siroca HOME BAKERY RECIPE BOOK

siroca

4 589919 828555

siroca HOME BAKERY
RECIPE BOOK

おうちベーカリー ベーシック
おいしいレシピ

おうちベーカリー ベーシック おいしいレシピ

siroca

siroca

CONTENTS

難易度 ■□□…はじめてのパン作りにおすすめ（パンケースに入れるだけのおまかせパンなど）　■■□、■■■…成形が必要なパンなど

CHAPTER.1 生地やパンの種類から選ぶ

食パン
- ■□□ 食パン …… 06
- ■□□ 早焼きパン …… 07
- ■□□ パンの耳ラスク …… 07
- ■□□ 超早焼きホワイトパン …… 08
- ■□□ ソフトパン …… 09
- ■□□ ミルクパン …… 09
- ■□□ ハニージンジャーブレッド …… 09
- ■□□ ほろにがオレンジココアパン …… 10
- ■□□ チョコパン …… 10
- ■□□ 甘栗パン …… 11
- ■□□ くるみパン …… 11
- ■□□ くるみとドライフルーツのパン …… 11
- ■□□ 抹茶小豆パン …… 12
- ■□□ 抹茶とホワイトチョコのパン …… 12
- ■□□ 黒糖ときなこのパン …… 13
- ■□□ にんじんパン …… 14
- ■□□ かぼちゃパン …… 14
- ■□□ じゃがいもパン …… 15
- ■□□ じゃがいもとベーコンのパン …… 15
- ■□□ コーンパン …… 15
- ■□□ スパイシーカマンベールチーズパン …… 16
- ■□□ ドライトマトとハーブミックスのパン …… 17
- ■□□ ダブルチーズパン …… 17

全粒粉パン
- ■□□ 全粒粉パン …… 18
- ■□□ はちみつと全粒粉パン …… 18

生食パン
- ■□□ 生食パン …… 19

米粉パン
- ■□□ 米粉パン［グルテンなし］ …… 20
- ■□□ 鯖マヨのオープンサンド …… 20
- ■□□ きんぴらのオープンサンド …… 20

ごはんパン
- ■□□ ごはんパン …… 21
- ■□□ 雑穀ごはんパン …… 21

天然酵母パン
- ■□□ 天然酵母生種おこし …… 23
- ■□□ 天然酵母パン …… 23
- ■□□ 天然酵母デニッシュ …… 23
- ■■■ 天然酵母パン生地で作るバターロール …… 24
- ■□□ 天然酵母フランスパン …… 24
- ■□□ 天然酵母じゃがいもパン …… 25
- ■□□ 天然酵母柚子ジャムパン …… 25

デニッシュ
- ■□□ デニッシュ …… 26
- ■□□ ほうじ茶デニッシュ …… 27
- ■■■ クロワッサン …… 28

フランスパン
- ■□□ フランスパン …… 30
- ■■□ ミルクフランス＆明太フランス …… 31

バターロール
- ■■□ バターロール …… 32

おかずパン
- ■■■ ウィンナーロール …… 34
- ■■□ コッペパン …… 35
- ■■■ 焼きカレーパン …… 36
- ■□□ くるみ入り全粒粉パンのBLTサンド …… 39
- ■□□ わんぱくサンド …… 39
- ■□□ クリームチーズとスモークサーモンのオープンサンド …… 39

菓子パン
- ■■■ メロンパン …… 40
- ■■□ あんパン …… 41
- ■■□ ふわふわクリームパン …… 42
- ■□□ ブラウニーパン …… 43

CHAPTER.2 おうちで旅する世界のレシピ

- ■■■ 肉まん＆豚角煮まん …… 44
- ■■□ トッポギ …… 46
- ■■□ ナン …… 47
- ■□□ シュトレン …… 48
- ■□□ パネトーネ …… 48
- ■■□ グリッシーニ …… 50
- ■□□ きのこのケークサレ …… 50
- ■□□ SDGsケークサレ …… 51
- ■□□ 米粉のケークサレ …… 51

CHAPTER.3 パン以外も楽しめるレシピ

- ■□□ 焼きいも …… 52
- ■■□ おはぎ …… 53
- ■□□ もち＆よもぎもち …… 54
- ■□□ ヨーグルト …… 55

CHAPTER.4 みんなで楽しみたい心おどるレシピ

おもてなしのパーティーレシピ
- ■■□ ミニバーガー …… 56
- ■■□ ピザ …… 57

見た目華やかレシピ
- ■■■ マリトッツォ …… 58
- ■■□ フォカッチャ …… 59
- ■■□ ちぎりパン …… 60
- ■□□ フルーツサンド …… 61
- ■■■ 黒ごまツイスト …… 62
- ■■■ シュガーツイスト …… 62
- ■■□ チョコとナッツのうずまきパン …… 63
- ■■■ マーブルパン …… 64

ケーキ
- ■□□ ケーキ …… 66
- ■□□ チーズケーキ …… 67

CHAPTER.5 ヘルシーレシピ

- ■□□ ヴィーガンパン …… 69
- ■□□ 大豆粉パン …… 69
- ■□□ おから粉パン …… 69
- ■□□ そば粉パン …… 69
- ■□□ いちじく入りブランパン …… 70
- ■□□ 糖質40%オフのブランパン …… 71
- ■□□ おてがるブランパン …… 71
- ■□□ ローストキヌアパン …… 72
- ■□□ ライ麦パン …… 72
- ■□□ 赤ワインパン …… 73
- ■□□ 糀甘酒パン …… 74
- ■□□ 甘酒 …… 74
- ■□□ 塩糀 …… 75
- ■□□ 大豆粉のケーキ …… 76
- ■□□ くるみ入りブランケーキ …… 77

INTRODUCTION

おうちベーカリーで作れるパン

◦ おまかせパン ◦

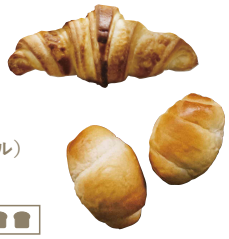
パンケースに入れるだけ
おうちベーカリーに
おまかせパン
（食パン、米粉パン、デニッシュ）

難易度

◦ 成形パン ◦

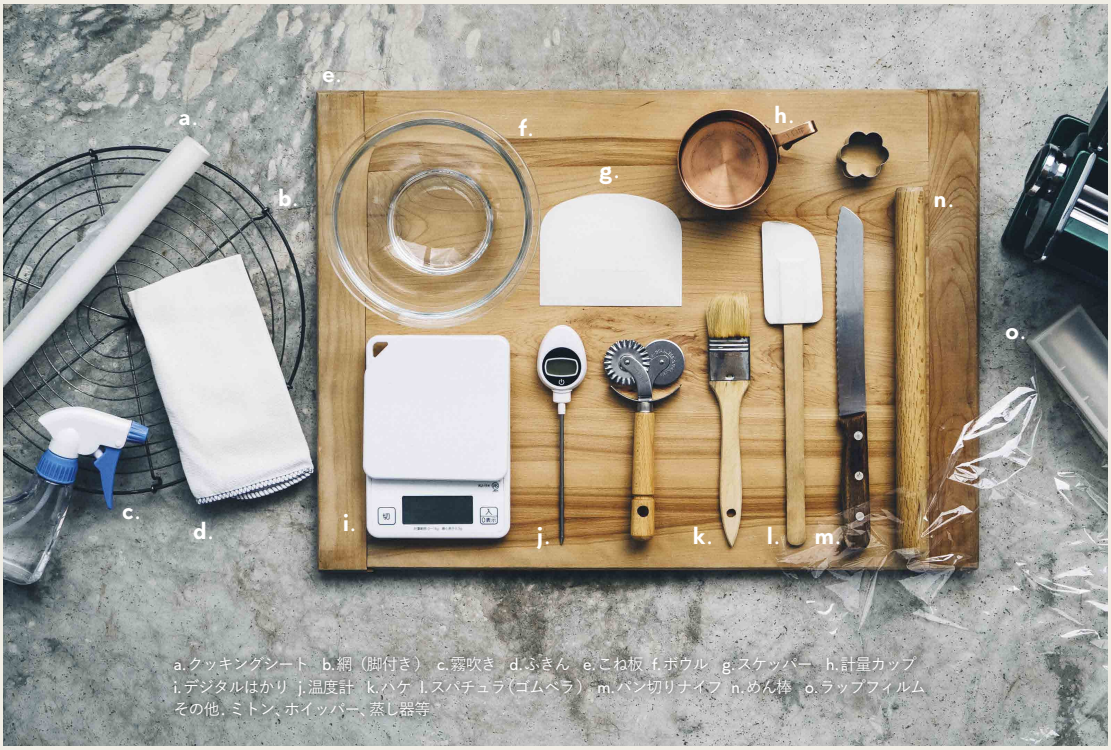
ちょっと手を加えて
本格的な成形パン
（クロワッサン、バターロール）

難易度 &



BASIC TOOL

そろえておきたい道具



a.クッキングシート　b.網（脚付き）　c.霧吹き　d.ふきん　e.こね板　f.ボウル　g.スケッパー　h.計量カップ
i.デジタルはかり　j.温度計　k.ハケ　l.スパチュラ（ゴムベラ）　m.パン切りナイフ　n.めん棒　o.ラップフィルム
その他.ミトン、ホイッパー、蒸し器等

パンケースに入れるだけのパンは
デジタルはかりを用意するだけ

＼これもあると便利！／

網（脚付き）　パン切りナイフ　ゴムベラ（スパチュラ）　など

**成形パンを作るときに
そろえたい道具**

スケッパー　めん棒
こね板　クッキングシート　など

POINT

パン作りのポイント

POINT.1

材料を正確にはかる

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。

POINT.2

水温は季節、室温で調節を

季節や室温がパンのできあがりに影響します。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。

POINT.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。

QUESTION

パン作りでよくあるご質問

Q.1 パンの焼き上がりが毎回違うのですが？

A.1 **パンのふくらみ、形は毎回変わります。**

作るときの室温、材料、水温、タイマー予約の時間に影響されるため、同じ分量で作っても、パンのふくらみ、焼き色などが毎回変わります。

Q.2 焼き上がったパンがかたいのですが？

A.2 **焼き色「淡」を選んでください。**

パンは冷めると皮がかたくなってきます。焼き上がったらすぐに取り出し、粗熱が取れたらラップフィルムにくるんで乾燥を防いでください。または焼き上がる数分前に運転を中止して、焼きあがりを調整してください。

