

おうちベーカリー
BASIC
RECIPE BOOK

おうちベーカリー BASIC RECIPE BOOK



siroca

siroca



19388512

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	07
■□□ 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
■□□ くるみとドライフルーツのパン	11
■□□ 抹茶とホワイトチョコのパン	11
■□□ にんじんパン	12
■□□ かぼちゃパン	12
■□□ ジャがいもとベーコンのパン	13
■□□ コーンパン	13
■□□ スパイシーカマンベールチーズパン	14
■□□ ドライマトとハーブミックスのパン	15
■□□ ダブルチーズパン	15
■□□ 全粒粉パン	16
■□□ はちみつと全粒粉パン	16
■□□ 米粉パン[グルテンなし]	17
■□□ ごはんパン	17
■□□ 生食パン	18
■□□ デニッシュ	19
■□□ ほうじ茶デニッシュ	19
■■■ クロワッサン	20
■□□ 天然酵母生種おこし	22
■□□ 天然酵母パン	22
■□□ 天然酵母柚子ジャムパン	22
■□□ 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	23
■■■ ベーグル	24
■□□ 高加水パン	26
■■■ ミルクフランス&明太フランス	27
■■■ バターロール	28
■■■ ウィンナーロール	30
■■■ コッペパン	31
■■■ 焼きカレーパン	32
■■■ メロンパン	34
■■■ あんパン	35

■■■ ふわふわクリームパン	36
■□□ ブラウニーパン	37

CHAPTER.2

おうちで旅する世界のレシピ

■■■ 肉まん&豚角煮まん	38
■■■ トッポギ	40
■■■ ナン	41
■□□ シュトレン	42
■□□ パネトーネ	42
■■■ グリッシーニ	44
■□□ 米粉のケーキサレ	45
■□□ きこのケーキサレ	45

CHAPTER.3

みんなで楽しみたい心おどるレシピ

■■■ ミニバーガー	46
■■■ ピザ	47
■■■ ちぎりパン	48
■■■ 黒ごまツイスト	49
■■■ シュガーツイスト	49
■■■ マーブルパン	50
■■■ チョコとナッツのうずまきパン	52
■□□ チーズケーキ	52
■□□ ケーキ	53

CHAPTER.4

ヘルシーレシピ

■□□ いちじくりんブランパン	55
■□□ 糖質40%オフのブランパン	55
■□□ ヴィーガンパン	55
■□□ ライ麦パン	55
■□□ 赤ワインパン	56
■□□ 糰甘酒パン	57
■□□ 甘酒	57

CHAPTER.5

パン以外にも楽しめるレシピ

■□□ 焼きいも	58
■■■ おはぎ	59
■■■ もち&よもぎもち	60
■□□ ヨーグルト	61
■□□ 塩糰	61

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。

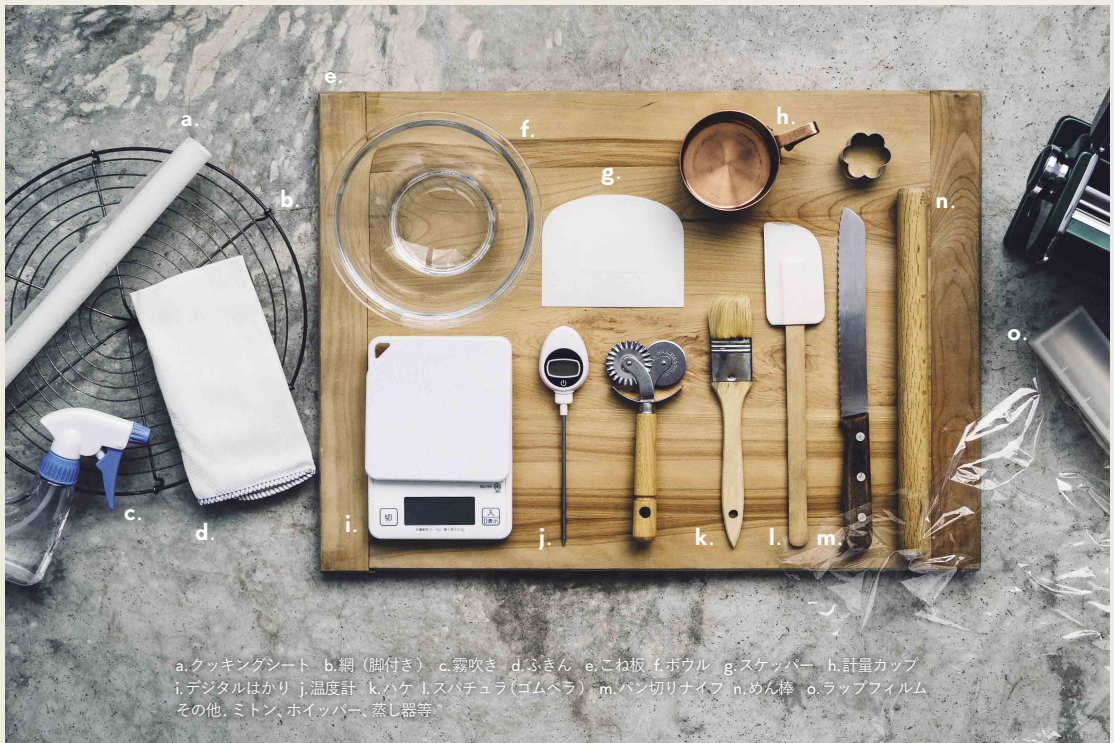
ちょっと手を加えて
本格的な成形パン
(クロワッサン、バターロール)



