 ml
オリーブ油	18 g
強力粉	250 g
砂糖	7 g
塩	3.5 g
スキムミルク	7 g
ドライイースト	2.6 g
強力粉（打ち粉用）	適量

クリスピータイプ（3枚）

水	125 ml
オリーブ油	13 g
強力粉	125 g
薄力粉	125 g
塩	2 g
ドライイースト	2.5 g
強力粉（打ち粉用）	適量

作りかた

1. 水、オリーブ油、強力粉、砂糖、塩、スキムミルク、ドライイーストの順にパンケースに入れて、スタートする。
2. 生地ができたら、打ち粉をふったのし板や台の上に取り出す。
   - 打ち粉は強力粉を使ってください。
3. 生地を軽く丸め、スケッパーで分割する。
   - ヘビータイプ、クリスピータイプともに2等分にしてください。
4. 分割した生地の表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれふきんをかけて約15分休ませる。
5. クッキングシートを敷いた台の上に生地をのせ、手で直径約25 cmになるように伸ばす。
   - 手で伸ばすと、やわらかい生地に仕上がります。途中で伸びにくくなったらラップフィルムをかけて5分ほど休ませると伸ばしやすくなります。
6. 伸ばした生地をクッキングシートごとオーブン皿の上にのせ、フォークで空気穴をあける。
7. ピザソースを塗り、お好みのトッピングを並べて、ピザ用チーズをのせる。
8. 180～200℃に予熱したオーブンで約15分焼く。
   表面がキツネ色になり、トッピングに火が通ったらできあがり。

うどん

もちもちとした食感の
うどんの麺も作れます！

メニュー
▶10. こねる
調理時間
▶20分

材料(3人分)

強力粉	140 g
薄力粉	140 g
塩	6 g
ぬるま湯(約30℃)	140 ml
強力粉(打ち粉用)	適量

作りかた

1. ぬるま湯と塩を合わせてよく混ぜておく。
2. 強力粉、薄力粉、1.の材料の順にパンケースに入れて、スタートする。
3. 生地ができたら、打ち粉をふったのし板や台の上に取り出す。
4. 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップフィルムに包んで常温で約2時間休ませる。
   - 夏場など室温が高いときは冷蔵庫に入れてください。
5. 休ませた生地をのし板や台の上にのせ、スケッパーなどで4等分に分割する。
6. 打ち粉をふり、めん棒で中心から端に向かって約2 mmの厚さになるまで平らに伸ばす。
7. 伸ばした生地を3つ折りにし、約3 mm幅に切る。
   - 折りたたむ生地の内側に打ち粉をふっておくと、切った後でほぐしやすくなります。
8. 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、ほぐして打ち粉を払った7.の生地を鍋に入れ、ゆでる。
   - ゆで時間の目安は12～15分です。
9. ゆで上がったら冷水で洗ってヌメリを取り、水気を切る。

参考のうどんレシピ　関東風きつねうどん(3人分)

おあげ材料	油揚げ	3枚
	砂糖	大さじ1・1/2
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ1
	だし汁	250 ml
その他材料	だし汁	1200 ml
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1
	塩	大さじ1/2
	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	ねぎ	適量

①油揚げを沸騰したお湯に入れ、30秒ほどゆでて油抜きをし、半分に切る。
②油抜きをしたお湯を捨てて、おあげ材料の砂糖・しょうゆ・みりん・酒・だし汁を入れて中火で煮る。
③煮汁が2/3になったら火を止めてそのまま冷まし、味をしみ込ませる。
④だし汁にしょうゆ・みりん・塩・酒・砂糖を入れて温める。
⑤ねぎを切る。
⑥器にゆでたうどんを入れてつゆをかけ、おあげと切ったねぎを添える。

そば

打ち立てのそばがご自宅で
手軽に楽しめます。

メニュー
▶10. こねる
調理時間
▶5分

材料

そば粉	240 g
強力粉	60 g
水	160 ml
そば粉(打ち粉用)	適量

作りかた

1. 水・そば粉・強力粉の順にパンケースに入れて、スタートする。
2. 生地ができたら、打ち粉をふったのし板や台の上に取り出す。
   - 打ち粉は、のし板や台の上に軽くふりかけておく。
3. 1分程度手でこねた後、4分割し、表面がなめらかになるように丸める。
4. 1つを残し3つは乾燥を防ぐためにラップで包む。
5. 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かす。
6. 打ち粉をし、めん棒で1 mm程度の厚さになるまで平らに伸ばす。
7. 伸ばした生地を3つ折りにし、約2mm幅に切る。
   - 折りたたんだ生地の内側に打ち粉を薄くふっておくと、切った後でほぐしやすくなります。
   - ゆでたときに、麺が短くちぎれてしまう場合は、3つ折りにせず、伸ばしたまま切るとちぎれにくくなります。
8. 切った麺をほぐして打ち粉をはらい、5.の鍋に入れて、茹でる。
   - 茹で時間の目安は鍋に麺を入れて、再度沸騰してから1分30秒～2分30秒です。
   - 麺の太さにより茹で時間を調整してください。
   - 作ったそばは、その日の内にお召し上がりください。

パスタ生地の基本の作りかた

メニュー
▶10. こねる
調理時間
▶20分

材料(2～3人分)

強力粉使用の場合		デュラムセモリナ粉使用の場合	
強力粉	130 g	強力粉	130 g
薄力粉	130 g	デュラムセモリナ粉	130 g
水	95 ml	水	90 ml
塩	5 g	塩	4 g
卵(溶きほぐす)	45 g	卵(溶きほぐす)	56 g
オリーブ油	10 g	オリーブ油	4 g
強力粉(打ち粉用)	適量	強力粉(打ち粉用)	適量

