

siroca HOME BAKERY RECIPE BOOK



siroca

おうちベーカリー ベーシックプラス
おいしいレシピ



siroca HOME BAKERY
RECIPE BOOK

おうちベーカリー ベーシックプラス
おいしいレシピ

siroca

siroca



4 589919 827268

CONTENTS

食パン	
食パン	04
早焼きパン	05
パンの耳ラスク	05
超早焼きホワイトパン	06
ソフトパン	07
ミルクパン	07
ハニージンジャーブレッド	07
抹茶小豆パン	08
抹茶とホワイトチョコのパン	08
ほろにがオレンジココアパン	09
チョコパン	09
にんじんパン	10
かぼちゃパン	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
スパイシーカマンベールチーズパン	12
ドライマトとハーブミックスのパン	13
ダブルチーズパン	13
全粒粉パン	
全粒粉パン	14
はちみつと全粒粉パン	14
ごはんパン / 米粉パン	
ごはんパン	15
米粉パン[グルテンなし]	15
生食パン	
生食パン	16
高加水パン	
高加水パン	17
天然酵母パン	
天然酵母パン	19
天然酵母パン生地で作るバターロール	19
天然酵母デニッシュ	19
天然酵母生種おこし	20
天然酵母フランスパン	20
天然酵母高加水パン	20
天然酵母じゃがいもパン	21
天然酵母柚子ジャムパン	21
ブリオッシュ	
ブリオッシュ	22
チーズブリオッシュ	23
デニッシュ	
デニッシュ	24
ほうじ茶デニッシュ	25
クロワッサン	26
バターロール	
バターロール	27
フランスパン	
フランスパン	28
ミルクフランス&明太フランス	29
コッペパン	
コッペパン	30
おかずパン	
ウィンナーロール	31
焼きカレーパン	32
くるみ入り全粒粉パンのBLTサンド	35

わんぱくサンド	35
クリームチーズとスモークサーモンのオープンサンド	35
菓子パン	
メロンパン	36
あんパン	37
ふわふわクリームパン	38
ブラウニーパン	39
ナン	41
グリッシーニ	41
シュトレン	42
パネトーネ	42
トッポギ	44
肉まん&豚角煮まん	45

基本の Pasta 生地	47
チーズのラビオリ エピのクリームパスタ	48
ファルファッレのミネストローネ	48
ナポリタン	49
ラザニア	50
うどん	51
参考のうどんレシピ 関東風きつねうどん	51
ジャム3種 [いちご, ブルーベリー, りんご]	52
ヨーグルト	53
生キャラメル	54
フレッシュバター&フレッシュバターアレンジ	55
焼きいも	56
もち&よもぎもち	57
フレッシュチーズ	58

見た目華やかレシピ	
ちぎりパン	60
フルーツサンド	61
マーブルパン	62
マリトッツォ	64
おもてなしのパーティーレシピ	
フォカッチャ	65
ミニバーガー	66
ピザ	67
ケーキ	
ケーキ	68
チーズケーキ	69

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

BASIC TOOL & PRECAUTIONS

| そろえておきたい道具と上手にパンを焼くためのポイント |



。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. クッキー型 j. デンタルはかり k. 温度計 l. ラビオリカッター m. ハケ n. スパチュラ(ゴムベラ) o. パン切りナイフ p. めん棒 q. パスタマシン r. ラップフィルム その他、ミトン、ホイッパー、蒸し器等

。上手にパンを焼くための POINT。

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

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。

POINT.3

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

。パンのおいしい保存方法。

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°C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・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。

ご使用に関する安全上のご注意は、取扱説明書に記載の注意事項を必ずお読みのうえ、お守りください。

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

1斤 ▼

調理時間
約254分カロリー
1,149
kcal糖質量
193.9g

1.5斤 ▼

調理時間
約265分カロリー
1,492
kcal糖質量
250.2g

材料	1斤	1.5斤
水	175ml	220ml
強力粉	250g	320g
砂糖	18g	25g
塩	4g	6g
スキムミルク	6g	8g
バター (食塩不使用)	18g	25g
ドライイースト	2.7g	2.8g

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、サイズの設定をして、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いため、脚付きの網などの上であら熱を取る [d]。

早焼きパン

メニュー 8. 早焼きパン

1斤 ▼

調理時間
約158分

カロリー
1,182
kcal

糖質量
205.9g

1.5斤 ▼

調理時間
約167分

カロリー
1,557
kcal

糖質量
267.2g

材料	1斤	1.5斤
水	180ml	220ml
強力粉	270g	350g
砂糖	15g	20g
塩	5g	6g
スキムミルク	8g	10g
バター (食塩不使用)	13g	20g
ドライイースト	3.5g	4.5g