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. ぶきん 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カタいのですが？

A.2 焼き色「**淡**」を選んでください。

パンは冷めると皮がたかくなってきます。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℃**で解冻し、溶き卵を塗って焼きます。

ビザ生地

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
オリーブ油を入れたり、
好みのパンを楽しめる

CHAPTER
1

生地や
パンの種類から選ぶ



食パン

メニュー 1. 食パン

調理時間
約217分

カロリー
982
kcal

糖質量
180.1g

材料

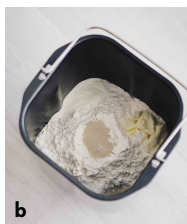
水	160ml
強力粉	230g
砂糖	18g
塩	4g
スキムミルク	6g
バター (食塩不使用)	15g
ドライイースト	2.5g

お楽しみワンポイント

「焼き色」を「濃」に設定にすると、皮がパリッとした食感になります。

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]。



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。

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
985
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。

パンの耳ラスク

作り方

1. 上記の食パンとP16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°C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°C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に召し上がってください。

- 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。

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54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265分

カロリー
1,032
kcal

糖質量
183.5g

材料

水	170ml
強力粉	230g
砂糖	16g
はちみつ	6g
塩	3.5g
スキムミルク	7g
バター(食塩不使用)	20g
ドライイースト	2g

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217分

カロリー
1,089
kcal

糖質量
185.2g

材料

牛乳	175g
強力粉	230g
砂糖	18g
塩	3.5g
バター(食塩不使用)	18g
ドライイースト	2.2g

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217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217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217分

カロリー
1,334
kcal

糖質量
211.6g

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	60g

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。

お楽しみワンポイント

チョコチップの形を残したい場合は、溶けにくいタイプのもの(焼成用)を使用してください。



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217分

カロリー
1,229
kcal

糖質量
211.8g

材料

水	160ml	バター（食塩不使用）	12g
強力粉	230g	ドライイースト	2.5g
砂糖	14g	レーズン	50g
塩	3.7g	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。

お楽しみワンポイント

かためのドライフルーツを使用する場合は5mm角に刻んでください。

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217分

カロリー
1,310
kcal

糖質量
207.3g

材料

水	160ml
強力粉	230g
砂糖	17g
塩	4g
スキムミルク	7g
バター（食塩不使用）	14g
抹茶パウダー	5g
ドライイースト	2.5g
ホワイトチョコチップ*	55g

* 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。



お楽しみワンポイント

チョコチップの形を残したい場合は、溶けにくいタイプのもの（焼成用）を使用してください。

にんじんパン

メニュー 1. 食パン

調理時間
約217分

カロリー
1,017
kcal

糖質量
189.2g

材料

にんじんジュース	160g
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	2.7g

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。

かぼちゃパン

メニュー

1. 食パン

調理時間
約217分

カロリー
1,206
kcal

糖質量
204.8g

材料

水	100ml
牛乳	70g
強力粉	230g
砂糖	23g
塩	4g
スキムミルク	8g
バター（食塩不使用）	15g
生クリーム	20g
かぼちゃフレーク	20g
ドライイースト	2.5g

作り方

1. 水、牛乳、生クリーム、強力粉、かぼちゃフレーク、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217分