作りかた

1. 水と塩を混ぜ合わせる。
2. 強力粉、薄力粉(デュラムセモリナ粉)、1.の塩水、卵、オリーブ油の順にパンケースに入れて、スタートする。
3. 生地ができたら、打ち粉をふったのし板の上に取り出す。
4. 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップフィルムに包んで冷蔵庫で約1時間休ませる。
5. 休ませた生地をのし板や台の上にのせ、スケッパーなどで4等分に分割する。
6. 打ち粉をふり、めん棒で中心から端に向かって約1 mmの厚さになるまで平らに伸ばす。
7. 伸ばした生地にたっぷりの打ち粉をふり、3つ折りにして、約6 mm幅に切る。
   ※ 打ち粉をしないと生地がくっつくので、多めにふってください。
8. 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、ほぐして打ち粉を払った7.の生地を鍋に入れて、ゆでる。
   ※ ゆで時間の目安は1～2分です。

生パスタを均一の厚さにのばしたり、均一の幅にカットするならパスタマシンが便利です♪

できあがったパスタ生地をラビオリカッターでカットすればラビオリやファルファッレも簡単に作れます♪

ナポリタン

素朴なケチャップの味つけは、
どこか懐かしい想い出の味。

材料（２人分）

生パスタ	約200 g
玉ねぎ	中1個
ピーマン	2個
マッシュルーム	5個
ソーセージ	4 〜 5本
バター	20 g
塩	適量
こしょう	適量
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
ケチャップ	100 g
粉チーズ	適量

作りかた

1. 玉ねぎはせん切り、ピーマンは乱切り、マッシュルームとソーセージは輪切りにする。
2. フライパンにバターを入れ、野菜類とソーセージを入れてしんなりするまで炒める。
3. 1分ほどゆでたパスタを入れる。コンソメとパスタのゆで汁を大さじ2入れ、ケチャップを絡ませ塩・こしょうで味を調える。
4. 器に盛り、粉チーズをふる。

カルボナーラ

チーズの風味と生クリームのコクが
おいしい、大人気メニュー。

材料（２人分）

①	生パスタ	約200 g
	ブロックベーコン	70 g
	おろしにんにく	小さじ1/2
	オリーブ油	大さじ1
	塩	適量
	黒こしょう	適量
	粉チーズ	適量
②	生クリーム	150 ml
	卵黄	2個
	粉チーズ	大さじ5
	塩	適量

作りかた

1. ②の材料を混ぜ合わせる。
2. フライパンにオリーブ油を引き、ブロックベーコンとおろしにんにくを加えて弱火でじっくり炒める。
3. フライパンに1分ほどゆでたパスタを入れて火を止める。
4. 1.の材料を加えて、とろみが出るまで混ぜ合わせ、塩で味を調える。
5. 器に盛り、黒こしょうと粉チーズをふる。

サーモンときのこのクリームパスタ

ツルツルの生パスタにクリームソースがからまり美味！

材料(2人分)

生パスタ	約200 g
鮭	2切れ
オリーブ油	適量
白ワイン	大さじ2
にんにく	1/2片
しめじ	1/2株
まいたけ	1/2株
エリンギ	2本
生クリーム	130 ml
牛乳	80 ml
粉チーズ	大さじ3
塩	適量
こしょう	適量

作りかた

1. フライパンにオリーブ油を引き、一口大に切った鮭を入れ、中ほどまで火が通ってきたら白ワインを入れてフライパンにフタをし、蒸し焼きにする。
2. 鮭に火が通ったら取り出す。
3. フライパンにオリーブ油を引き、薄切りにしたにんにくを入れて炒め、香りが立ってきたら取り出し、きのこ類(しめじ、まいたけ、エリンギ)を入れて炒める。
4. きのこ類に火が通ったら鮭を戻し、弱火にする。
5. 生クリーム、牛乳、粉チーズを入れて混ぜる。
6. 小さい泡が立ってきたら、塩・こしょうで味を調え、1分ほどゆでた生パスタを絡める。

ファルファッレのミネストローネ

蝶の形をしたショートパスタをたっぷり野菜のスープに入れて。

材料(2人分)

パスタ生地	約200 g	コンソメ(顆粒)	大さじ1
ベーコン	4枚	塩	小さじ1/2
玉ねぎ	1個	こしょう	適量
にんじん	1/3本		
セロリ	1/2本		
キャベツ	2枚		
じゃがいも	2個		
大豆の水煮	130 g		
トマト缶(カット)	400 g		
水	600 ml		
ローリエ	1枚		
タイム	3本		
オリーブ油	大さじ2		

作りかた

1. ベーコンを幅1 cmに切り、玉ねぎ、にんじん、セロリは薄切り、キャベツは2 cm角に切り、じゃがいもは一口大の乱切りにする。
2. オリーブ油を引き、ベーコンと玉ねぎを入れて、炒める。玉ねぎがしんなりしたらにんじん、セロリ、キャベツ、じゃがいもを入れて2分ほど炒める。
3. 大豆の水煮、トマト缶、水、コンソメ、ローリエ、タイムを入れて12分ほど煮込む。
4. 野菜が柔らかくなったら、塩・こしょうで味を調える。
5. aパスタ生地を1 mmほどの厚さに伸ばして、ラビオリ用カッターで横幅5 cm・縦幅2 cmにカットし、真ん中をつまんでリボンの形を作る。1分ほどゆでて、お湯を切ったら、ミネストローネに入れる。

トマトソースのファルファッレ

大きめにカットした野菜がゴロゴロ。
ひき肉とファルファッレも好相性！

材料(2人分)

パスタ生地	約200 g
豚ひき肉	150 g
玉ねぎ	1個
なす	2本
ピーマン	2個
ズッキーニ	1本
トマト缶(カット)	400 g
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ3
塩	小さじ1
中濃ソース	小さじ1
ケチャップ	小さじ1
ナツメグ	少々
粉チーズ	適量