Q.3 保存方法を教えて

A.3 **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。**

冷凍保存の方法について

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。

BREAD MIX

さらに手軽にシロカのパンミックス

パンに必要な材料を混ぜ合わせた「パンミックス」に水とドライイーストを入れるだけでおいしいパンが焼けます。

TIPS

パンミックスを使ってアレンジ。そのまま焼いても、パン生地として使うこともできます。

シロカの
パンミックスは
こちら

ARRANGE

具材や材料を変えて楽しめるアレンジパン

ARRANGE.1

途中で具材を入れて アレンジ

具入れブザーが鳴ったら
ドライフルーツ、ナッツ類などの
具材を入れるだけ

ARRANGE.2

材料を変えて アレンジ

水の代わりに牛乳を入れたり、
バターの代わりに
オリーブオイルを入れたり、
お好みのパンを楽しめる

CHAPTER 1

生地や パンの種類から選ぶ

siroca HOME BAKERY RECIPE BOOK

食パン

メニュー 1. 食パン

調理時間 約233分

カロリー 1,064 kcal

糖質量 179.1g

材料

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

作り方

1. 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[a]。
2. 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[b]。
3. パンケースを本体にセットしてフタを閉じ、「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。
4. 残り時間が「0時間00分」になりブザーが鳴ったら、「取消」ボタンを押し、電源プラグを抜く。パンケースを取り出し、パンを取り出す[c]。焼き上がり直後のパンはやわらかく切りにくいため、脚付きの網などの上であら熱を取る[d]。

● 本レシピブックにおける調理時間は、計量・成形などの指定の時間がない作業は除きます。パンの焼き色「標準」を選択したときの時間で算出しています。
● 本レシピブックにおけるカロリー・糖質量は日本食品成分表に基づく推定値です。

早焼きパン

メニュー 6. 早焼きパン

調理時間 約158分 | カロリー 1,057 kcal | 糖質量 183.6g

材料

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

作り方

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。

POINT
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。

パンの耳ラスク

作り方

1. P6の食パンとP18の全粒粉パンを参考に、それぞれ作る。
2. 焼き上がったら耳を切り、幅2～3cmに切る。
3. 〈**食パンの場合**〉適量のバターを湯せんで溶かして塗り、適量の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。〈**全粒粉パンの場合**〉160℃に予熱したオーブンで5分ほど焼く。

お楽しみワンポイント
香ばしい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。

超早焼きホワイトパン

メニュー 5. 超早焼きパン

調理時間 約47分

カロリー 922 kcal

糖質量 181.8g

材料

ぬるま湯(38℃)	160ml
強力粉	250g
砂糖	9g
塩	2.7g
バター(食塩不使用)	4.5g
ドライイースト	3.8g

作り方

1. ぬるま湯にドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
2. ポリ袋などに強力粉、砂糖、塩を入れて混ぜ合わせ、ふるいにかける。
3. 溶かしバターを作る。
4. 1、2、バターの順にパンケースに入れて、スタートする。

⚠ ぬるま湯を使わなかった場合、しっかりと膨らまないため、必ずぬるま湯をお使いください。

ソフトパン

メニュー 7. 全粒粉パン

調理時間 約281分　カロリー 1,105 kcal　糖質量 183.6g

材料

水	170ml
強力粉	230g
砂糖	16g
はちみつ	6g
塩	4.5g
スキムミルク	7g
バター（食塩不使用）	20g
ドライイースト	2.7g

作り方

1. 水、強力粉、砂糖、はちみつ、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

メニュー 1. 食パン

調理時間 約233分　カロリー 1,171 kcal　糖質量 185.3g

材料

牛乳	175g
強力粉	230g
砂糖	18g
塩	3.7g
バター（食塩不使用）	18g
ドライイースト	2.4g

作り方

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。

ハニージンジャーブレッド

メニュー 1. 食パン

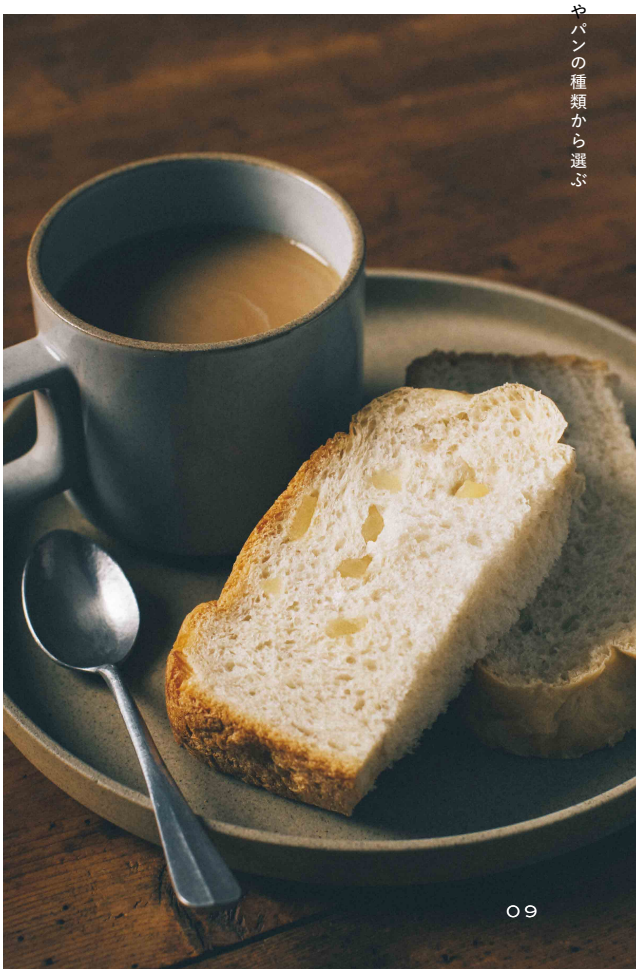
調理時間 約233分　カロリー 1,262 kcal　糖質量 244.7g

材料

水	156ml
強力粉	230g
はちみつ	37g
塩	3.7g
バター（食塩不使用）	18g
すりおろししょうが	4.6g
ドライイースト	2g
しょうがの砂糖漬け	64g

作り方

1. しょうがの砂糖漬けは砂糖を水で軽く洗い流して水分をふき取り、5mm角程度に切る。
2. 水、強力粉、はちみつ、塩、バター、すりおろししょうが、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、1を入れる。



ほろにがオレンジココアパン

メニュー 1. 食パン

調理時間 約233分 | カロリー 1,230 kcal | 糖質量 230.1g

材料

水	160ml
強力粉	230g
三温糖	17g
塩	3.7g
スキムミルク	5.5g
ココア	16g
バター（食塩不使用）	14g
ドライイースト	2g
オレンジピール（7mm角程度に刻む）	64g

作り方

1. 水、強力粉、三温糖、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、オレンジピールを入れる。

チョコパン

メニュー 1. 食パン

調理時間 約233分 | カロリー 1,287 kcal | 糖質量 201.2g

材料

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

作り方

1. 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、チョコチップを入れる。

くるみと ドライフルーツのパン

メニュー 1. 食パン

調理時間 約233分 | カロリー 1,278 kcal | 糖質量 212.0g

材料

水	160ml
強力粉	230g
砂糖	14g
塩	3.7g
バター（食塩不使用）	12g
ドライイースト	2.5g
レーズン	50g
くるみ（細かく刻む）	20g

作り方

1. 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、レーズンとくるみを入れる。

甘栗パン

メニュー 1. 食パン

調理時間 約233分 | カロリー 1,292 kcal | 糖質量 207.1g

材料

牛乳	130g
卵	30g
強力粉	230g
砂糖	17g
塩	4g
スキムミルク	5.5g
バター（食塩不使用）	14g
ドライイースト	2g
甘栗（2～4等分に切る）	55g

作り方

1. 牛乳と卵はホイッパーで混ぜ合わせる。
2. 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。
3. 具入れブザーが鳴ったら、甘栗を入れる。

くるみパン

メニュー 1. 食パン

調理時間 約233分 | カロリー 1,410 kcal | 糖質量 181.1g

材料

水	160ml
強力粉	230g
砂糖	17g
塩	3.7g
スキムミルク	5.5g
バター（食塩不使用）	14g
ドライイースト	2.5g
くるみ（細かく刻む）	55g

作り方

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入れて、スタートする。
2. 具入れブザーが鳴ったら、くるみを入れる。

甘栗パン

お楽しみワンポイント

くるみパンはサンドウィッチのパンとしてもお楽しみいただけます。

抹茶小豆パン

メニュー 1. 食パン

調理時間 約233分 | カロリー 1,133 kcal | 糖質量 214.3g

材料

水	160ml	抹茶パウダー	3.7g
強力粉	230g	バター（食塩不使用）	14g
きび砂糖	17g	ドライイースト	2g
塩	3.7g	小豆甘納豆	55g
スキムミルク	5.5g		

作り方

1. 水、強力粉、きび砂糖、塩、スキムミルク、抹茶パウダー、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、小豆甘納豆を入れる。

抹茶と ホワイトチョコの パン

メニュー 1. 食パン

調理時間 約233分 | カロリー 1,330 kcal | 糖質量 202.8g

材料

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

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

作り方

1. 水、強力粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター、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、ホワイトチョコチップを入れる。

黒糖ときなこのパン

メニュー 1. 食パン

調理時間 約233分

カロリー 1,230 kcal

糖質量 197.5g

材料

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

作り方

1. 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。

にんじんパン

メニュー 1. 食パン

調理時間 約233分 | カロリー 1,087 kcal | 糖質量 189.9g

材料

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

作り方

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。

お楽しみワンポイント
にんじんジュースの代わりにお好みの野菜ジュースを使ってもお楽しみいただけます。

かぼちゃパン

メニュー 1. 食パン

調理時間 約233分 | カロリー 1,116 kcal | 糖質量 193.8g

材料

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

作り方

1. 冷凍かぼちゃの場合、電子レンジで解凍する。
2. かぼちゃ半分の量はA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。
3. 残り半量のかぼちゃは1cm角程度に切る。
4. 水、強力粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター、2、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。
5. 具入れブザーが鳴ったら、3を入れる。

じゃがいもパン

メニュー 1. 食パン　調理時間 約233分　カロリー 1,076 kcal　糖質量 202.4g

材料

水	190ml	塩	3.7g
強力粉	230g	スキムミルク	7g
じゃがいもフレーク	30g	バター（食塩不使用）	14g
砂糖	17g	ドライイースト	1.6g

作り方

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

メニュー 1. 食パン　調理時間 約233分　カロリー 1,115 kcal　糖質量 171.0g

材料

水	120ml	塩	3.4g
強力粉	210g	スキムミルク	7g
じゃがいも	60g	バター（食塩不使用）	13g
黒こしょう	1.6g	ドライイースト	1.8g
砂糖	16g	ベーコン	45g