カロリー
1,282
kcal

糖質量
199.4g

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	25g	バター（食塩不使用）	15g
黒こしょう	1g	ドライイースト	1.8g
砂糖	17g	ベーコン （5〜7mm角に刻んだもの）	53g

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。
2. 具入れブザーが鳴ったら、ベーコンと黒こしょうを入れる。

コーンパン

メニュー 1. 食パン

調理時間
約217分

カロリー
1,064
kcal

糖質量
190.9g

材料

水	145ml
強力粉	230g
砂糖	18g
塩	3.7g
スキムミルク	10g
バター（食塩不使用）	18g
ドライイースト	2.3g
スイートコーン（缶詰）	60g

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217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217分

カロリー
1,251
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	2g
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217分

カロリー
1,019
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265分

カロリー
948
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* (製パン用)	115g	バター (食塩不使用)	15g
砂糖	15g	ドライイースト	2.5g

* 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265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* (製パン用)	115g	ドライイースト	2.5g
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。





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。

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137分

カロリー
965
kcal

糖質量
192.0g

材料

ぬるま湯（38℃）	205ml
米粉（グルテンなし）*	220g
砂糖	12g
塩	2.5g
サラダ油	10g
ドライイースト	3.5g

* 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。

作り方

- ぬるま湯、米粉（グルテンなし）、砂糖、塩、サラダ油、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。
- 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。

ごはんパン

メニュー 1. 食パン

調理時間
約217分

カロリー
1,021
kcal

糖質量
191.7g

材料

水（ぬるま湯またはお湯）	100ml
ごはん（あたたかいもの）	100g
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	1.2g

作り方

- 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。
- 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。





生食パン

メニュー 1.食パン

調理時間
約217分

カロリー
1,258
kcal

糖質量
189.3g

材料

水	60ml	きび砂糖	13g
牛乳	80g	塩	4g
生クリーム(47%)	50g	バター(食塩不使用)	15g
強力粉	230g	ドライイースト	1.5g
		はちみつ	15g

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。

デニッシュ

メニュー 1. 食パン

調理時間
約217分カロリー
1,688
kcal糖質量
185.0g

材料

水	97ml	塩	3.7g
卵	50g	スキムミルク	5.5g
強力粉	210g	バター(食塩不使用)	11g
薄力粉	20g	ドライイースト	2.3g
砂糖	22g	後入れバター(食塩不使用)	90g

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。



お楽しみワンポイント

スライスした後、トースターでリペイクすると、よりバターの風味とサクッとした食感が楽しめます。



ほうじ茶デニッシュ

メニュー 1. 食パン

調理時間
約217分カロリー
1,750
kcal糖質量
203.7g

材料

水	100ml	バター(食塩不使用)	10g
卵	46g	練乳	10g
強力粉	200g	ほうじ茶パウダー	9g
薄力粉	30g	ほうじ茶葉	1.8g
砂糖	33g	ドライイースト	2.3g
塩	3.7g	後入れバター(食塩不使用)	85g
スキムミルク	5.5g		

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。

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
202
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の伸ばした生地の中真ん中にのせ、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プン皿に並べる。〔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、200℃に予熱したオーブンで10～12分焼く。



POINT

[a] バターは両端からはみ出ないように置いてください。
[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。



[各レシピ共通下準備]

あこ天然培養酵母・即日活性種 を使用する際

○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

○生種は、「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〕

天然酵母生種おこし

メニュー 9. 天然酵母生種おこし

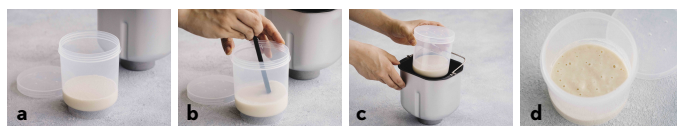
ホシノ天然酵母

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

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 ▼

調理時間
約395分

カロリー
841
kcal

糖質量
173.5g

ホシノ天然酵母 ▼

調理時間
約395分

カロリー
1,038
kcal

糖質量
200.6g

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

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

あこ天然培養酵母・即日活性種 ▼

調理時間
約395分

カロリー
973
kcal

糖質量
177.2g

ホシノ天然酵母 ▼

調理時間
約395分

カロリー
976
kcal

糖質量
178.3g

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。

**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。

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

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 105 kcal	糖質量 19.9g
---------------	------------------	--------------

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 10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. 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 105 kcal	糖質量 20.1g
---------------	------------------	--------------

カロリーと糖質量は1個分です

ホシノ天然酵母

材料 10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10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プン皿に並べる。〔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℃に予熱したオープンで10～15分焼く。