作りかた

1. 玉ねぎ、ズッキーニ、にんにくは薄切りにする。なす、ピーマンは乱切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を引いてにんにくを炒め、香りが立ってきたら取り出し、豚ひき肉を炒める。
3. 豚ひき肉に火が通ったら、玉ねぎを入れて炒め、透き通ったらなす、ピーマン、ズッキーニを加えて2分ほど炒める。
4. 3.にトマト缶、塩、中濃ソース、ケチャップ、ナツメグを入れて、5分ほど煮る。
5. a 生地を1 mmほどの厚さに伸ばし、ラビオリカッターで横幅5 cm・縦幅2 cmにカットし、真ん中をつまんでリボンの形を作る。
6. 1分ほどゆでてお湯を切ったら、4.のソースに入れて絡め、粉チーズをふる。

ほうれん草生地の鮭としめじのクリームパスタ

ほうれん草のピューレで作ったパスタ生地は目にも鮮やか！

材料（2人分）

強力粉	130 g
薄力粉	130 g
塩	4.5 g
卵	45 g
オリーブ油	10 g
ほうれん草ピューレ	70 g

鮭	2切れ	にんにく	1/2片
しめじ	1株	白ワイン	大さじ3
生クリーム	150 ml	塩	適量
牛乳	150 ml	こしょう	適量
粉チーズ	大さじ5		
オリーブ油	大さじ2		

ほうれん草ピューレの作りかた

ほうれん草……4株／水……40 ml
ほうれん草は、根を切り落として、ゆでたら水気を絞り1 cm幅に切る。
水とほうれん草をミキサーにかけてピューレ状にする。

作りかた

ほうれん草の生パスタ生地の作りかた

①左記の材料を使って、47 ページの「パスタ生地の基本の作りかた」を参考にして、ほうれん草の生パスタ生地を作る。
②できあがった生地を1 mmほどの厚さに伸ばし、約6 mm幅に切る。

クリームパスタの作りかた

1. オリーブ油（大さじ1）をフライパンに引き、一口大に切った鮭を入れて、焼き色がついたら白ワインを入れてふたをし、蒸し焼きにする。
2. 鮭に火が通ったら、フライパンから取り出す。
3. 2.のフライパンにオリーブ油（大さじ1）を引き、薄切りにしたにんにくを入れて炒め、香りが立ってきたら取り出し、しめじを入れて炒める。
4. しめじに火が通ったら鮭を戻し弱火にする。
5. 生クリーム、牛乳、粉チーズを入れて混ぜる。
6. 小さい泡が立ってきたら、塩・こしょうで味を調え、1分ほどゆでた生パスタを絡める。

a チーズのラビオリ エビのクリームパスタ　b トマト生地でチーズのラビオリ エビのクリームパスタ

2枚の生パスタの間にチーズを挟み込むラビオリ。シンプルな生地とトマトピューレを使ったトマト生地のレシピです。

材料(2人分)

a チーズのラビオリ

パスタ生地	約200 g
お好みのチーズ (モッツァレラ・リコッタなど)	100 g

b トマト生地でチーズのラビオリ

強力粉	130 g
薄力粉	130 g
塩	4.5 g
卵	45 g
オリーブ油	10 g
トマトピューレ	70 g
お好みのチーズ (モッツァレラ・リコッタなど)	100 g

エビのクリームソース

エビ	200 g
マッシュルーム	4個
ほうれん草	1束
生クリーム	100 ml
牛乳	120 ml
バター	12 g
オリーブ油	大さじ2
にんにく	1/2片
白ワイン	大さじ4
コンソメ(顆粒)	小さじ2
塩	適量
黒こしょう	適量

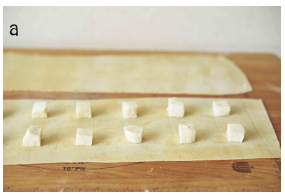
作りかた

トマト生地の作りかた

左記の「トマト生地でチーズのラビオリ」の材料を使って、47 ページの「パスタ生地の基本の作りかた」を参考にしてトマト生地を作る。

ラビオリの作りかた

①生地を2 mmほどの厚さに伸ばし、半分に切る。
a 切った生地の1枚に小さじ1ほどの量のチーズを等間隔に置く。
②残りの生地を上にかぶせ、ラビオリカッターでカットするか、b 直径5 cmくらいのクッキー型でくりぬき、中身が出ないようしっかりと閉じる。



エビのクリームパスタの作りかた

①エビはからをむき背わたをとって塩でもみ洗いする。
②ほうれん草をゆで4 cm幅に切る。マッシュルームは5 mm幅に切り、にんにくは薄切りにする。
③フライパンにオリーブ油を引き、にんにくを炒め、香りが立ってきたら取り出す。
④マッシュルームを軽く炒め、エビを入れ、白ワインを入れる。
⑤火が通ったら牛乳を入れる。ふつふつ湧いてきたらコンソメ、生クリーム、バターを入れ、弱火で2分ほど煮詰める。
⑥5.を煮詰めている間にラビオリを1分ほどゆでる。ゆで上がったラビオリとほうれん草を5.のソースに絡め、塩で味を調える。
⑦器に盛り、黒こしょうをふる。

ラザニア

生地とミートソース&
ホワイトソースを交互に重ねて。

材料(2人分)

パスタ生地	約200 g
粉チーズ	適量

ミートソース

豚ひき肉	200 g
玉ねぎ	中3/4
セロリ	1/2本
マッシュルーム	5個
バター	10 g
赤ワイン	大さじ2
トマト缶(カット)	400 g
コンソメ(顆粒)	大さじ1
ケチャップ	大さじ3
中濃ソース	大さじ3
オールスパイス	適量
砂糖	大さじ1