作り方

1. 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。 ベーコンは1 cm幅に切る。
2. 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、ベーコンを入れる。

コーンパン

メニュー 1. 食パン　調理時間 約233分　カロリー 1,084 kcal　糖質量 186.8g

材料

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

作り方

1. スイートコーンはざるなどに上げて水気を切る。
2. 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、スイートコーンを入れる。

a.スパイシーカマンベールチーズパン、b.ドライトマトとハーブミックスのパン、c.ダブルチーズパン

スパイシーカマンベールチーズパン

メニュー 1.食パン

調理時間 約233分

カロリー 1,097 kcal

糖質量 180.4g

材料

水	125ml
強力粉	230g
砂糖	17g
塩	3.3g
カマンベールチーズ（1cm角程度に刻む）	42g
スキムミルク	5.5g
バター（食塩不使用）	14g
ドライイースト	1.8g
粗びき黒こしょう	2g

作り方

1. 水、強力粉、砂糖、塩、カマンベールチーズ、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、粗びき黒こしょうを入れる。

ダブルチーズパン

メニュー 1.食パン

調理時間 約233分 | カロリー 1,343 kcal | 糖質量 179.8g

材料

水	110ml
強力粉	230g
砂糖	17g
塩	3g
スキムミルク	5.5g
バター（食塩不使用）	14g
プロセスチーズ（1cm角程度に刻む）	28g
ドライイースト	1.8g
チェダーチーズ（1cm角程度に刻む）	50g

作り方

1. 水、強力粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター、プロセスチーズ、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。
2. 具入れブザーが鳴ったら、チェダーチーズを入れる。

ドライトマトとハーブミックスのパン

メニュー 1.食パン

調理時間 約233分 | カロリー 1,089 kcal | 糖質量 186.6g

材料

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

作り方

1. ドライトマトは湯につけて柔らかくし、よく水気を切って約5mm幅に刻む。
2. 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、1とハーブミックスを入れる。

全粒粉パン

メニュー
7. 全粒粉パン

調理時間 約281分 | カロリー 995 kcal | 糖質量 162.8g

材料

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

＊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。

作り方

1. 水、強力粉、全粒粉、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。

はちみつと全粒粉パン

メニュー
7. 全粒粉パン

調理時間 約281分 | カロリー 994 kcal | 糖質量 174.2g

材料

水	150ml	塩	4.5g
はちみつ	14g	スキムミルク	5g
強力粉	115g	バター（食塩不使用）	15g
全粒粉	115g	ドライイースト	2.7g
砂糖	15g		

作り方

1. 水、はちみつ、強力粉、全粒粉、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。

生食パン

メニュー 1.食パン

調理時間 約233分

カロリー 1,358 kcal

糖質量 194.2g

材料

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

作り方

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、スタートする。

米粉パン［グルテンなし］

メニュー
8.米粉パン（グルテンなし）

調理時間 約162分　カロリー 1,016 kcal　糖質量 193.0g

お楽しみ ワンポイント
米感が感じられるため、れんこんのきんぴらやひじきの煮物をのせてもお楽しみいただけます。

材料

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

＊米粉はグリコ栄養食品「この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。

作り方

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。

鯖マヨのオープンサンド

カロリー 490 kcal　糖質量 48.6g
カロリーと糖質量は1人分です

材料 2人分

米粉パン	2枚
さば水煮（缶詰）	180g
マヨネーズ	大さじ2
粗びき黒こしょう	小さじ1/3
大葉	2枚

作り方

1. さば水煮とマヨネーズ・粗びき黒こしょうを混ぜ合わせる。
2. 米粉パン1枚に大葉1枚を敷き、1.の半量を塗る。

きんぴらのオープンサンド

カロリー 367 kcal　糖質量 51.7g
カロリーと糖質量は1人分です

材料 2人分

	米粉パン	2枚
	ごぼう	30g
	にんじん	30g
	ハーフベーコン	3枚
	サラダ油	大さじ1/2
A	酒	小さじ2
A	みりん	小さじ1/2
A	しょうゆ	小さじ1/2
A	ごま	小さじ1/2

作り方

1. ごぼうとにんじんは4mm程度の細切りにする。ハーフベーコンは1cm幅に切る。
2. サラダ油を熱したフライパンでごぼうとにんじんを炒め、しんなりしてきたらハーフベーコンとAを入れて水分が無くなるまで炒める。
3. 米粉パンに2.を載せる。

ごはんパン

メニュー
1. 食パン

調理時間 約233分

カロリー 1,037 kcal

糖質量 195.3g

材料

水（ぬるま湯またはお湯）	100ml
ごはん（あたたかいもの）	110g
強力粉	200g
砂糖	15g
塩	5.2g
スキムミルク	5.7g
バター（食塩不使用）	15g
ドライイースト	1.6g

作り方

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をかぶせて、1時間ほどふやかす。
2. ふやかしたごはんが20℃ほどまで冷めたら、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。

雑穀ごはんパン

メニュー
1. 食パン

調理時間 約233分

カロリー 1,041 kcal

糖質量 194.1g

材料

水（ぬるま湯またはお湯）	100ml
雑穀ごはん（白米・もち米・五穀米など）	110g
強力粉	200g
砂糖	15g
塩	5.2g
スキムミルク	5.7g
バター（食塩不使用）	15g
ドライイースト	1.6g

作り方

1. 材料のぬるま湯（またはお湯）と雑穀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をかぶせて、1時間ほどふやかす。
2. ふやかしたごはんが20℃ほどまで冷めたら、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。

上から天然酵母パン、天然酵母パン生地で作るバターロール、天然酵母デニッシュ

あこ天然培養酵母・即日活性種 を使用する際の
各レシピ共通下準備

○ ぬるま湯とあこ天然培養酵母・即日活性種を混ぜ合わせ、パンケースに入れて、フタを閉める。「**9.**天然酵母生種おこし」で**1**時間発酵させる。

ホシノ天然酵母 を使用する際の
各レシピ共通下準備

○ 生種は、「**P23**天然酵母生種おこし」の作り方を参考にしてください。〔できた生種は、一晩寝かした後によくかき混ぜてから使用してください〕

● 次ページ以降の調理時間に下準備の時間は含みません。

天然酵母生種おこし

メニュー 9. 天然酵母生種おこし

ホシノ天然酵母

材料

水（約30℃）	100ml
ホシノ天然酵母パン種	50g

作り方

1. ヨーグルト専用容器に材料を入れ、よくかき混ぜてフタを閉める[a,b]。
2. 1.のヨーグルト専用容器の底のくぼみを、パンケースの羽根取り付け軸にあわせてセットし[c]、パンケースを本体にセットする。
3. 工程時間を「24時間」に設定してスタートする。
〔できあがったら[d]、すぐに冷蔵庫で保存してください。生種をパンに使うときは一晩寝かせた後によくかき混ぜてから使ってください〕

天然酵母パン

メニュー 11. 天然酵母パン

あこ天然培養酵母・即日活性種▼

調理時間	カロリー	糖質量
約395分	841 kcal	173.5g

ホシノ天然酵母▼

調理時間	カロリー	糖質量
約395分	1,114 kcal	200.6g

あこ天然培養酵母・即日活性種

材料

ぬるま湯（35℃）	160ml
あこ天然培養酵母・即日活性種	6g
強力粉	230g
砂糖	11g
塩	3.2g

ホシノ天然酵母

材料

ホシノ天然酵母生種	22g
強力粉	260g
砂糖	16g
塩	4g
バター（食塩不使用）	10g
水	140ml

あこ天然培養酵母・即日活性種 作り方

1. P22あこ天然培養酵母・即日活性種を使用する際の下準備を参照。
2. パンケースを取り出して強力粉、砂糖、塩の順に入れて本体にセットし、フタを閉めて、スタートする。

ホシノ天然酵母使用 作り方

1. ホシノ天然酵母生種、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。

天然酵母デニッシュ

メニュー 11. 天然酵母パン

あこ天然培養酵母・即日活性種▼

調理時間	カロリー	糖質量
約395分	1,482 kcal	190.6g

ホシノ天然酵母▼

調理時間	カロリー	糖質量
約395分	1,486 kcal	189.3g

あこ天然培養酵母・即日活性種

材料

ぬるま湯（35℃）	115ml
あこ天然培養酵母・即日活性種	6g
溶き卵	46g
強力粉	230g
砂糖	23g
塩	3.7g
スキムミルク	9g
バター（食塩不使用）	14g
後入れバター（食塩不使用）	55g

ホシノ天然酵母

材料

ホシノ天然酵母生種	22g
強力粉	230g
砂糖	23g
塩	3.7g
スキムミルク	9g
バター（食塩不使用）	14g
水	83ml
卵	46g
後入れバター（食塩不使用）	55g

共通の下準備

○ 後入れバターは7mm角程度に切り、一晩冷蔵しておく。

あこ天然培養酵母・即日活性種 作り方

1. P.22あこ天然培養酵母・即日活性種を使用する際の下準備を参照。
2. パンケースを取り出して溶き卵、強力粉、砂糖、塩、スキムミルク、バターの順に入れて本体にセットし、フタを閉めてスタートする。
3. 具入れブザーが鳴ったら、後入れバターを入れる。

ホシノ天然酵母使用 作り方

1. 水と卵はホイッパーで混ぜ合わせる。
2. ホシノ天然酵母生種、強力粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター、1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、後入れバターを入れる。

天然酵母パン生地で作るバターロール

メニュー 10. 天然酵母パン生地

あこ天然培養酵母・即日活性種▼

調理時間 約305分 / カロリー 142 kcal / 糖質量 24.9g

カロリーと糖質量は1個分です

あこ天然培養酵母・即日活性種

材料 8個分

ぬるま湯(35℃)	180ml
あこ天然培養酵母・即日活性種	6g
強力粉	260g
砂糖	16g
塩	4g
バター(食塩不使用)	10g
溶き卵(塗り用)	適量

あこ天然培養酵母・即日活性種 作り方

1. P22あこ天然培養酵母・即日活性種を使用する際の下準備を参照。
2. パンケースを取り出して強力粉、砂糖、塩、バターを入れて本体にセットし、フタを閉めて、スタートする。

ホシノ天然酵母▼

調理時間 約305分 / カロリー 143 kcal / 糖質量 25.1g

カロリーと糖質量は1個分です

ホシノ天然酵母

材料 8個分

ホシノ天然酵母生種	22g
強力粉	260g
バター(食塩不使用)	10g
砂糖	16g
塩	4g
水	140ml
溶き卵(塗り用)	適量

ホシノ天然酵母使用 作り方

1. ホシノ天然酵母生種、強力粉、バター、砂糖、塩、水の順にパンケースに入れてスタートする。

生地ができあがった後の作り方
(共通の作り方)