ベーグル

メニュー 17. ベーグル生地

調理時間
約122分

カロリー
181
kcal

糖質量
37.3g

カロリーと糖質量は1個分です

材料 6個分

〇 水	170ml
強力粉	300g
A きび砂糖	17g
塩	4g
〇 ドライイースト	2g

ケトリング用

湯	適量
はちみつ	湯量に対し4%

レーズンとくるみのベーグル	カロリー 226 kcal	糖質量 42.6g
〇 レーズン	40g	
B くるみ	20g	

黒ごまとチーズのベーグル	カロリー 196 kcal	糖質量 37.5g
〇 黒ごま	10g	
ピザ用チーズ	適量	

作り方

1. パンケースにAを入れて、スタートする。
2. (具材入りベーグルの場合) 具入れブザーが鳴ったら、Bを加える。できあがった生地を取り出し、6等分にし、丸めて約15分休ませる。
3. とじ目を上にし、生地を手で押してめん棒で約16cm×9cmの楕円形に伸ばす。両サイドを中心に向かって折り、中心を手でおさえてくぼみをつけて、さらに半分に合わせ目をしっかり閉じる。(両端は閉じない)[a]
4. 両手で転がし、約23cmに伸ばし、片端を開いてめん棒で広げる[b]。広げた端の上にもう片方の端を重ね、包み込むようにして閉じる[c]。(しっかりとくっつけておかないと、焼く前に外れます。成形後も表面が張っている状態であれば、きれいに仕上がります)
5. オープンの発酵機能を使い、35°Cで45～50分発酵させる。(ひと周り大きくなっていればOKです)
6. 鍋や深めのフライパンに85°C～90°Cに熱した湯とはちみつを入れ、5を片面約30秒ずつゆでる。水気をしっかり切り、間隔をあけてオープン皿に並べる。黒ごまとチーズのベーグルはピザ用チーズをのせる。190～200°Cに予熱したオープンで、15～20分焼く。



左:レーズンとくるみ、手前:プレーン、奥:黒ごまとチーズ

お楽しみワンポイント

中心にとろけるチーズや砕いたキャラメルを入れても。甘いドライフルーツを使う場合は、糖分に強いイーストを使うのがおすすめです。



POINT

閉じ目をしっかりくっつけてください。

高加水パン

メニュー 4. 高加水パン

調理時間
約186分

カロリー
917
kcal

糖質量
189.7g

材料	
水	225ml
強力粉	250g
砂糖	17g
塩	5g
ドライイースト	2.7g

作り方

1. 水と砂糖、塩を混ぜ合わせる。
2. 強力粉とドライイーストを混ぜ合わせる。
3. 1、2の順にパンケースに入れて、スタートする。
4. 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、生地混ぜ込む。



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 381 kcal	糖質量 54.2g
バター(柔らかくする)	60g	
(練乳)	40g	
A 砂糖	10g	

明太フランス(4個分)	カロリー 291 kcal	糖質量 46.6g
明太子	60g	
(バター(柔らかくする)	10g	
A マヨネーズ	大さじ1	
(パセリ(刻んだもの)	適量	

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プン皿に並べる。約35°Cで30~40分発酵させる。
4. カミソリやよく切れる包丁で、生地の表面に縦に切れ目を入れる。190~210°Cに予熱したオープンで18~22分焼く。(スチーム機能がある場合はスチームを入れ、なければ霧吹きをして焼いてください。)
5. Aの材料を混ぜ合わせて、縦に切れ目を入れた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
118
kcal

糖質量
18.5g

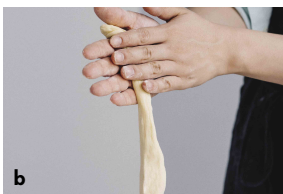
カロリーと糖質量は1個分です

材料 10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. 生地ができれば、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[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プン皿に並べる。〔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°C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°Cに予熱したオーブンで10～12分焼く。





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
290
kcal

糖質量
24.5g

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
		パセリ(刻んだもの)	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プン皿に並べる。〔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

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

メニュー 15. パン生地

調理時間
約184分

カロリー
165
kcal

糖質量
31.2g

カロリーと糖質量は1個分です(具材除く)