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

メニュー 1. 食パン

作り方

1. 4ページの食パンと14ページの全粒粉パンをそれぞれ作る。
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で召し上がってください。

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。



超早焼きホワイトパン

メニュー 7. 超早焼きパン

調理時間
約58分カロリー
1,129
kcal糖質量
206.2g

材料

ぬるま湯(38°C)	180ml
強力粉	280g
砂糖	10g
塩	3g
バター(食塩不使用)	5g
ドライイースト	4g

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. 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 10. ソフトパン

1斤 ▼

調理時間
約282分

カロリー
1,205
kcal

糖質量
199.9g

1.5斤 ▼

調理時間
約294分

カロリー
1,431
kcal

糖質量
237.3g

材料	1斤	1.5斤
水	170ml	205ml
強力粉	250g	300g
砂糖	18g	20g
はちみつ	6g	6.5g
塩	4g	4.6g
スキムミルク	8g	9g
バター(食塩不使用)	22g	26g
ドライイースト	2.8g	2.8g

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

1斤 ▼

調理時間
約254分

カロリー
1,285
kcal

糖質量
202.3g

1.5斤 ▼

調理時間
約265分

カロリー
1,540
kcal

糖質量
242.7g

材料	1斤	1.5斤
牛乳	200g	240g
強力粉	250g	300g
砂糖	20g	24g
塩	4g	5g
バター(食塩不使用)	20g	24g
ドライイースト	2.8g	3g

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

1斤 ▼

調理時間
約254分

カロリー
1,447
kcal

糖質量
266.2g

1.5斤 ▼

調理時間
約265分

カロリー
1,796
kcal

糖質量
330.6g

材料	1斤	1.5斤
水	170ml	210ml
強力粉	250g	310g
はちみつ	40g	50g
塩	4g	5g
バター(食塩不使用)	20g	25g
すりおろししょうが	5g	6g
ドライイースト	3g	3.3g
しょうがの砂糖漬け	70g	87g

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。



抹茶小豆パン

メニュー
1. 食パン

1斤 ▼

調理時間
約254分カロリー
1,319
kcal糖質量
231.3g

1.5斤 ▼

調理時間
約265分カロリー
1,679
kcal糖質量
294.8g

材料	1斤	1.5斤
水	175ml	224ml
強力粉	250g	320g
きび砂糖	18g	23g
塩	4g	5g
スキムミルク	6g	7.6g

	1斤	1.5斤
抹茶パウダー	4g	5g
バター(食塩不使用)	15g	19g
ドライイースト	2.7g	3g
小豆甘納豆	60g	75g

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

1斤 ▼

調理時間
約254分カロリー
1,443
kcal糖質量
220.2g

1.5斤 ▼

調理時間
約265分カロリー
1,844
kcal糖質量
281.6g

材料	1斤	1.5斤
水	175ml	224ml
強力粉	250g	320g
砂糖	18g	23g
塩	4g	5g
スキムミルク	8g	10g
バター(食塩不使用)	15g	19g
抹茶パウダー	5g	6.4g
ドライイースト	2.7g	3g
ホワイトチョコチップ*	50g	64g

* 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。



ほろにがオレンジココアパン

メニュー 1斤 ▼

1. 食パン

調理時間
約254分

カロリー
1,391
kcal

糖質量
246.7g

1.5斤 ▼

調理時間
約265分

カロリー
1,671
kcal

糖質量
297.3g

材料	1斤	1.5斤
水	175ml	210ml
強力粉	250g	300g
三温糖	18g	23g
塩	4g	4.8g
スキムミルク	6g	7g
ココア	17g	20g
バター(食塩不使用)	15g	18g
ドライイースト	2.7g	2.8g
オレンジピール(7mm角程度に刻む)	70g	84g

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斤 ▼

1. 食パン

調理時間
約254分

カロリー
1,376
kcal

糖質量
216.5g

1.5斤 ▼

調理時間
約265分

カロリー
1,660
kcal

糖質量
260.1g

材料	1斤	1.5斤
水	175ml	210ml
強力粉	250g	300g
砂糖	18g	21g
塩	4g	5g
スキムミルク	6g	7g
ココア	10g	12g
バター(食塩不使用)	15g	18g
ドライイースト	2.7g	3.2g
チョコチップ	40g	50g

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。

食パン

にんじんパン

メニュー
1. 食パン

1斤 ▼

調理時間
約254分カロリー
1,176
kcal糖質量
205.6g

1.5斤 ▼

調理時間
約265分カロリー
1,555
kcal糖質量
264.9g

材料	1斤	1.5斤
にんじんジュース	180g	225g
強力粉	250g	320g
砂糖	18g	25g
塩	4g	6g
スキムミルク	6g	8g
バター(食塩不使用)	15g	25g
ドライイースト	2.7g	2.8g