1. 生地ができあがったら、強力粉(分量外)をふったまな板などにのせ、軽く丸めて8等分にする。
2. 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。〕
3. 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。
4. 伸ばした生地を幅の広い方から巻く。
5. 巻き終わりを下にして、間隔を開けてクッキングシートを敷いた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。〕
6. 生地の表面に霧吹きをし、約35℃で30～40分発酵させる。
7. 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。

天然酵母フランスパン

メニュー 11. 天然酵母パン

あこ天然培養酵母・即日活性種▼

調理時間 約395分 / カロリー 808 kcal / 糖質量 165.8g

あこ天然培養酵母・即日活性種

材料

ぬるま湯(35℃)	160ml
あこ天然培養酵母・即日活性種	5g
強力粉	210g
薄力粉	20g
砂糖	3g
塩	3.5g

ホシノ天然酵母▼

調理時間 約395分 / カロリー 814 kcal / 糖質量 165.0g

ホシノ天然酵母

材料

ホシノ天然酵母生種	20g
強力粉	210g
薄力粉	20g
砂糖	3g
塩	3.5g
水	130ml

あこ天然培養酵母・即日活性種 作り方

1. P22あこ天然培養酵母・即日活性種を使用する際の下準備を参照。
2. パンケースを取り出して強力粉、薄力粉、砂糖、塩を入れて本体にセットし、フタを閉めて、スタートする。

ホシノ天然酵母使用 作り方

1. ホシノ天然酵母生種、強力粉、薄力粉、砂糖、塩、水の順にパンケースに入れて、スタートする。

お楽しみワンポイント

柚子がお好きな方は、ジャムにみじん切りにした柚子皮を混ぜ合わせ、電子レンジ(500w)で約20秒温めて、冷ましたものをお使いください。

天然酵母柚子ジャムパン

メニュー
11. 天然酵母パン

あこ天然培養酵母・即日活性種 ▼

調理時間	カロリー	糖質量
約395分	973 kcal	177.2g

ホシノ天然酵母 ▼

調理時間	カロリー	糖質量
約395分	976 kcal	175.8g

あこ天然培養酵母・即日活性種

材料

ぬるま湯(35℃)	107ml
あこ天然培養酵母・即日活性種	6g
牛乳(常温に戻す)	52g
強力粉	230g
塩	3.3g
バター(食塩不使用)	13g
柚子ジャム**	26g

ホシノ天然酵母

材料

ホシノ天然酵母生種	21g
強力粉	230g
塩	3.3g
柚子ジャム**	26g
牛乳(常温に戻す)	52g
バター(食塩不使用)	13g
水	107ml

**より柚子の風味を出すため、具材が大きいものをお使いください。

あこ天然培養酵母・即日活性種 作り方

1. P22あこ天然培養酵母・即日活性種を使用する際の下準備を参照。
2. パンケースを取り出して牛乳、強力粉、塩、バター、柚子ジャムの順に入れて本体にセットし、フタを閉めてスタートする。

ホシノ天然酵母使用 作り方

1. ホシノ天然酵母生種、強力粉、塩、バター、柚子ジャム、牛乳、水の順にパンケースに入れて、スタートする。

天然酵母じゃがいもパン

メニュー
11. 天然酵母パン

あこ天然培養酵母・即日活性種 ▼

調理時間	カロリー	糖質量
約395分	1,082 kcal	196.1g

調理時間	カロリー	糖質量
約395分	1,087 kcal	195.0g

あこ天然培養酵母・即日活性種

材料

ぬるま湯(35℃)	156ml
あこ天然培養酵母・即日活性種	6g
牛乳(常温に戻す)	44g
強力粉	230g
じゃがいもフレーク	23g
砂糖	14g
塩	3.4g
バター(食塩不使用)	17g

ホシノ天然酵母

材料

ホシノ天然酵母生種	23g
強力粉	230g
じゃがいもフレーク	23g
砂糖	14g
塩	3.4g
バター(食塩不使用)	17g
牛乳(常温に戻す)	44g
水	156ml

あこ天然培養酵母・即日活性種 作り方

1. P22あこ天然培養酵母・即日活性種を使用する際の下準備を参照。
2. パンケースを取り出して、牛乳、強力粉、じゃがいもフレーク、砂糖、塩、バターの順に入れて本体にセットし、フタを閉めてスタートする。

ホシノ天然酵母使用 作り方

1. ホシノ天然酵母生種、強力粉、じゃがいもフレーク、砂糖、塩、バター、牛乳、水の順にパンケースに入れて、スタートする。

デニッシュ

メニュー 1. 食パン

調理時間 約233分
カロリー 1,573 kcal
糖質量 185.0g

材料

水	97ml
卵	50g
強力粉	210g
薄力粉	20g
砂糖	22g
塩	3.7g
スキムミルク	5.5g
バター（食塩不使用）	11g
ドライイースト	2.3g
後入れバター（食塩不使用）	74g

下準備

○ 後入れバターは7mm角程度に刻み、一晩冷凍する。
〔冷凍していないと、バターが溶けすぎて生地がうまく膨らまないため、必ず冷凍したバターをご使用ください〕

作り方

1. 水と卵はホイッパーで混ぜ合わせる。
2. 1、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。
3. 具入れブザーが鳴ったら、後入れバターを入れる。

ほうじ茶デニッシュ

メニュー 1. 食パン

調理時間 約233分

カロリー 1,664 kcal

糖質量 200.1g

材料

水	100ml
卵	46g
強力粉	200g
薄力粉	30g
砂糖	30g
塩	3.7g
スキムミルク	5.5g
バター（食塩不使用）	11g
練乳	9g
ほうじ茶パウダー	9g
ほうじ茶葉	1.8g
ドライイースト	2.3g
後入れバター（食塩不使用）	74g

下準備

○ 後入れバターは7mm角程度に刻み、一晩冷凍する。〔冷凍していないと、バターが溶けすぎて生地がうまく膨らまないため、必ず冷凍したバターをご使用ください〕

作り方

1. 水と卵はホイッパーで混ぜ合わせる。
2. 1、強力粉、薄力粉、砂糖、塩、スキムミルク、バター、練乳、ほうじ茶パウダー、ほうじ茶葉、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、後入れバターを入れる。

お楽しみワンポイント

ほうじ茶の香ばしさを楽しんでいただけます。
甘めが好きな方は砂糖7g追加してください。

クロワッサン

メニュー **15. パン生地**

調理時間 約287分 | カロリー 215 kcal | 糖質量 21.9g

カロリーと糖質量は1個分です

材料 10個分

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

作り方

1. 水と卵はホイッパーで混ぜ合わせる。
2. 1、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。
3. 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20cm × 10cmに伸ばして、冷蔵庫で冷やしておく。
4. 2の休ませた生地を、強力粉（分量外）をふったまな板などにのせ、約40cm × 20cmに伸ばす。
5. 折り込み用バターを、4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[a]、ラップフィルムに包んで冷蔵庫で約30分休ませる。
6. 休ませた生地をめん棒で約40cm × 20cmに伸ばし[b]、5と同様に3つ折りにしたら[c]、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。
7. 6の生地を約60cm × 20cmに伸ばし、二等辺三角形に10等分する[d]。生地を幅の広いほうから巻いていく[e,f,g]。
8. 巻き終わりを下にして、間隔をあけてクッキングシートを敷いた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30 ～ 40分発酵させる。
10. 生地の表面に溶き卵（塗り用）を塗り、180℃に予熱したオーブンで10 ～ 12分焼く。

a

b

c

d

e

f

g

POINT

[a]バターは両端からはみ出ないよう置いてください。
[e]三角形の底辺に切り込みを入れて切り込みを軽く開きながら巻くことで横長のクロワッサンに成形できます。

フランスパン

メニュー 4. フランスパン

調理時間 約366分

カロリー 1,013 kcal

糖質量 184.2g

材料

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

作り方

1. 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。

ミルクフランス＆明太フランス

メニュー
15. パン生地

調理時間
約192分

材料 4個分

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

ミルクフランス（4個分）

カロリー 342 kcal　糖質量 51.7g

A	バター（柔らかくする）	30g
A	練乳	40g

明太フランス（4個分）

カロリー 312 kcal　糖質量 46.6g

A	明太子	60g
A	バター（柔らかくする）	10g
A	マヨネーズ	大さじ1

カロリーと糖質量はともに1個分です

作り方

1. 水、強力粉、薄力粉、バター、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、強力粉（分量外）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. 休ませた生地を約20cm × 15cm程度に伸ばし、3つ折りにして、端をつまんでとじる。とじめを下にして、間隔をあけてクッキングシートを敷いたオーブン皿に並べる。約35℃で30~40分発酵させる。
4. 190℃に予熱したオーブンで18～22分焼く。縦に切れ目を深く入れる。
5. Aの材料を混ぜ合わせて、4にはさむ。

お楽しみワンポイント

ミルククリームの代わりにピーナッツクリームを使っても楽しんでいただけます。

バターロール

メニュー
15. パン生地

調理時間 約182分
カロリー 160 kcal
糖質量 23.0g
カロリーと糖質量は1個分です

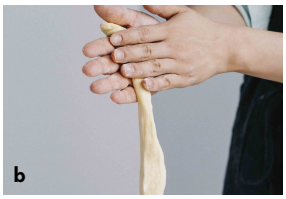
材料 8個分

水	125ml
卵	40g
強力粉	240g
砂糖	19g
塩	3.4g
バター（食塩不使用）	30g
ドライイースト	2.3g
溶き卵（塗り用）	適量

作り方

1. 水と卵はホイッパーで混ぜ合わせる。
2. 1、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、強力粉（分量外）をふったまな板などにのせ、軽く丸めて8等分にする[a]。
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[b]、めん棒で三角形になるように伸ばす[c]。
6. 伸ばした生地を幅の広い方から巻く[d]。
7. 巻き終わりを下にして、間隔をあけてクッキングシートを敷いた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30～40分発酵させる。
9. 生地の表面に溶き卵（塗り用）を塗り[e]、180℃に予熱したオーブンで10～12分焼く。

a


b

c

d

e

ウィンナーロール

メニュー **15. パン生地**

調理時間 約182分
カロリー 305 kcal
糖質量 24.3g
カロリーと糖質量は1個分です

材料 8個分

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

作り方

1. 水と卵はホイッパーで混ぜ合わせる。
2. 1、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、強力粉（分量外）をふったまな板などにのせ、軽く丸めて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. 伸ばした生地の幅広いほうにウィンナーを置いて巻く。
7. 巻き終わりを下にして、間隔をあけてクッキングシートを敷いた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30～40分発酵させる。
9. 生地の表面に溶き卵（塗り用）を塗り、ピザ用チーズを適量のせ、180℃に予熱したオーブンで10～12分焼く。