ホワイトソース

玉ねぎ	1/2個
小麦粉	大さじ2
牛乳	250 ml
バター	25 g
塩	少々
こしょう	少々

作りかた

1. ミートソースを作る。玉ねぎ、セロリ、マッシュルームはみじん切りにする。
2. フライパンにバターを溶かし、豚ひき肉を炒めて、火が通ったら赤ワインを加える。水分が飛んだら、玉ねぎ、セロリを入れて2分ほど炒める。
3. トマト缶、マッシュルームを入れ13分ほど煮込んでから、コンソメ、ケチャップ、中濃ソース、オールスパイス、砂糖を入れて混ぜ合わせ、さらに8分ほど水気がなくなるまで煮込む。
4. ホワイトソースを作る。玉ねぎは薄切りにし、フライパンにバターを溶かして透明になるまで炒める。
5. 小麦粉を入れて焦がさないように炒め、なじんだら牛乳を少しずつ加えてのばしていく。
6. もったりしてきたら塩・こしょうで味を調える。
7. パスタ生地を容器の大きさに合わせてカットし、1分ほどゆでる。容器にaミートソース→生地→ホワイトソースの順に重ねて粉チーズをのせる。
8. 250℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。

もち&よもぎもち

メニュー
▶15. もちつき

もっちりとした、つきたておもちは
お好みの味付けでアレンジをしてみて。

材料

もち

水	210 ml
もち米	250 g

よもぎもち

水	210 ml
もち米	250 g
よもぎ	20 g
よもぎパウダーの場合	3 g

よもぎもちの下準備

- よもぎの葉は、ゆでて冷水であく抜きをし、細かく刻み、よく絞っておく。

作りかた

1. もち米を水でとぎ、ざるに上げて30分ほど水を切る。
2. パン羽根を取り付け、1.のもち米と水をパンケースに入れ、スタートする。
   - よもぎもちは残り時間が10分になったところでよもぎを入れてください。
3. できあがりブザーが鳴ったら、パンケースを取り出し、パンケースを手で触れられるようになるまでそのまま5〜10分ほど冷ます。
4. パンケースが冷めたら、手を水でぬらして、底からもちを持ち上げるようにして取り出し、熱に強いトレイやお盆の上に置く。
   - トレイやお盆には、片栗粉を軽くふってください。
5. もちをお好みの大きさにちぎって丸める。

ケーキ

お好みの材料とたっぷりの卵と牛乳で
しっとりとしたパウンド風ケーキに。

メニュー
▶16. ケーキ

作りかた

下準備

- バターは1 cm角に切り、室温に戻す。
- 卵と牛乳は室温に戻す。
- Aの粉類は合わせてふるっておく。

1. 1 cm角に切ったバター、バニラエッセンス、砂糖、牛乳、卵、最後にAの粉類の順にパンケースに入れて、スタートする。
2. 粉落としブザーが鳴ったら、パンケース内側についている粉などをスパチュラ(ゴムベラ)などで落とす。
3. 具入れブザーが鳴ったら、具を入れる。
4. できあがりブザーが鳴ったら、パンケースを取り出し、あら熱を取る。
5. パンケースとハンドルを押さえて逆さに持ち、ケーキを取り出す。
   - アルミ箔などをパンケースの中に入れて、手で押さえながら取り出すと型くずれしません。

材料

a バターケーキ

	バター	110 g
	卵(溶きほぐす)	110 g
	牛乳	47 g
	バニラエッセンス	少々
	砂糖	82 g
A	薄力粉	200 g
A	ベーキングパウダー	8 g

b チョコレートケーキ

	バター	95 g
	卵(溶きほぐす)	110 g
	牛乳	50 g
	砂糖	80 g
A	薄力粉	200 g
A	ベーキングパウダー	8 g
A	ココア	20 g
	チョコチップ *1	40 g
	ドライフルーツ(クランベリー) *2	35 g

*1 粉落しブザーが鳴ったら入れる
*2 5 mmほどに細かく刻み、具入れブザーが鳴ったら入れる

c リンゴケーキ

	バター	110 g
	卵(溶きほぐす)	110 g
	砂糖	82 g
A	薄力粉	200 g
A	ベーキングパウダー	8 g
	リンゴ *	60 g

* 5 mm ～ 1 cmほどに刻み、具入れブザーが鳴ったら入れる

d 紅茶ケーキ

	バター	110 g
	卵(溶きほぐす)	110 g
	牛乳	47 g
	砂糖	82 g
A	薄力粉	200 g
A	ベーキングパウダー	8 g
	紅茶葉(アールグレイ) *	3.5 g

* 具入れブザーが鳴ったら入れる

e 抹茶甘納豆ケーキ

	バター	95 g
	卵(溶きほぐす)	110 g
	牛乳	50 g
	砂糖	80 g
A	薄力粉	200 g
A	ベーキングパウダー	8 g
A	抹茶	3.5 g
	甘納豆 *	70 g

* 具入れブザーが鳴ったら入れる

f バナナケーキ

	バター	100 g
	卵(溶きほぐす)	80 g
	砂糖	82 g
A	薄力粉	200 g
A	ベーキングパウダー	8 g
	バナナ *	60 g

* 1 cmほどの輪切りにし、具入れブザーが鳴ったら入れる

g チーズケーキ

材料

クリームチーズ	250 g
グラニュー糖	75 g
薄力粉	5 g
コーンスターチ	10 g
生クリーム	85 g
卵(溶きほぐす)	80 g
レモン汁	小さじ1

作りかた

下準備

● 卵と生クリーム、クリームチーズは室温に戻す。

1. クリームチーズ、グラニュー糖、薄力粉、コーンスターチ、生クリーム、卵、レモン汁の順にパンケースに入れて、スタートする。
2. 粉落としブザーが鳴ったら、パンケース内側についている粉などをスパチュラ(ゴムベラ)などで落とす。
3. できあがりブザーが鳴ったらパンケースを本体から取り出し、パンケースが完全に冷めてからチーズケーキを取り出す。
   - チーズケーキはやわらかいため、取り出す際に型くずれすることがあります。