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プン皿に並べ、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
259
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		カレーフィリング	
水	180ml	合いき肉	260g
強力粉	260g	玉ねぎ	1個
砂糖	20g	カレールウ	40g
塩	3.7g	トマトケチャップ	大さじ2・1/2
スキムミルク	5g	水	80ml
バター(食塩不使用)	20g	粗びき黒こしょう	少々
ドライイースト	2.5g		
溶き卵(塗り用)	適量		
パン粉	適量		

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、閉じ口をしっかりとつまんで閉じる[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プン皿に並べる。〔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℃に予熱したオープンで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いき肉を入れて炒め、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。
4. 3を8等分に丸めておく

お楽しみワンポイント

揚げずに焼いて仕上げていますので、ヘルシーなカレーパンとしてお楽しみいただけます。カレーフィリングにカレー粉やガラムマサラ、チリペッパーをお好みで追加するとスパイシーに仕上がります。



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
392
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
バニラオイル	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. 生地ができれば、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はスク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°C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°C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。

お楽しみワンポイント

チョコチップメロンパンにする場合は、クッキー生地の作り方の手順4で、溶けにくいタイプ(焼成用)のチョコチップ50gを混ぜ込んでください。



あんパン

メニュー 15. パン生地

調理時間
約195分

カロリー
237
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. 生地ができれば、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]生地を休ませている間にあんこを8等分に丸めておく。
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]、閉じ口をしっかりとつまんで閉じる[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°C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°Cに予熱したオーブンで10～15分焼く。



ふわふわ クリームパン

メニュー 15. パン生地

調理時間
約193分

カロリー
413
kcal

糖質量
46.3g

カロリーと糖質量は1個分です

材料 6個分

パン生地

() 牛乳	190g
強力粉	230g
砂糖	25g
A 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6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、閉じ口をしっかりとつまんで閉じる。
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°C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°C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217分

カロリー
1,702
kcal

糖質量
242.5g

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。

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。

おうちで旅する世界のレシピ°

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
263
kcal糖質量
35.6g

豚角煮まんの作り方

カロリーと糖質量は1個分です

1. めん棒で約14cm×8cm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の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. 蒸し上がった豚の角煮をはさむ。



調理時間
約145分

カロリー
219
kcal

糖質量
33.5g

肉まんの作り方

カロリーと糖質量は1個分です

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、閉じ口をしっかりとつまんで閉じる。
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、生地の手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

18.もちつき

調理時間
約108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）	190ml
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140分

カロリー
1,069
kcal

糖質量
185.9g

材料 2～4枚分

強力粉	120g
薄力粉	120g
オリーブ油	12g
砂糖	15g
塩	2.5g
ぬるま湯 (30℃～40℃)	140ml
ドライイースト	2.5g
溶かしバター (塗り用)	適量

作り方

1. ぬるま湯、強力粉、薄力粉、オリーブ油、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。
2. できあがった生地を取り出し、4等分にして、きれいな面を出してふきんをかけて約15分休ませる。
3. 厚さ6～7mmの楕円形に伸ばす。
4. フライパンに入れ、ふたをして焦げ目がつくまで中火で片面3～5分を目安に両面を焼く。(油は引かない)
5. お好みで溶かしバターを表面に塗る。

シュトレン

メニュー
1. 食パン

調理時間
約217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217分

カロリー
1,284
kcal

糖質量
223.1g

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	60g

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お楽しみいただけます。





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
1,096
kcal

糖質量
191.0g

材料

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

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. 生地ができれば、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プン皿に並べる。
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楽しみいただけます。粗びき黒こしょうや粉チーズ、お好みのドライハーブを載せて焼くのもおすすめです。



米粉のケーキサレ

メニュー 19. ケーキ

調理時間
約103分

カロリー
1,457
kcal

糖質量
133.2g

材料

生地

オリーブ油	35g	〇	米粉	150g
溶き卵	150g	A	ベーキングパウダー	6g
豆乳	40g	〇	粉チーズ	30g
砂糖	4g	具		
塩	1g		ブロッコリー	80g
こしょう	適量		ソーセージ	4〜5本

下準備

- 〇 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。
- 〇 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・具入れブザーが鳴ったら、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。

きのこのケーキサレ

メニュー 19. ケーキ

調理時間
約103分

カロリー
1,529
kcal

糖質量
118.9g

材料

生地

バター	80g	具		
溶き卵	150g	しいたけ	2枚	
砂糖	4g	しめじ	30g	
塩	1g	エリンギ	1/2本	
こしょう	適量	オリーブ油	適量	
〇 薄力粉	150g	塩	適量	
A ベーキングパウダー	7g	こしょう	適量	
〇 粉チーズ	30g			