コッペパン

メニュー 15. パン生地

調理時間 約184分

カロリー 177 kcal

糖質量 31.2g

カロリーと糖質量は1個分です

材料 6個分

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

作り方

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（分量外）をふったまな板などにのせ、軽く丸めて6等分にし、固く絞ったぬれふきんをかけて約15分休ませる。
3. 休ませた生地を細長い形にして、間隔をあけてクッキングシートを敷いたオーブン皿に並べ、約35℃で30～40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〕
4. 180℃に予熱したオーブンで11～14分ほど焼く。

お楽しみワンポイント

お好みでジャムやあんバター、フランクフルトなどをはさんでお楽しみください。

焼きカレーパン

メニュー 15. パン生地

調理時間 約185分

カロリー 261 kcal

糖質量 30.5g

カロリーと糖質量は1個分です

材料 8個分

パン生地

水	180ml
強力粉	260g
砂糖	20g
塩	3.7g
スキムミルク	5g
バター（食塩不使用）	20g
ドライイースト	2.5g
溶き卵（塗り用）	適量
パン粉	適量

カレーフィリング

合びき肉	260g
玉ねぎ	1個
カレールウ	40g
トマトケチャップ	大さじ2・1/2
水	80ml
粗びき黒こしょう	少々

作り方

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（分量外）をふったまな板などにのせ、軽く丸めて8等分にする。
3. 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〕
4. めん棒で丸く伸ばした生地の上にカレーフィリングをのせて包み、閉じ口をしっかりつまんで閉じる[a]。
5. 閉じ口を下にして、間隔をあけてクッキングシートを敷いた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〕
6. 生地の表面に霧吹きをし、約35℃で30～40分発酵させる。
7. 生地の表面に溶き卵（塗り用）を塗り、パン粉をまぶし[b]、180℃に予熱したオーブンで10～15分焼く。〔パン粉に色を付けたい方は、あらかじめ油でパン粉を炒めて色を付けてください〕

カレーフィリングの作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。カレールウは細かく刻む。
2. 熱したフライパンに合びき肉を入れて炒め、火が通ったら玉ねぎを入れてさらに約2分炒める。
3. 水、カレールウ、トマトケチャップを入れてとろみがしっかりつくまで煮込み、粗びき黒こしょうで味を調えたらバットなどにうつし、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷まして固める。

お楽しみワンポイント

揚げずに焼いて仕上げているので、ヘルシーなカレーパンとしてお楽しみいただけます。

a. くるみ入り全粒粉パンのBLTサンド、b. わんぱくサンド、c. クリームチーズとスモークサーモンのオープンサンド

くるみ入り全粒粉パンのBLTサンド

メニュー 7. 全粒粉パン

調理時間 約281分　カロリー 806 kcal　糖質量 60.6g
カロリーと糖質量は1人分（6枚切り想定）です

材料 2人分

くるみ入り全粒粉パン	
水	175ml
強力粉	115g
全粒粉	115g
砂糖	15g
塩	4g
スキムミルク	5g
バター（食塩不使用）	15g
ドライイースト	2.7g
くるみ	50g

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
ベーコン	2枚

作り方

1. くるみは乾煎りして細かく刻む。
2. 水、強力粉、全粒粉、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、1を入れる。
4. できあがったらパンケースから取り出し、あら熱が取れたら、ラップフィルムに包んで冷まし、冷めたら約1.5cm幅に切る。
5. 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。〔水気を切った後、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〕
6. トマトは約5mm幅の輪切りにする。
7. ベーコンは半分に切り、カリっとするまで焼いて、油が多いときはキッチンペーパーなどの上に置き、油をとる。
8. パンを2枚重ねて焼く。
9. マヨネーズとからしをしっかり混ぜ合わせて焼いていない面に塗り、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。

わんぱくサンド

材料 2人分

フランスパン	4枚
レタス・トマト・ゆで卵・アボカド にんじん・ハムなど	お好みの量

作り方

1. フランスパンにレタスやトマト・ゆで卵・アボカド・にんじん・ハムなどお好みの具材をはさみ、半分に切る。〔パンにバターやマヨネーズなど油分を塗ると、水分がしみ込みにくくなります〕

お楽しみワンポイント

わんぱくサンドは、お好みの具材をたくさんはさんだ具沢山なサンドウィッチです。1品で満足できるほどボリュームたっぷりなところがポイントのため、自分好みの具材をたっぷりはさんでアレンジを楽しんでください。

クリームチーズとスモークサーモンのオープンサンド

カロリー 324 kcal　糖質量 19.9g
カロリーと糖質量は1人分（6枚切り想定）です

材料 2人分

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

作り方

1. 紫玉ねぎは薄切りにする。
2. 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。ディルをのせ、粗びき黒こしょうをかける。

メロンパン

メニュー 15. パン生地

調理時間 約210分 | カロリー 413 kcal | 糖質量 52.6g

カロリーと糖質量は1個分です

材料 8個分

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

作り方

1. 水と卵はホイッパーで混ぜ合わせる。
2. 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。
3. 生地ができたら、強力粉（分量外）をふったまな板などにのせ、軽く丸めて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. クッキー生地を8等分にして丸め、ラップフィルムではさみ、めん棒で約10cmの大きさに伸ばす。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。
6. かぶせたクッキー生地にスケッパーで格子模様をつけ、グラニュー糖をまぶす。
7. 間隔をあけてクッキングシートを敷いたオーブン皿に並べ、約35℃で30～40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〕
8. 170℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。

クッキー生地の作り方

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. 溶き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。
4. 1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。

あんパン

メニュー 15. パン生地

調理時間 約195分

カロリー 250 kcal

糖質量 42.5g

カロリーと糖質量は1個分です

材料 8個分

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

作り方

1. 水と卵はホイッパーで混ぜ合わせる。
2. 1、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、強力粉（分量外）をふったまな板などにのせ、軽く丸めて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. めん棒で丸く伸ばした生地の上にあんをのせて包み[a]、閉じ口をしっかりつまんで閉じる[b]。
6. 閉じ口を下にして、間隔をあけてクッキングシートを敷いた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. 生地の表面に溶き卵を塗り、けしの実をのせて、180℃に予熱したオーブンで10～15分焼く。

a

b

ふわふわ クリームパン

メニュー 15. パン生地

調理時間	カロリー	糖質量
約193分	663 kcal	67.8g

カロリーと糖質量は1個分です

材料 4個分

パン生地

A	牛乳	190g
	強力粉	230g
	砂糖	25g
	塩	3.8g
	バター(食塩不使用)	25g
	ドライイースト	2.8g
B	強力粉	適量

カスタードクリーム

牛乳	200g
卵黄	2個
砂糖	32g
薄力粉	20g

ホイップクリーム

生クリーム	200g
砂糖	15g

作り方

1. A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、強力粉（分量外）をふったまな板などにのせ、軽く丸めて4等分にする。
3. 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。
4. 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。
5. 閉じ口を下にして、間隔をあけてクッキングシートを敷いた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〕
6. 生地の表面に霧吹きをし、約35℃で40～50分発酵させる。
7. B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。
8. 140℃に予熱したオーブンで10～13分焼き、冷ます。
9. 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。

カスタードクリームの作り方

1. 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。
2. 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。

ホイップクリームの作り方

1. 生クリームと砂糖をボウルに入れてしっかり泡立てて、ホイップクリームを作り、冷蔵庫で冷やす。

ブラウニーパン

メニュー
1. 食パン

調理時間 約233分

カロリー 1,702 kcal

糖質量 242.5g

材料

牛乳	130g
卵	46g
強力粉	230g
砂糖	18g
塩	4g
バター（食塩不使用）	23g
ココアパウダー	9g
ドライイースト	2.5g
チョコレート（5mm角程度に刻む）	55g
フルーツグラノーラ	46g

作り方

1. 牛乳と卵はホイッパーで混ぜ合わせる。
2. 1、強力粉、砂糖、塩、バター、ココアパウダー、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。
3. 具入れブザーが鳴ったら、チョコレートとグラノーラを入れる。

お楽しみワンポイント

お好みで粉糖やホイップクリームをかけてお楽しみください。

CHAPTER 2

おうちで旅する世界のレシピ

siroca HOME BAKERY RECIPE BOOK

肉まん&豚角煮まん

メニュー
15. パン生地

材料 6個分

生地

水	160ml	砂糖	15g
サラダ油	15g	塩	4g
強力粉	150g	ドライイースト	3g
薄力粉	100g	ベーキングパウダー	5g

豚角煮まん

ごま油	適量
豚の角煮	6枚分

肉まん（あん）

豚ひき肉	100g
しいたけ	1枚
玉ねぎ	1/8個
たけのこの水煮	20g
しょうが	5g
片栗粉	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1/2

生地の作り方

1. 強力粉と薄力粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
2. 水、サラダ油、1、砂糖、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. 生地ができたら、強力粉（分量外）をふったまな板などにのせ、軽く丸めて6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〕

調理時間 約150分 | カロリー 276 kcal | 糖質量 34.8g

カロリーと糖質量は1個分です

豚角煮まんの作り方

1. めん棒で約13cmの楕円形に伸ばし、上にごま油を塗り半分に折ったら、クッキングシートの上にのせて蒸し器上段に置き約10分休ませる。
2. 蒸し器下段の湯が沸騰したら1をのせて蓋をし、約10分蒸す。
3. 蒸し上がったら豚の角煮をはさむ。

調理時間 約145分　カロリー 234 kcal　糖質量 33.6g

カロリーと糖質量は1個分です

肉まんの作り方

1. めん棒で丸く伸ばした生地の上にあんをのせてひだを作りながら包み、閉じ口をしっかりつまんで閉じる。
2. 閉じ口を上にして、10cm角程度に切ったクッキングシートにのせて蒸し器上段に置く。
3. 蒸し器下段の湯が沸騰したら1をのせて蓋をし、約15分蒸す。

あんの作り方

1. しいたけはじくも含めて5mm角程度に切る。玉ねぎは粗みじん切りにする。たけのこの水煮は7mm角程度に切る。しょうがは3mm角程度に切る。
2. 豚ひき肉と1、片栗粉、オイスターソースを粘りが出るまで混ぜ合わせて6等分にする。