ケークサレ

フランス生まれのお惣菜ケーキ
おしゃれな軽食&おつまみとして。

メニュー
▶16. ケーキ

作りかた

1. 材料のバター、下準備した具、A、卵、砂糖、塩、こしょうの順にパンケースに入れて、スタートする。
2. 粉落としブザーが鳴ったら、本体のフタを開け、パンケース内側に付いている粉などをスパチュラ(ゴムベラ)などで落とす。
3. 具入れブザーが鳴ったら、スパチュラ(ゴムベラ)などで周囲の生地を落とし、山形に形を調え成形する。そのあと、ピザ用チーズを上にまぶす。
4. できあがりブザーが鳴ったら、パンケースを取り出し、あら熱を取る。
5. パンケースとハンドルを押さえて逆さに持ち、ケーキを取り出す。
   - アルミ箔などをパンケースの中に入れて、手で押さえながら取り出すと型くずれしません。

a きのこのケーキ

材料

生地

	バター	80 g
	卵(溶きほぐす)	150 g
	砂糖	4 g
	塩	3 g
	こしょう	適量
	ピザ用チーズ	適量
A	薄力粉	150 g
A	ベーキングパウダー	7 g
A	粉チーズ	30 g

具

しいたけ	1枚
しめじ	30 g
エリンギ	1/2本
オリーブ油	適量
塩	適量
こしょう	適量

下準備

- a ①きのこ類を下ごしらえする(しいたけ…薄切りに、しめじ…小房に分ける、エリンギ…縦に半分に切り、薄切りに)。
  ②①をオリーブ油で炒める。
  ③火が通ったら、塩を軽くひとつまみ入れ、こしょうを軽くひと振りして味をつけ冷ます。
- 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるった後、粉チーズを混ぜる。

b ブロッコリーとソーセージのケーキ

材料

生地

	バター	95 g
	卵(溶きほぐす)	150 g
	砂糖	4 g
	塩	3 g
	こしょう	適量
	ピザ用チーズ	適量
A	薄力粉	150 g
A	ベーキングパウダー	6 g
A	粉チーズ	30 g

具

ブロッコリー	80 g
ソーセージ	4～5本

下準備

- b ブロッコリーは小さく切り分ける。
- b ソーセージは2 cm幅に切る。
- 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるった後、粉チーズを混ぜる。

大豆粉のケーキ

大豆粉を使うことで糖質オフ。大豆のうまみがふんわり広がります。

メニュー
▶16. ケーキ

材料

	バター	80 g
	砂糖	80 g
A	薄力粉	100 g
A	ベーキングパウダー	8 g
	大豆粉	100 g
	牛乳	70 ml
	卵(溶きほぐす)	110 g

作りかた

1. バターは1cm角に切り、室温に戻す。
2. Aの粉類は合わせてふるっておく。
3. 卵と牛乳は室温に戻し、混ぜ合わせておく。
4. 1.、砂糖、2.、大豆粉、3.の順にパンケースに入れて、スタートする。
5. 粉落としブザーが鳴ったら、パンケース内側についている粉などをスパチュラ(ゴムベラ)などで落とす。
6. できあがりブザーが鳴ったら、パンケースを取り出し、あら熱を取る。
7. パンケースとハンドルを押さえて逆さに持ち、ケーキを取り出す。
   - アルミ箔などをパンケースの中に入れて、手で押さえながら取り出すと型くずれしません。

くるみ入りブランケーキ

ふすま粉を使用して糖質を抑えた生地に香ばしいくるみを加えたケーキ。
くるみの食感がアクセントに。

メニュー
▶16. ケーキ

材料

	バター	110 g
	砂糖	70 g
A	薄力粉	200 g
A	ベーキングパウダー	8 g
	ふすま粉	10 g
	牛乳	50 ml
	卵(溶きほぐす)	110 g
	くるみ (8 mm角程度に刻む)	30 g

作りかた

1. バターは1cm角に切り、室温に戻す。
2. Aの粉類は合わせてふるっておく。
3. 卵と牛乳は室温に戻し、混ぜ合わせておく。
4. 1.、砂糖、2.、ふすま粉、3.の順にパンケースに入れて、スタートする。
5. 粉落としブザーが鳴ったら、パンケース内側についている粉などをスパチュラ(ゴムベラ)などで落とす。
6. 具入れブザーが鳴ったら、くるみを入れる。
7. できあがりブザーが鳴ったら、パンケースを取り出し、あら熱を取る。
8. パンケースとハンドルを押さえて逆さに持ち、ケーキを取り出す。
   - アルミ箔などをパンケースの中に入れて、手で押さえながら取り出すと型くずれしません。

フレッシュバター
&フレッシュバターアレンジ
(ラムレーズン/バジル/くるみ/明太子)

生クリームのコクが効いた、
できたてバターをお好みでアレンジ。

メニュー
▶10. こねる
調理時間
▶30分

材料

生クリーム(乳脂肪45%以上)	200 ml *
水	70 ml
塩	5.3 g

* 乳脂肪45%以上の純生クリーム(無添加)をお使いください。

作りかた

1. 水と塩を混ぜて塩水にする。
2. パンケースにパン羽根を取り付け、1.の塩水と生クリームを入れる。
3. 本体にパンケースをセットし、アルミ箔をかぶせ、スタートする。
4. できあがりブザーが鳴ったら、aパンケースを取り出し、スパチュラ(ゴムベラ)などでフレッシュバターを取り出す。