下準備

- 〇 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。
- 〇 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。
- 〇 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・具入れブザーが鳴ったら、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。

お楽しみワンポイント

薄切り玉ねぎや7mm角にカットしたベーコンを10〜30gプラスすると、一気にボリューム満点！満足感がぐっとアップします。



左:きのこのケーキサレ
右:米粉のケーキサレ

みんなで楽しみたい心おどるレシピ

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
137
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、閉じ口をしっかりとつまんで閉じる。
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プン皿に並べる。〔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. 焼き上がったたらあら熱を取り、パ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。



メニュー

15. パン生地

調理時間
約130分

ピザ

材料

ヘビータ입 (2枚)

水	185ml	きび砂糖	5g
強力粉	150g	塩	2.5g
薄力粉	100g	ドライイースト	1g

カロリー
877
kcal糖質量
181.8g

作り方

1. 水、強力粉、薄力粉、きび砂糖、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。
2. できあがった生地を、打ち粉をふったのし板や台の上に取り出す。(べたつきやすい生地のため取り扱いに気を付けてください。)
3. 生地を2等分し、表面の生地がなめらかになるように丸める。
4. クッキングシートを敷いた台の上に生地をのせる。手にオリーブ油(分量外)を多めにつけ、ふちを1.5cmほど残しながら中心から外側へ直径約20cmの大きさに伸ばす。
5. ピザソースを塗り、好みのトッピングを並べて、ピザ用チーズをのせる。(ふちにオリーブ油を垂らすとこんがり焼きあがります)
6. オーブンを250°Cに予熱し、予熱後230°Cに落としてから、表面がキツネ色になり、トッピングに火が通るまで10～15分焼く。

メニュー

16. ピザ生地

調理時間
約115分

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

カロリー
981
kcal糖質量
178.1g

作り方

1. 水、オリーブ油、強力粉、薄力粉、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。
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3等分に分割する。
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. 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。
5. 伸ばした生地をクッキングシートごとオープン皿の上にのせ、フォークで空気穴をあける。
6. ピザソースを塗り、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°Cに予熱したオーブンで、表面がキツネ色になり、トッピングに火が通るまで約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
1,134
kcal

糖質量
190.6g

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、閉じ口をしっかりとつまんで閉じる[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°Cで20～25分発酵させる。
9. 180°C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。

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		



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. 生地ができたなら、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°C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°C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
141
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. 生地ができたなら、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°C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. 湯せんできかしたバターを塗り、グラニュー糖をふる。
6. 160°Cに予熱したオーブンで15分ほど焼く。



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、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 1,352 kcal	糖質量 264.3g
ブルーベリーシート		
ブルーベリージャム		130g
強力粉		15g
コーンスターチ		10g
水		50g
砂糖		15g

ブルーベリーシートの作り方

1. ブルーベリージャムと水、砂糖を鍋に入れ混ぜる。
2. 強力粉、コーンスターチを振るい、1に入れ、粉のダマがなくなるまでよく混ぜる。
3. 中弱火にかけて、全体がもったりするまでゴムベラで素早くよくかき混ぜる。（目安は2分～2分30秒）
4. ひと固まりになるまで混ぜ、すぐ火を止める。
5. ラップの上に出し、約14cmの正方形に整えてあら熱を取り、冷蔵庫に入れて冷ます。

	カロリー 1,588 kcal	糖質量 270.3g		
黒糖きな粉シート				
黒糖（粉末タイプ）		70g	コーンスターチ	10g
牛乳		80g	きな粉	50g
強力粉		15g		

黒糖きな粉シートの作り方

1. 黒糖と牛乳を鍋に入れ混ぜる。
2. 強力粉、コーンスターチ、きなこを振るい、1に入れ、粉のダマがなくなるまでよく混ぜる。
3. 以降の手順はブルーベリーシートの作り方を参照してください。

	カロリー 1,745 kcal	糖質量 273.1g
チョコシート		
牛乳		90g
グラニュー糖		18g
薄力粉		14g
コーンスターチ		11g
チョコレート（細かく刻んだもの）		100g