POINT
生地を丸く伸ばすときに、生地のふちを指やめん棒で薄くするとひだがつくりやすいです。

お楽しみワンポイント
白髪ねぎやチンゲン菜のような青菜を挟んでもお楽しみいただけます。

トッポギ

メニュー 17.もちつき

調理時間 約110分 | カロリー 1,491 kcal | 糖質量 246.6g

材料 3～4人分

米	250g
水（もち用）	210ml
豚バラ薄切り肉	80g
ごま油	大さじ1/2
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	1/8玉
にんじん	1/3本
水（炒め用）	200ml
酒	大さじ3
ダシダ	小さじ1
コチュジャン	大さじ3
すりおろしにんにく	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1

作り方

1. 米を水で洗い、ざるに上げて約30分水を切る。
2. パンケースに1と水（もち用）を入れてスタートする。
3. できあがったら、もちをまな板の上に取り出し、直径約2cmの筒状に伸ばして約5cmに切る[a]。
4. 豚バラ肉は約4cm幅に切り、玉ねぎは約1cm幅に切る。キャベツはざく切りにし、にんじんは短冊切りにする。
5. ごま油を熱したフライパンに4を入れて中火でにんじんがしんなりするまで炒める。さらに水、酒、コチュジャン、ダシダ、すりおろしにんにく、砂糖、しょうゆを入れて約3分煮込み、最後に3を入れて約2分煮込む。

お楽しみワンポイント

韓国料理として日本でも人気の料理。豚バラをアサリなど魚介系に代えると魚介の旨味が出てまた違う楽しみ方ができます。

ナン

メニュー
15. パン生地

調理時間 約143分

カロリー 1,094 kcal

糖質量 197.3g

材料 2～4枚分

牛乳	160g
ヨーグルト	7g
強力粉	230g
砂糖	23g
塩	3.7g
スキムミルク	14g
ドライイースト	2g
溶かしバター（食塩不使用）	適量

作り方

1. 牛乳、ヨーグルト、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、強力粉（分量外）をふったまな板などにのせ、軽く丸めて2～4等分にし、固く絞ったぬれふきんをかけ約15分休ませる。
3. 2を平たく、しずく型に伸ばし、間隔をあけてクッキングシートを敷いたオーブン皿に並べる。
4. 200℃に予熱したオーブンで約13分焼く。
5. 焼きあがったら、溶かしバターを塗る。

シュトレン

メニュー
1. 食パン

調理時間 約233分 | カロリー 2,198 kcal | 糖質量 246.5g

材料

牛乳	115g
卵	50g
強力粉	170g
全粒粉	60g
アーモンドプードル	27g
三温糖	27g
塩	3.7g
バター（食塩不使用）	40g
シナモンパウダー	1.8g
ドライイースト	2g
洋酒漬けドライフルーツ（レーズン等）	80g
くるみ（細かく刻む）	60g
溶かしバター（食塩不使用）	適量
粉糖	適量

作り方

1. 牛乳と卵はホイッパーで混ぜ合わせる。
2. 1、強力粉、全粒粉、アーモンドプードル、三温糖、塩、バター、シナモンパウダー、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。
3. 具入れブザーが鳴ったら、洋酒漬けドライフルーツとくるみを入れる。
4. できあがったらパンケースから取り出し、あら熱が取れたら溶かしバターを塗り、粉糖をまぶす。

パネトーネ

メニュー
1. 食パン

調理時間 約233分 | カロリー 1,338 kcal | 糖質量 219.4g

材料

牛乳	125g
卵	37g
強力粉	230g
砂糖	17g
塩	3.7g
スキムミルク	5.5g
バター（食塩不使用）	14g
ドライイースト	2.5g
洋酒漬けドライフルーツ	55g

作り方

1. 牛乳と卵はホイッパーで混ぜ合わせる。
2. 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。
3. 具入れブザーが鳴ったら、洋酒漬けドライフルーツを入れる。

お楽しみワンポイント

パネトーネはイタリア、シュトレンはドイツでクリスマス時期に食べられる菓子パンです。洋酒漬けではないドライフルーツを使えばお子様も一緒にお楽しみいただけます。

CHAPTER 2 おうちで旅する 世界のレシピ

左からシュトレン、パネトーネ

グリッシーニ

メニュー
15. パン生地

調理時間 約127分

カロリー 1,160 kcal

糖質量 191.0g

材料

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

作り方

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（分量外）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、厚さ約1cmにめん棒で伸ばす[a]。
3. 生地を約5mm幅に切り、形をまっすぐに整え、切り口を上にしてクッキングシートを敷いたオーブン皿に並べる。
4. 180℃に予熱したオーブンで約12分焼く。

お楽しみワンポイント

イタリア発祥のパン。生ハムを巻き付けたり、クリームチーズと一緒に召し上がってお楽しみいただけます。

きのこのケークサレ

メニュー **18. ケーキ**

調理時間 約133分

カロリー 1,529 kcal

糖質量 118.9g

材料

生地		
バター		80g
溶き卵		150g
砂糖		4g
塩		1g
こしょう		適量
A	薄力粉	150g
	ベーキングパウダー	7g
	粉チーズ	30g
具		
しいたけ		2枚
しめじ		30g
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

- しいたけは薄切り、しめじは小房に分け、エリンギは縦に半分に切り、薄切りにする。
- きのこ類をオリーブ油で炒め、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。

作り方

1. バター、下準備した具、A、溶き卵、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、5分以内にスパチュラ（ゴムベラ）などでパンケース内側についている粉などを落とす。
3. できあがったら、あら熱を取り、パンケースから取り出す。

SDGsケークサレ

メニュー 18.ケーキ

調理時間 約133分　カロリー 1,747 kcal　糖質量 120.8g

材料

生地

バター	95g
溶き卵	150g
砂糖	4g
塩	1g
こしょう	適量
A 薄力粉	150g
A ベーキングパウダー	6g
A 粉チーズ	30g

具（残った野菜等）

ブロッコリーの芯	20g
しめじ	32g
にんじん	20g
かぶの葉	15g
ソーセージ	3本

下準備

- ブロッコリーの芯は周りのすじを取り、真ん中の柔らかいところを7mm角に切る。しめじは小房に分ける。にんじんは細切りにする。かぶの葉は7mm幅に切る。ソーセージは5mm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。

作り方

1. バター、下準備した具、A、溶き卵、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、5分以内にスパチュラ（ゴムベラ）などでパンケース内側についている粉などを落とす。
3. できあがったら、あら熱を取り、パンケースから取り出す。

米粉のケークサレ

メニュー 18.ケーキ

調理時間 約133分　カロリー 1,481 kcal　糖質量 133.5g

材料

生地

オリーブ油	35g
溶き卵	150g
豆乳	40g
砂糖	4g
塩	1g
こしょう	適量
A 米粉	150g
A ベーキングパウダー	6g
A 粉チーズ	30g

具

ブロッコリー	80g
ソーセージ	4～5本

下準備

- ブロッコリーは小さく切り分ける。ソーセージは1cm幅に切る。
- 米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。

作り方

1. オリーブ油、下準備した具、A、溶き卵、豆乳、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、5分以内にスパチュラ（ゴムベラ）などでパンケース内側についている粉などを落とす。
3. できあがったら、あら熱を取り、パンケースから取り出す。

上：きのこのケークサレ、米粉のケークサレ、下：SDGsケークサレ

CHAPTER 3

パン以外も楽しめるレシピ

siroca HOME BAKERY RECIPE BOOK

焼きいも

メニュー
21. 焼きいも

調理時間 約120分

カロリー 199 kcal

糖質量 47.6g

カロリーと糖質量は1本分です

材料

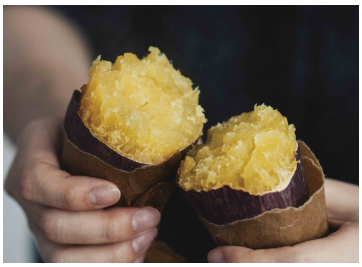
さつまいも（直径約5cm・長さ約15cm）	2本

作り方

1. さつまいもはアルミ箔で包む。
2. パン羽根は取り付けずに、パンケースにさつまいもを縦に入れて、スタートする。

お楽しみワンポイント

さつまいもの品種によって、ほくほくな食感からねっとりした食感までをお楽しみいただけます。



おはぎ

メニュー 12. こねる

調理時間 約2分

カロリー 1,157 kcal

糖質量 238.4g

材料 8個分

あたたかいごはん	400g
あんこ	適量
きな粉	適量
黒すりごま	適量
砂糖	適量
塩	少々

作り方

1. ごはんをパンケースに入れて、工程時間を2分に設定してスタートする。
2. できあがったら、ごはんを取り出して8等分にする。
3. きな粉と黒すりごまに砂糖と塩を混ぜ合わせる。
4. ごはんにあんこ、きな粉、黒すりごまをまぶす。

もち&よもぎもち

メニュー
17.もちつき

調理時間
約105分

もち（2合）▼
カロリー 898 kcal
糖質量 191.8g

よもぎもち（2合）▼
カロリー 906 kcal
糖質量 191.8g

もちの材料	2合
水	200ml
もち米	250g

よもぎもち	2合
よもぎ	20g
＊よもぎパウダーの場合	3g

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。

作り方

1. もち米を水で洗い、ざるに上げて約30分水気を切る。
2. 1と水をパンケースに入れて、スタートする。

⚠ よもぎもちは液晶表示が残り時間10分になったところでよもぎを入れてください。

3. できあがったら、片栗粉（分量外）をふったトレイに木べらなどでもちを取り出す。
4. もちをお好みの大きさにちぎって丸める。

ヨーグルト

メニュー
19. ヨーグルト

調理時間 約6〜10時間

カロリー 311 kcal

糖質量 22.6g

材料

牛乳	400g
プレーンヨーグルト（ヨーグルト種）	70g

作り方

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り付け軸に合わせてセットし、スタートする。
3. できあがったら、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。