- パンケース内の分離した水分は栄養が豊富なので、スープなど料理にお使いいただけます。

フレッシュバターのアレンジ

材料

ラムレーズン	60 g
乾燥バジル	小さじ1
くるみ	30 g
明太子(うす皮を取ったもの)	60 g

作りかた

1. くるみは粗く砕き、フライパンでローストする。冷めたら、はちみつ(分量外)を適量混ぜ合わせておく。
2. 各材料とできあがったバターを混ぜる。
   - お好みにより量を加減してください。

ヨーグルト

ヨーグルトメニューで、
自家製ヨーグルトも簡単に。

メニュー
▶17. ヨーグルト

材料

牛乳	400 ml
プレーンヨーグルト(ヨーグルト種)	70 g

作りかた

1. パン羽根は取り付けずに、パンケースを本体にセットする。
2. 材料を入れたヨーグルト専用容器の底のくぼみを、1.のパンケースのパン羽根取付け棒に合わせてセットし、スタートする。
3. できあがりブザーが鳴ったら、ヨーグルト専用容器を取り出し、そのまま冷蔵庫で冷やす。

糀甘酒(さらさら甘酒)

メニュー
▶18.さらさら甘酒

細かい粒度で口当たりの良い糀甘酒。

使いになる前に、必ずパンケース、パン羽根、ゴムべら、作った甘酒を保存する容器を熱湯消毒して、よく乾かしておいてください。汚れや雑菌が入るとうまく作れません。

材料

米糀(乾燥)	100 g
あたためたごはん	200 g
お湯(70℃程度)	300 ml

作りかた

1. ボウルに温かいごはんとお湯を入れてスパチュラ(ゴムベラ)等で混ぜ合わせる。
2. パンケースにパン羽根を取り付ける。
3. 1.が約60℃に冷めたら、ボウルに米糀をいれて混ぜ合わせる。
4. 3.をパンケースに入れてアルミ箔をかぶせて数か所穴をある。
5. 本体にセットしスタートする。
6. 作業ブザーが鳴ったらゴムベラなどで、パンケース内側についている米粒を落とす。

糀甘酒(つぶつぶ甘酒)

メニュー
▶19.つぶつぶ甘酒

より粒感を楽しみたい方におすすめの糀甘酒。

使いになる前に、必ずパンケース、パン羽根、ゴムべら、作った甘酒を保存する容器を熱湯消毒して、よく乾かしておいてください。汚れや雑菌が入るとうまく作れません。

材料

米糀(乾燥)	100 g
あたためたごはん	200 g
お湯(70℃程度)	300 ml

作りかた

1. ボウルに温かいごはんとお湯を入れてスパチュラ(ゴムベラ)等で混ぜ合わせる。
2. パンケースにパン羽根を取り付ける。
3. 1.が約60℃に冷めたら、ボウルに米糀をいれて混ぜ合わせる。
4. 3.をパンケースに入れてアルミ箔をかぶせて数か所穴をある。
5. 本体にセットしスタートする。
6. 作業ブザーが鳴ったらゴムベラなどで、パンケース内側についている米粒を落とす。

トマトジュースと割ったり、紅茶と割ったり
お好みで楽しんでください!

塩糀：塩糀で作る鮭の塩糀焼き

万能調味料の塩糀も簡単に作れます。
塩糀を使えばレシピの幅も広がります。

メニュー
▶19.つぶつぶ甘酒
調理時間
▶6時間

材料

①	米糀	100 g
	塩	30 g
	水	150 ml
	生鮭	4切
	塩	少々

作りかた

1. ①を混ぜ合わせてパンケースに入れて、パンケースに入れてアルミ箔をかぶせ、数か所穴をあけてスタートする。
2. 作業ブザーが鳴ったらゴムベラなどで、パンケース内側についている米粒を落とす。（できた塩糀を保存する場合は、清潔な容器に入れて冷蔵庫で保存してください）
3. 鮭は塩をふり、10分程度おいてから表面の水気をふき取る。
4. 鮭の両面に塩糀を塗り、冷蔵庫で一晩おく。
5. 両面の塩糀を軽くふき取り、クッキングシートを敷いたフライパンやグリル等で、両面を焼いたらできあがり。

しょうゆ糀：しょうゆ糀で作る豚の生姜焼き

うまみたっぷりのしょうゆ糀もお手軽に。
肉や魚を漬け込むと、身をふっくらとさせ、風味もアップしてくれます。

メニュー
▶19.つぶつぶ甘酒
調理時間
▶10時間

材料

①	米糀	100 g
	しょうゆ	160 ml
	水	50 ml
	豚ロース肉（しょうが焼き用）	8枚
②	しょうゆ糀	大さじ4
	おろししょうが	大さじ1
	サラダ油	適量

作りかた

1. ①を混ぜ合わせてパンケースに入れてアルミ箔をかぶせ、数か所穴をあけてスタートする。
2. 作業ブザーが鳴ったらゴムベラなどで、パンケース内側についている米粒を落とす。
（できた塩糀を保存する場合は、清潔な容器に入れて冷蔵庫で保存してください）
3. ②を混ぜ合わせ、豚肉の両面に塗って冷蔵庫で一晩おく。
4. 両面のしょうゆ糀を軽くふき取り、サラダ油を熱したフライパンで、弱めの中火で両面を焼いたらできあがり。

シロカの最新情報、
新レシピはこちらでチェック！

シロカ公式
Facebook
www.facebook.com/siroca.jp

シロカ公式
インスタグラム
www.instagram.com/siroca.jp/

シロカレシピ特設サイト
今日から使える、
かんたんおいしいレシピが満載
siroca.co.jp/recipe/

修理・使いかた・お手入れなどに関するご相談・ご依頼は、
下記までお問い合わせください。

■ホームページ（お客様サポート）

よくあるご質問やメールでのお問い合わせは
こちらをご覧ください。
https://siroca.co.jp/support/

部品・消耗品のご購入については
こちらをご覧ください。
https://siroca.jp

■電話でのお問い合わせ：シロカサポートセンター

ナビダイヤル **0570-001-469**
上記番号がご利用いただけない場合 **03-3234-8800**
受付時間：**10：00～17：00**
（弊社指定休業日を除く。詳しくはホームページをご覧ください）