チョコシートの作り方

1. 砂糖と牛乳を鍋に入れ弱火にし、砂糖が溶けるまで混ぜる。（煮立たせない）
2. 1に刻んだチョコレートをを入れてゴムベラで混ぜ、完全にチョコレートが溶けたら火を止める。
3. 薄力粉とコーンスターチを振るい、2の鍋に入れ、粉のダマがなくなるまでかき混ぜる。
4. 中弱火にかけて、全体がもったりするまでゴムベラで素早くよくかき混ぜる。（目安は2分程度）
5. 鍋肌からはがれ、ひと固まりになったらすぐ火を止める。
6. ラップの上に出し、約14cmの正方形に整えてあら熱を取り、冷蔵庫に入れて冷ます。

	カロリー 1,305 kcal	糖質量 236.1g		
抹茶シート				
牛乳		65g	溶かしバター（食塩不使用）	5g
練乳		15g	コーンスターチ	7g
抹茶		6g		
強力粉		11g		
砂糖		32g		

抹茶シートの作り方

1. 鍋に砂糖、練乳、牛乳を鍋に入れ混ぜる。
2. 強力粉、コーンスターチ、抹茶を振るい、1に入れ、粉のダマがなくなるまでよく混ぜる。
3. 中弱火にかけて、全体がもったりするまでゴムベラで素早くよくかき混ぜる。（目安は2分～2分30秒）
4. 火を消して溶かしバターを加えて、ひと固まりになるまで混ぜる。
5. ラップの上に出し、約14cmの正方形に整えてあら熱を取り、冷蔵庫に入れて冷ます。





チーズケーキ

メニュー 19. ケーキ

調理時間
約103分

カロリー
1,590
kcal

糖質量
99.3g

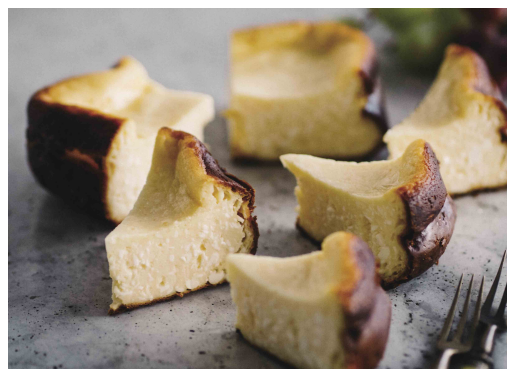
材料

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

- 卵と生クリーム、クリームチーズは室温に戻す。薄力粉とコーンスターチはふるっておく。
- 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。
- 粉落とし・具入れブザーが鳴ったら、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。
- 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。



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 8個分

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

作り方

- 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。
- 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折り出す。
- 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〕
- 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]。





左から、抹茶甘納豆、バナナ、チョコレート

ケーキ

メニュー
19. ケーキ調理時間
約103分

バターケーキ

バター（食塩不使用）	200g
砂糖	130g
（薄力粉	200g
A ベーキングパウダー	5g

（卵	200g
B はちみつ	30g

カロリー
3,037
kcal糖質量
302.9g

ワンポイント

バターケーキの材料にアールグレイの紅茶葉5gを具入れブザーのタイミングで加えると、華やかな紅茶ケーキに仕上がります。

抹茶甘納豆ケーキ	カロリー 2,743 kcal	糖質量 304.0g
バター（食塩不使用）	130g	
砂糖	100g	
（薄力粉	200g	
A ベーキングパウダー	5g	
（抹茶パウダー	12g	
（卵	150g	
B 生クリーム	60g	
黒豆甘納豆*	80g	

* 粉落とし・具入れブザーが鳴ったら入れる

バナナケーキ	カロリー 2,215 kcal	糖質量 277.8g
バター（食塩不使用）	100g	
砂糖	100g	
（薄力粉	200g	
A ベーキングパウダー	5g	
（卵	110g	
B 生クリーム	30g	
（バニラオイル	数滴	
バナナ*	130g	

* 約1cmの輪切りにし、粉落とし・具入れブザーが鳴ったら入れる

チョコレートケーキ

バター（食塩不使用）	100g
グラニュー糖	90g
（薄力粉	200g
A ベーキングパウダー	5g
（ココア	25g
（卵	150g
B 生クリーム	60g
チョコレート（刻んだもの）*	100g
ドライクランベリー（約5mmに刻んだもの）*	30g
クルミ（刻んだもの）	30g

* 粉落とし・具入れブザーが鳴ったら入れる

作り方

1. バターを1cm角程度に切り、常温に戻す。
2. Bを常温に戻し、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、砂糖またはグラニュー糖、2、3の順にパンケーキに入れて、スタートする。
5. 粉落とし・具入れブザーが鳴ったら、5分以内にスパチュラ（ゴムペラ）などでパンケーキ内側についている粉などを落とし、具を入れる。
6. できあがったら、あら熱を取り、パンケーキから取り出す。