CHAPTER 4

みんなで楽しみたい心おどるレシピ

siroca HOME BAKERY RECIPE BOOK

ミニバーガー

メニュー 15. パン生地

調理時間 約185分

カロリー 148 kcal

糖質量 23.1g

カロリーと糖質量は1個分です（具材除く）

材料 8個分

水	125ml
卵	40g
強力粉	240g
砂糖	19g
塩	3.4g
バター（食塩不使用）	19g
ドライイースト	2.3g
溶き卵（塗り用）	適量

はさむ具材

レタス、冷凍ハンバーグ（弁当用のもの）、トマトケチャップ、スライスチーズなど

作り方

1. 水と卵はホイッパーで混ぜ合わせる。
2. 1、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、強力粉（分量外）をふったまな板などにのせ、軽く丸めて8等分にする[a]。
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[b]。
5. 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、間隔をあけてクッキングシートを敷いた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30～40分発酵させる。
8. 生地の表面に溶き卵を塗り、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、トマトケチャップ、スライスチーズなどをはさむ。

a

b

メニュー
16. ピザ生地

調理時間 約115分

ピザ

カロリー 1,138 kcal　糖質量 183.5g

材料

ヘビータイプ（2枚）			
		砂糖	7g
水	160ml	塩	3.5g
オリーブ油	18g	スキムミルク	7g
強力粉	250g	ドライイースト	2.6g

カロリー 1,043 kcal　糖質量 178.1g

材料

クリスピータイプ（3枚）			
水	125ml	薄力粉	125g
オリーブ油	13g	塩	2g
強力粉	125g	ドライイースト	2.5g

作り方

1. 水、オリーブ油、強力粉（クリスピータイプは薄力粉）、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、強力粉（分量外）をふったまな板などにのせ、軽く丸めて分割する。〔ヘビータイプは2～3等分、クリスピータイプは3～5等分にしてください〕
3. 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。
4. クッキングシートを敷いた台の上に生地をのせ、手やめん棒で直径約25cm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約5分休ませると伸ばしやすくなります〕
5. 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。
6. 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。
7. 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。

マリトッツォ

メニュー
15. パン生地

調理時間 約183分
カロリー 185 kcal
糖質量 27.0g

カロリーと糖質量は1個分です
（生クリーム、具材除く）

材料 8個分

水	53ml	スキムミルク	17g
牛乳	58g	バター（食塩不使用）	43g
卵	58g	ドライイースト	2.3g
強力粉	240g	溶き卵（塗り用）	適量
砂糖	38g	ホイップクリーム	適量
塩	3.8g	いちご、キウイ、ココアなどお好みの具材	適量

作り方

1. 水と牛乳、卵はホイッパーで混ぜ合わせる。
2. 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。
3. 生地ができたら、強力粉（分量外）をふったまな板などにのせ、軽く丸めて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. パン生地を手のひらでつぶして丸め直し、閉じ口を下にして、間隔をあけてクッキングシートを敷いた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〕
6. 生地の表面に霧吹きをし、約35℃で30～40分発酵させる。
7. 生地の表面に溶き卵を塗り、180℃に予熱したオーブンで約13分焼く。
8. 焼き上がったら冷まして、横半分に切れ目を入れ、ホイップクリームやお好みのフルーツをはさむ。

フォカッチャ

メニュー
15. パン生地

調理時間 約130分　カロリー 1,275 kcal　糖質量 180.5g

材料 1～2枚分

水	160ml	ドライイースト	2.3g
オリーブ油	18g	オリーブ油（塗り用）	大さじ2
強力粉	240g	黒オリーブの実（約3mmの薄切り）	5粒
砂糖	11g		
塩	4.6g	ローズマリー	2本
スキムミルク	5.5g	岩塩	小さじ1/2

作り方

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。生地ができたら、強力粉（分量外）をふったまな板などにのせ、軽く丸めて手のひらで平らにしてから、めん棒で厚さ約1cmに丸く伸ばす。
〔2枚作る場合は2等分にしてから伸ばす〕
2. 指に強力粉（分量外）をつけながら穴をあけ、生地の表面にオリーブ油（塗り用）を塗り、穴にオリーブの実やローズマリーを入れて岩塩を散らす。
3. クッキングシートを敷いたオーブン皿に並べて200℃に予熱したオーブンで約15分焼く。

お楽しみ ワンポイント

生地を丸めるときに一口サイズのウィンナーやチーズ、チョコレートなどのお好みの具材を包んでもお楽しみいただけます。

ちぎりパン

メニュー
15. パン生地

調理時間 約170分 | カロリー 1,211 kcal | 糖質量 190.5g

材料 角型（18cm×18cm）

水	135ml	塩	4g
溶き卵	40g	バター（食塩不使用）	15g
強力粉	240g	ドライイースト	2.5g
砂糖	17g	お好みのチョコペン	適量

作り方

1. 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、強力粉（分量外）をふったまな板などにのせ、軽く丸めて10等分にする。
3. 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。
4. 10等分した生地のうち、9個の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[a]。
5. 残りの1個は耳用に18等分にし、丸めなおす[a]。
6. 型に柔らかくしたバター（分量外）を塗り、4の生地を並べる。
7. 5の生地を6の生地の上にのせる。〔生地同士がつくように、爪楊枝などで押し込むようにしてください〕[b]
8. 生地の表面に霧吹きをし、約35℃で20～25分発酵させる。
9. 180℃に予熱したオーブンで10～15分焼き、型から外して冷ます。冷めたら、チョコペンで顔を描く。

フルーツサンド

材料 3個分

食パン	6枚
ホイップクリーム	適量
お好みのフルーツ（ぶどう・みかん・いちごなど）	適量

作り方

1. パンにホイップクリームを塗り、ぶどうやみかん、いちごなどお好みのフルーツをはさんで、半分に切る。

黒ごまツイスト

メニュー 15. パン生地

調理時間 約185分 | カロリー 146 kcal | 糖質量 23.6g

カロリーと糖質量は1個分です

材料 8個分

水	165ml	粉チーズ	15g
強力粉	240g	バター（食塩不使用）	15g
砂糖	19g	ドライイースト	2.2g
塩	4.5g	黒ごま	13g
スキムミルク	6g		

a

b

c

作り方

1. 水、強力粉、砂糖、塩、スキムミルク、粉チーズ、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、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. 生地を25 cmほどの棒状に上下にねじりながら伸ばす[a]。それを半分に折って巻き[b]、 端をしっかりとめる[c]。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. 160℃に予熱したオーブンで15分ほど焼く。

シュガーツイスト

メニュー 15. パン生地

調理時間 約185分 | カロリー 151 kcal | 糖質量 24.7g

カロリーと糖質量は1個分です

材料 8個分

水	165ml	バター（食塩不使用）	15g
強力粉	240g	ドライイースト	2.2g
砂糖	19g	バター（塗り用）	適量
塩	4.5g	グラニュー糖	適量
スキムミルク	6g		

作り方

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、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。
3. 生地を25 cmほどの棒状に上下にねじりながら伸ばす。それを半分に折って巻き、 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. 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。

チョコとナッツのうずまきパン

メニュー 2. アレンジ食パン

調理時間 約240分　カロリー 1,624 kcal　糖質量 215.8g

材料

水	135ml
溶き卵	40g
強力粉	240g
砂糖	17g
塩	4g
バター（食塩不使用）	15g
ドライイースト	2.5g
チョコチップ	55g
アーモンドダイス（乾煎りする）	45g

作り方

1. 水、溶き卵、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。
   - チョコチップとアーモンドダイスを生地の上に均等に散らし、くるくると巻く[a]。
   〔15分以上時間がかかるようであれば、一時停止してください〕
3. 生地を半分に切り[b]、パン羽根を取り外したパンケースに並べて入れる[c]。

a

b

c

マーブルパン

メニュー 2.アレンジ食パン

調理時間
約240分

生地

水	165ml
強力粉	230g
砂糖	16g
塩	3.8g
スキムミルク	8g
バター（食塩不使用）	15g
ドライイースト	2g

生地の作り方

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. 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。
- 強力粉（分量外）をふったまな板などにのせ、軽く丸める。
- 生地をめん棒で直径約30cmに伸ばす[a]。
- 生地の真ん中にシートを置き（チョコシートにはアーモンドダイスを散らして）、シートを包み込むように生地の両端をたたんで、生地が重なったところをつまんで閉じる[b]。
- 約15cm×35cmに伸ばし、3つ折りにし、さらに約12cm×40cmに伸ばす[c,d]。
- 生地の端を持ち、手前に軽く引っ張りながら巻いていく[e]。
〔15分以上時間がかかるようであれば、一時停止してください〕

3. パン羽根を外したパンケースに2の巻き終わりを下にして戻し入れる。

カロリー 1,487 kcal　糖質量 280.0g

ブルーベリーシート

A	ブルーベリージャム	130g
A	砂糖	32g
	薄力粉	24g
	バター（食塩不使用）	10g

ブルーベリーシートの作り方

1. 耐熱ボウルにAを入れて、さらに薄力粉をふるい入れたらホイッパーで混ぜ合わせる。
2. 粉っぽさがなくなったら、ラップフィルムをせず、電子レンジ（500W）で1分30秒温め、しっかり混ぜ合わせる。
3. さらに40秒温めて混ぜ合わせ、もう一度40秒温めて混ぜ合わせる。
4. さらに20秒温めて混ぜ合わせる。〔この時点でもったりしていなければ、10秒ずつ様子を見ながら加熱してください〕
5. バターを混ぜ合わせてからラップフィルムの上に取り出し、約14cm×14cmに伸ばしてあら熱を取り、冷蔵庫に入れて冷ます。

カロリー 1,833 kcal　糖質量 254.4g

黒糖きな粉シート

A	黒糖（粉末タイプ）	60g
A	牛乳	80g
A	卵黄	40g
	薄力粉	13g
	バター（食塩不使用）	11g
	きな粉	74g

黒糖きな粉シートの作り方

- ブルーベリーシートの作り方を参照し、作り方2の電子レンジ（500W）で温めを1分40秒にしてください。
- きな粉はバターと混ぜ合わせてください。

カロリー 1,640 kcal　糖質量 272.5g

チョコシート

A	牛乳	80g
A	砂糖	48g
	薄力粉	24g
	ココアパウダー	12g
	ミルクチョコレート（細かく刻む）	40g
	アーモンドダイス	12g

チョコシートの作り方

1. 薄力粉とココアパウダーは合わせてふるっておく。
2. 耐熱ボウルにAを入れて、更に薄力粉をふるい入れたらホイッパーで混ぜ合わせる。
3. 粉っぽさがなくなったら、ラップフィルムをせず、電子レンジ（500W）で1分10秒温め、ミルクチョコレートを半量入れてしっかり混ぜ合わせる。
4. さらに30秒温めて、ミルクチョコレートの残りの半量を入れて混ぜ合わせ、もう一度50秒温めて混ぜ合わせる。
5. さらに30秒温めて混ぜ合わせる。〔この時点でもったりしていなければ、10秒ずつ様子を見ながら加熱してください〕
6. ラップフィルムの上に取り出し、約14cm×14cmに伸ばしてあら熱を取り、冷蔵庫に入れて冷ます。