時間帯によっては電話が混み合い、つながりにくい場合がございます。
通話中の場合、しばらく経ってからおかけ直しください。
サポートセンターの電話番号、住所は予告なく変更することがあります。

糀甘酒ヨーグルトドリンク

米糀の甘みとヨーグルトが絶妙なラッシー風！
まろやかな口当たりがクセに♪

材料(1杯分)

手作り糀甘酒 *	75 ml
プレーンヨーグルト	50 g
レモン	適量

* 手作り糀甘酒の作りかたは「糀甘酒(さらさら甘酒)」(62 ページ)または「糀甘酒(つぶつぶ甘酒)」(63 ページ)をご確認ください。

一　手作り糀甘酒を作る。
二　ヨーグルトはあらかじめよく混ぜ合わせておく。
三　グラスに手作り糀甘酒とヨーグルトをよく混ぜ合わせる。レモンを適量加える。

ワンポイントアドバイス

・割合は3：2（手作り糀甘酒：ヨーグルト）が目安。お好みに合わせて調整してください。
・ヨーグルトはあらかじめよく混ぜておく事で、糀甘酒とのなじみが良くなります。

糀甘酒サワー

酢と炭酸水を使った爽やかアレンジです。

材料(2人分)

手作り糀甘酒 *	大さじ8
炭酸水	150 ml
酢	大さじ1

* 手作り糀甘酒の作りかたは「糀甘酒(さらさら甘酒)」(62 ページ)または「糀甘酒(つぶつぶ甘酒)」(63 ページ)をご確認ください。

一　手作り糀甘酒を作る。
二　手作り糀甘酒と酢を混ぜてグラスに入れて、炭酸水を注いで軽く混ぜる。

ワンポイントアドバイス

さっぱりと炭酸水で割れば、暑い夏にもゴクゴク飲める美味しさです。
酢の種類は、身近な穀物酢やフルーティーなリンゴ酢、まろやかな米酢など、お好みの酢で。

野菜スティック糀甘酒バーニャカウダ

手作り糀甘酒の糀のつぶつぶが楽しいにんにくが効いた
バーニャカウダです。
糀甘酒の自然な甘みで野菜をたっぷりいただけます。

材料(2人分)

にんじん	1/2本
きゅうり	1本
セロリ	1本
手作り糀甘酒 *	大さじ1
にんにく	2片
アンチョビ	6枚
オリーブオイル	大さじ1

* 手作り糀甘酒の作りかたは「糀甘酒(さらさら甘酒)」(62 ページ)または「糀甘酒(つぶつぶ甘酒)」(63 ページ)をご確認ください。

一 手作り糀甘酒を作る。
二 にんじん、きゅうり、セロリなどお好みの野菜をスティック状に切る。にんにくをすりおろす。
三 フライパンにオリーブオイルを熱し、弱火でにんにくを炒める。香りが出たら、アンチョビを潰しながら加える。
四 火を止めて手作り糀甘酒を加えてよく混ぜバーニャカウダソースを作る。野菜スティックをソースにつけていただく。

ワンポイントアドバイス
ソースが冷めてしまったらラップをして少しの時間レンジで加熱しましょう。

トロピカル糀甘酒スムージーボウル

初夏に美味しいビーガンスイーツ。
糀甘酒だからこそ、フルーツの甘さや風味を生かせます。

材料(2人分)

手作り糀甘酒 *	100 ml
冷凍マンゴー	150 g
パイナップル	150 g
バナナ	1/2本
氷水	200 ml
飾り用(ライム、ミント、冷凍マンゴー)	各適量

* 手作り糀甘酒の作りかたは「糀甘酒(さらさら甘酒)」(62 ページ)または「糀甘酒(つぶつぶ甘酒)」(63 ページ)をご確認ください。

一 手作り糀甘酒を作る。
二 バナナは皮をむき4等分にし、冷凍する。
三 フードプロセッサー(またはミキサー)に、手順二、冷凍マンゴー、パイナップル、手作り糀甘酒、氷水を入れて滑らかになるまで撹拌する。
四 ボウルに入れて、輪切りのライム、ミント、冷凍マンゴーを飾る。

ワンポイントアドバイス
トッピングはお好みでアレンジしてみましょう。

糀甘酒ドレッシング

糀甘酒の自然な甘みがきいたドレッシングで、
ヘルシーにおいしく野菜をいただきましょう♪

材料(約100g)

	お好みの野菜	適量
	手作り糀甘酒 *	大さじ4
	オリーブオイル	大さじ3
①	酢	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	こしょう	適量

* 手作り糀甘酒の作りかたは「糀甘酒(さらさら甘酒)」(62ページ)または「糀甘酒(つぶつぶ甘酒)」(63ページ)をご確認ください。

一　手作り糀甘酒を作る。
二　①はすべて混ぜ合わせる。
三　お好みの野菜にかけていただく。

ワンポイントアドバイス

糀甘酒のお米の粒は混ぜ具合によって粒残り具合が変わります。
お米の粒を残したくない場合はすりつぶすようにしてよく混ぜ合わせてください。

カルパッチョ～糀甘酒ソースがけ～

糀甘酒のまろやかな甘みが素材の旨味を引き立たせます。

材料(2人分)

	鮭・鯛などお好みの刺身	10～12切れ
	ベビーリーフなど	適量
	手作り糀甘酒 *	大さじ1
	オリーブオイル	大さじ3/4
①	酢	小さじ1
	塩	ひとつまみ
	こしょう	適量