CHAPTER
4
ヘルシーレシピ°



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
1,177
kcal糖質量
150.9g

材料

水	170ml	塩	3.5g
卵	70g	スキムミルク	7g
強力粉	100g	バター（食塩不使用）	18g
小麦たんぱく	14g	ドライイースト	3g
ふすま粉	110g	ドライいちじく（5mm角に刻んだもの）	60g
砂糖	13g	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。

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
970
kcal糖質量
112.1g

*「食パン」(P7)の同重量に対しての比較。

材料

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

ヴィーガンパン

メニュー

1. 食パン

調理時間
約217分カロリー
952
kcal糖質量
177.9g

材料

水	110ml	塩	4g
豆乳（無調整）	70g	太白ごま油	8g
強力粉	230g	ドライイースト	3g
砂糖	17g		

作り方

1. 水、豆乳、太白ごま油、強力粉、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。

お楽しみワンポイント

太白ごま油の代わりに大豆油、オリーブ油でも作れます。

ライ麦パン

メニュー

7. 全粒粉パン

調理時間
約265分カロリー
975
kcal糖質量
182.1g

材料

水	160ml	塩	5g
強力粉	160g	スキムミルク	4g
ライ麦粉	85g	バター（食塩不使用）	11g
砂糖	16g	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217分

カロリー
1,304
kcal

糖質量
219.7g

お楽しみワンポイント

強力粉にシナモンパウダーやカルダモンパウダーなどのスパイスを2〜3振り足すと、香りがより豊かになり、一層味わい深くなります。

材料

水	100ml
赤ワイン	50ml
強力粉	230g
砂糖	17g
塩	4g
バター（食塩不使用）	12g
ドライイースト	3.5g
（ 赤ワイン	大さじ1
A レズン	55g
）くるみ	20g

下準備

- レズンに赤ワイン大さじ1を回しかけて混ぜて浸し、一晩おく
- くるみは5mm幅程度に切る

作り方

1. 赤ワイン、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、Aとくるみを加える。



糰甘酒パン

メニュー

1. 食パン

調理時間
約217分カロリー
1,080
kcal糖質量
199.2g

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

21. 甘酒

調理時間
約6~10時間カロリー
682
kcal糖質量
154.1g

材料

米糰（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、ボウルに米糰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。

パン以外も楽しめるレシピ



焼きいも

メニュー

22. 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）

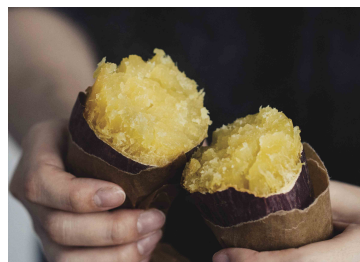
2本

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5分に設定してスタートし、残り時間が3分になったら取消ボタンを押す。
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

18. もちつき

調理時間

約103分

もち (2合) ▼

カロリー

858

kcal

糖質量
191.8g

よもぎもち (2合) ▼

カロリー

865

kcal

糖質量
191.8g

もちの材料 2合

水	180ml
もち米	250g

よもぎもち 2合

水	180ml
もち米	250g
よもぎパウダー	3g

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。

▲メニュー「もちつき」では、具入れブザーは鳴りません。よもぎや豆などの具を入れたもちを作りたい場合は、残り時間の表示が10分になったら、お好みの具を入れてください。

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 20. ヨーグルト

調理時間
約6〜10時間

カロリー
283
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。



塩糍

メニュー 21. 甘酒

調理時間
約6時間

カロリー
370
kcal

糖質量
82.9g

材料

米糍	100g
塩	30g
水	150ml

作り方

1. 米糍、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。(できた塩糍を保存する場合は、清潔な容器に入れて冷蔵庫で保存してください)





おうちベーカリー BASIC レシピブック

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 and Recipe :
Siroca Inc.

Design :
mashroom design

Special Thanks to
UTUWA
tel. 03-6447-0070

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/



故障・修理のお問い合わせ、修理代金の目安、
使いかた・お手入れなどのよくあるご質問はこちら


 ホームページ(お客様サポート)


シロカ サポート



部品・消耗品のご購入についてはこちら。



 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

受付時間：平日 10:00-17:00

(土日祝、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)

非通知設定の方は「186」をつけて発信番号通知のご協力をお願いします。
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。

©2025 Siroca Inc.