カロリー 1,359 kcal　糖質量 231.0g

抹茶シート

A	牛乳	28g
A	練乳	64g
	抹茶パウダー	8g
	薄力粉	20g
	バター（食塩不使用）	10g

抹茶シートの作り方

1. 薄力粉と抹茶は合わせてふるっておく。
2. 耐熱ボウルにAを入れて薄力粉をふるい入れたらホイッパーで混ぜ合わせる。
3. 粉っぽさがなくなったら、ラップフィルムはしないで、電子レンジ（500W）で1分20秒温め、しっかり混ぜ合わせる。〔この時点でもったりしていなければ、10秒ずつ様子を見ながら加熱してください〕
4. バターを混ぜ合わせてからラップフィルムの上に取り出し、約14cm×14cmに伸ばしてあら熱を取り、冷蔵庫に入れて冷ます。

左から、リンゴ、チョコレート、紅茶、バター、抹茶甘納豆、バナナ

ケーキ

メニュー
18. ケーキ

調理時間
約133分

材料

リンゴケーキ

	カロリー 2,099 kcal	糖質量 239.4g
バター（食塩不使用）		110g
卵		110g
砂糖		82g
A 薄力粉		200g
A ベーキングパウダー		8g
りんご＊		60g

＊ 5mm～1cm角に刻み、具入れブザーが鳴ったら入れる

チョコレートケーキ

	カロリー 2,353 kcal	糖質量 275.0g
バター（食塩不使用）		95g
卵		110g
牛乳		50g
砂糖		80g
A 薄力粉		200g
A ベーキングパウダー		8g
A ココア		20g
チョコチップ＊1		40g
ドライフルーツ（クランベリー）＊2		35g

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

紅茶ケーキ

	カロリー 2,107 kcal	糖質量 233.6g
バター（食塩不使用）		110g
卵		110g
牛乳		47g
砂糖		82g
A 薄力粉		200g
A ベーキングパウダー		8g
紅茶葉（アールグレイ）＊		3.5g

＊ 具入れブザーが鳴ったら入れる

バターケーキ

	カロリー 2,096 kcal	糖質量 233.2g
バター（食塩不使用）		110g
卵		110g
牛乳		47g
バニラエッセンス＊		少々
砂糖		82g
A 薄力粉		200g
A ベーキングパウダー		8g

＊ バニラエッセンスは、作り方4で砂糖の前に入れる

抹茶甘納豆ケーキ

	カロリー 2,194 kcal	糖質量 275.0g
バター（食塩不使用）		95g
卵		110g
牛乳		50g
砂糖		80g
A 薄力粉		200g
A ベーキングパウダー		8g
A 抹茶		3.5g
甘納豆＊		70g

＊ 具入れブザーが鳴ったら入れる

バナナケーキ

	カロリー 1,994 kcal	糖質量 243.6g
バター（食塩不使用）		100g
卵		80g
砂糖		82g
A 薄力粉		200g
A ベーキングパウダー		8g
バナナ＊1		60g

＊1 約1cmの輪切りにし、具入れブザーが鳴ったら入れる

作り方

1. バターは1cm角程度に切り、常温に戻す。
2. 卵と牛乳は常温に戻し、ホイッパーで混ぜ合わせる。
3. Aの粉類は合わせてふるっておく。
4. 1、砂糖、2、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、5分以内にスパチュラ（ゴムベラ）などでパンケース内側についている粉などを落とす。
6. 具入れブザーが鳴ったら、具を入れる。
7. できあがったら、あら熱を取り、パンケースから取り出す。

チーズケーキ

メニュー 18. ケーキ | 調理時間 約133分 | カロリー 1,699 kcal | 糖質量 96.4g

材料

クリームチーズ	250g
グラニュー糖	75g
薄力粉	5g
コーンスターチ	10g
生クリーム	85g
溶き卵	80g
レモン汁	5g

作り方

1. 卵と生クリーム、クリームチーズは室温に戻す。
2. 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、溶き卵、レモン汁の順にパンケースに入れて、スタートする。
3. 粉落としブザーが鳴ったら、5分以内にスパチュラ（ゴムベラ）などでパンケース内側についている粉などを落とす。
4. できあがったら、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。

CHAPTER 5

ヘルシーレシピ

siroca HOME BAKERY RECIPE BOOK

左からヴィーガンパン、大豆粉パン

ヴィーガンパン

メニュー 1. 食パン

調理時間 約233分 | カロリー 1,103 kcal | 糖質量 179.1g

材料	
水	55ml
豆乳	110g
強力粉	230g
砂糖	17g
塩	4g
ショートニング	23g
ドライイースト	2.7g

作り方

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。

大豆粉パン

メニュー 3. 糖質オフパン

調理時間 約158分 | カロリー 760 kcal | 糖質量 23.4g

材料	
水	200ml
卵	34g
大豆粉	90g
小麦たんぱく	70g
塩	3g
ドライイースト	2g

作り方

1. 水と卵はホイッパーで混ぜ合わせる。
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。

おから粉パン

メニュー 1. 食パン

調理時間 約233分 | カロリー 996 kcal | 糖質量 167.8g

材料	
水	190ml
強力粉	210g
おからパウダー	18g
砂糖	18g
塩	4g
スキムミルク	6g
バター（食塩不使用）	18g
ドライイースト	2.3g

作り方

1. 水、強力粉、おからパウダー、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。

そば粉パン

メニュー 1. 食パン

調理時間 約233分 | カロリー 1,029 kcal | 糖質量 175.2g

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

作り方

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。

いちじく入りブランパン

メニュー
3. 糖質オフパン

調理時間 約158分

カロリー 1,149 kcal

糖質量 156.4g

材料

水	150ml
卵	60g
強力粉	100g
小麦たんぱく	14g
ふすま粉	110g
砂糖	13g
塩	4g
スキムミルク	7g
バター（食塩不使用）	14g
ドライイースト	3g
ドライいちじく	70g
クリームチーズ（お好みで）	適量

作り方

1. 水と卵はホイッパーで混ぜ合わせる。
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. 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についている粉などを落とす。
4. 具入れブザーが鳴ったら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

メニュー
3. 糖質オフパン

調理時間 約158分 | カロリー 978 kcal | 糖質量 154.2g

材料

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

作り方

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。

糖質40％オフ*のブランパン

メニュー
3. 糖質オフパン

調理時間 約158分 | カロリー 946 kcal | 糖質量 111.2g

＊「食パン」(P6) の同重量に対しての比較。

材料

水	150ml
卵	60g
強力粉	100g
小麦たんぱく	14g
ふすま粉	110g
砂糖	13g
塩	4g
スキムミルク	7g
バター（食塩不使用）	14g
ドライイースト	3g

作り方

1. 水と卵はホイッパーで混ぜ合わせる。
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. 粉落としブザーが鳴ったら、5分以内にスパチュラ（ゴムベラ）などでパンケース内側についている粉などを落とす。

ローストキヌアパン

メニュー
1. 食パン

調理時間 約233分

カロリー 1,052 kcal

糖質量 190.1g

材料

水	160ml
強力粉	230g
砂糖	17g
塩	3.7g
スキムミルク	5.5g
バター（食塩不使用）	17g
ドライイースト	2.3g
ローストキヌア	18g

作り方

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. 具入れブザーが鳴ったら、ローストキヌアを入れる。

ライ麦パン

メニュー
7. 全粒粉パン

調理時間 約281分

カロリー 1,046 kcal

糖質量 182.1g

材料

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

作り方

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。

赤ワインパン

メニュー
1.食パン

調理時間 約233分

カロリー 1,288 kcal

糖質量 205.1g

材料

水	100ml
赤ワイン	50g
強力粉	230g
砂糖	14g
塩	3.7g
バター（食塩不使用）	12g
ドライイースト	3.5g
ラムレーズン	46g
くるみ（細かく刻む）	18g

作り方

1. 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、ラムレーズンとくるみを入れる。

糀甘酒パン

メニュー
1. 食パン

調理時間 約233分

カロリー 1,219 kcal

糖質量 212.3g

材料

水	50ml
甘酒	160g
強力粉	230g
きび砂糖	9g
塩	3.7g
スキムミルク	5g
バター（食塩不使用）	17g
ドライイースト	2.5g

作り方

1. 水、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。

甘酒

メニュー
20. 甘酒

調理時間 約6~10時間

カロリー 706 kcal

糖質量 156.5g

材料

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

お楽しみ ワンポイント

トマトジュースなどお好みの飲み物と割ったり、砂糖の代替調味料としてもお楽しみいただけます。

作り方

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）などで混ぜ合わせる。
2. 1が60℃以下に冷めたら、ボウルに米糀をいれて混ぜ合わせる。
3. 2をパンケースに入れてアルミ箔をかぶせて数か所穴を開けたら、スタートする。
4. 米粒落としブザーが鳴ったらスパチュラ（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。

塩糀

メニュー
20. 甘酒

調理時間 約6時間

カロリー 370 kcal

糖質量 82.9g

材料

米糀	100g
塩	30g
水	150ml

作り方

1. 米糀、塩、水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）

大豆粉のケーキ

メニュー
18. ケーキ

調理時間 約133分

カロリー 1,948 kcal

糖質量 178.2g

材料

バター（食塩不使用）	80g	大豆粉	100g
砂糖	80g	牛乳	70g
薄力粉	100g	溶き卵	110g
ベーキングパウダー	8g		

◎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

作り方

1. バターは1cm角程度に切り、室温に戻す。
2. 薄力粉、ベーキングパウダー、大豆粉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、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、5分以内にスパチュラ（ゴムベラ）などでパンケース内側についている粉などを落とす。
6. できあがったら、パンケースを取り出し、あら熱を取る。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。

くるみ入りブランケーキ

メニュー
18. ケーキ

調理時間 約133分

カロリー 2,422 kcal

糖質量 249.1g

材料

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

作り方

1. バターは1cm角に切り、室温に戻す。
2. 薄力粉、ベーキングパウダー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. バター、砂糖、合わせておいた薄力粉とベーキングパウダー、ふすま粉、混ぜ合わせた卵と牛乳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

FARM BOTTLED MILK
L.M. FARMER
DANIEL PLATT
FARM
LONGRIDGE

おうちベーカリー ベーシック
おいしいレシピ

発行　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5階

STAFF

Planning
Siroca

Edit
大内 康行

Recipe
金井 まり，溝上 直枝
[Siroca]

Food Styling
茂庭 翠

Photo
田中 舞

Art Direction
松浦 周作
[mashroom design]

Design
石澤 縁，
佐橋 美咲，松岡 瑠偉
[mashroom design]

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
0570-001-469 ナビダイヤル
上記番号がご利用いただけない場合 **03-3234-8800**
受付時間：平日 10:00-17:00
土日祝 10:00-12:00 / 13:00-17:00
（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。

©2022 Siroca Inc.
19202510