* 手作り糀甘酒の作りかたは「糀甘酒(さらさら甘酒)」(62ページ)または「糀甘酒(つぶつぶ甘酒)」(63ページ)をご確認ください。

一　手作り糀甘酒を作る。
二　①はすべて混ぜ合わせる。
三　皿に刺身を盛り付け、ベビーリーフなどの葉を彩りよく盛り付ける。
四　糀甘酒ソースをかけていただく。

ワンポイントアドバイス

糀甘酒のお米の粒は混ぜ具合によって変わります。
粒が残っていた方が見た目はキレイなので、混ぜすぎない方がおすすめです。

糀甘酒の照り焼きチキン

糀甘酒のまろやかな甘みが
お肉の旨味を引き立たせます。

材料(2人分)

	鶏もも肉	大1枚(約250 g)
	ベビーリーフ	適量
	ミニトマトなど	適量
	手作り糀甘酒 *	大さじ3
①	しょうゆ	大さじ1
	サラダ油	大さじ1

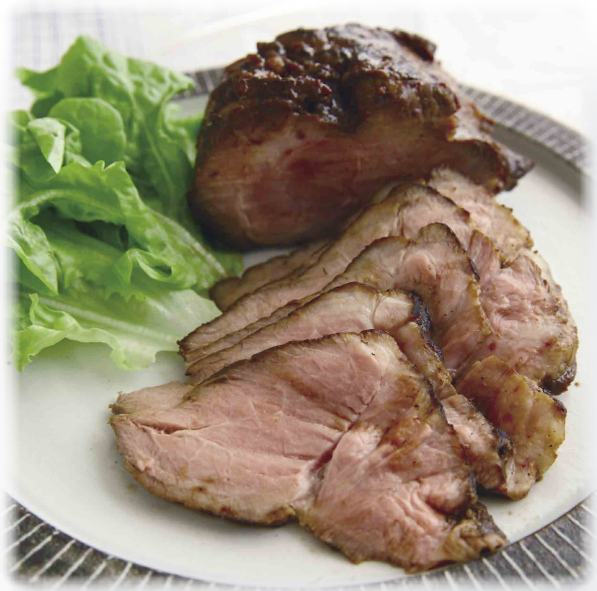
一　手作り糀甘酒を作る。
二　①は合わせておく。
三　鶏もも肉は大きさを半分に切り、厚い部分は切れ目を入れて開き、全体が同じ厚みになるようにしておく。
四　フライパンにサラダ油を中火で熱し、手順二の鶏肉の皮目を下にして焼く。皮目に焦げ目がついたら裏返し、蓋をして2分程蒸し焼きにする。
五　フライパンの火を止め、合わせておいた①を入れ、火を弱め、焦げないように肉をまわしかけながら肉に火を通す。
六　付け合わせとともに皿に盛りつける。

* 手作り糀甘酒の作りかたは「糀甘酒(さらさら甘酒)」(62ページ)または「糀甘酒(つぶつぶ甘酒)」(63ページ)をご確認ください。

ワンポイントアドバイス

糀甘酒ソースを入れた後は焦げやすいので火加減に気を付けてください。

糀甘酒で！お手軽やわらかチャーシュー



糀甘酒の甘味とお肉の旨味がマッチした焼豚です。
甜麺醤を使った甘辛だれでどうぞ。

材料(2人分)

豚肩ロース塊肉	500 g
サラダ菜	10枚
手作り糀甘酒 *	大さじ4
甜麺醤	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
サラダ油	大さじ1

一　手作り糀甘酒を作る。
二　豚肩ロース肉と手作り糀甘酒、しょうゆ、甜麺醤をジッパー付き保存袋に入れ30分漬けこむ。
三　豚肉を取り出し(漬けだれは残しておく)、深めのフライパンにサラダ油を熱して、豚肉を中火で5分間、何度か返しながら全面に焼き色をつける。
四　弱火にして蓋をし、さらに10分程何度か返しながら焼く。金串をさして透明な肉汁が出れば焼き上がり。
五　漬けだれを加えて一煮立ちしたら火を止め、蓋をして粗熱を取れるまでおいておく。薄切りにし器に盛り、サラダ菜を添える(もし火が通っていなければ再度火にかけるかレンジで加熱する)。

* 手作り糀甘酒の作りかたは「糀甘酒(さらさら甘酒)」(62ページ)または「糀甘酒(つぶつぶ甘酒)」(63ページ)をご確認ください。

ワンポイントアドバイス

時間に余裕がある時は一晩漬け込みましょう。
また、焼くときは焦げないように注意！

米糀を使って糀甘酒を作ってみよう！

米糀の甘酒は、ご飯やおかゆに米糀を混ぜて保温して作ります。
炊飯器や鍋では温度管理に手間を要しますが
シロカ「おうちベーカリー」なら適温をかんたん操作で保ちます。
そのまま飲む以外にも、砂糖の代わりに料理にも使える糀甘酒。
ご自宅でも手作り糀甘酒を手軽にお楽しみください。

旬の素材を、もっと美味しく。毎日の食卓を、もっと楽しく。

そんな思いから手軽に「糀」を取り入れられる
マルコメのプラス糀シリーズは生まれました。
定番の塩糀、しょうゆ糀はもちろん
自然な甘みの糀甘酒は手作りも人気です。
そのまま飲んでも、砂糖の代わりに料理にも。
プラス糀の乾燥米こうじでお試しください。

目次

糀甘酒の照り焼きチキン・・・

「おうちベーカリー」でつくる おいしいレシピ 糀レシピ編

marukome
マルコメ監修

SB-1D100シリーズ

4 589919 817597

シロカ株式会社
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2丁目4番地東京建物神保町ビル5F

1909351**0**