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

1斤 ▼

調理時間
約254分カロリー
1,208
kcal糖質量
209.6g

1.5斤 ▼

調理時間
約265分カロリー
1,529
kcal糖質量
257.7g

材料	1斤	1.5斤
水	120ml	180ml
強力粉	250g	300g
砂糖	18g	25g
塩	4g	6g
スキムミルク	6g	8g
バター(食塩不使用)	15g	25g
ドライイースト	2.7g	2.8g
① かぼちゃの水煮または冷凍かぼちゃ	75g	100g
② A 砂糖	5g	7g

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。





くるみと ドライフルーツのパン

メニュー 1斤 ▼
1.食パン 調理時間 約254分 カロリー 1,389 kcal 糖質量 230.0g

1.5斤 ▼
調理時間 約265分 カロリー 1,779 kcal 糖質量 294.8g

材料	1斤	1.5斤
水	175ml	225ml
強力粉	250g	320g
砂糖	15g	19g
塩	4g	5g
バター(食塩不使用)	13g	17g
ドライイースト	2.7g	3g
レーズン	54g	70g
くるみ(細かく刻む)	22g	28g

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254分 カロリー 1,424 kcal 糖質量 225.4g

材料	1斤
牛乳	155g
卵	40g
強力粉	250g
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	2.7g
甘栗(2~4等分に切る)	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、甘栗を入れる。

くるみパン

メニュー 1.食パン

1斤 ▼
調理時間 約254分 カロリー 1,530 kcal 糖質量 196.4g

1.5斤 ▼
調理時間 約265分 カロリー 1,833 kcal 糖質量 235.0g

材料	1斤	1.5斤
水	175ml	210ml
強力粉	250g	300g
砂糖	18g	21g
塩	4g	5g
スキムミルク	6g	7g
バター(食塩不使用)	15g	18g
ドライイースト	2.7g	3g
くるみ(細かく刻む)	60g	72g

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

お楽しみワンプoint

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。



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254分

カロリー
1,319
kcal

糖質量
195g

材料	1斤
水	145ml
強力粉	250g
砂糖	18g
塩	3.5g
カマンベールチーズ(1cm角程度に刻む)	60g
スキムミルク	6g
バター(食塩不使用)	15g
ドライイースト	2.7g
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

1斤 ▼

調理時間
約254分

カロリー
1,460
kcal

糖質量
195.0g

1.5斤 ▼

調理時間
約265分

カロリー
1,751
kcal

糖質量
234.3g

材料	1斤	1.5斤
水	130ml	156ml
強力粉	250g	300g
砂糖	18g	22g
塩	3g	3.6g
スキムミルク	6g	7g
バター(食塩不使用)	15g	18g
プロセスチーズ (1cm角程度に刻む)	30g	36g
ドライイースト	2.5g	2.6g
チェダーチーズ (1cm角程度に刻む)	55g	66g

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。

ドライマトとハーブミックスのパン

メニュー 1.食パン

1斤 ▼

調理時間
約254分

カロリー
1,179
kcal

糖質量
202.2g

1.5斤 ▼

調理時間
約265分

カロリー
1,504
kcal

糖質量
258.4g

材料	1斤	1.5斤
水	175ml	225ml
強力粉	250g	320g
砂糖	18g	23g
塩	3g	3.8g
スキムミルク	6g	7.7g
バター(食塩不使用)	15g	19g
ドライイースト	2.7g	3g
ドライマト	17g	21g
ハーブミックス	1.1g	1.4g

作り方

1. ドライ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

9. 全粒粉パン

1斤 ▼

調理時間
約281分カロリー
1,092
kcal糖質量
177.9g

1.5斤 ▼

調理時間
約289分カロリー
1,399
kcal糖質量
228.1g

材料	1斤	1.5斤		1斤	1.5斤
水	170ml	220ml	塩	4g	5g
強力粉	125g	160g	スキムミルク	6g	8g
全粒粉*	125g	160g	バター(食塩不使用)	17g	22g
砂糖	17g	22g	ドライイースト	2.8g	3g

* 全粒粉はメーカーによってできあがりには違いがあります。

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

9. 全粒粉パン

1斤 ▼

調理時間
約281分カロリー
1,137
kcal糖質量
190.2g

1.5斤 ▼

調理時間
約289分カロリー
1,457
kcal糖質量
243.6g

材料	1斤	1.5斤		1斤	1.5斤
水	165ml	210ml	塩	4g	5g
はちみつ	15g	19g	スキムミルク	6g	8g
強力粉	125g	160g	バター(食塩不使用)	17g	22g
全粒粉	125g	160g	ドライイースト	2.8g	3g
砂糖	17g	22g			

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。



ごはんパン / 米粉パン

ごはんパン

メニュー 1.食パン

調理時間 約254分
 カロリー 1,325 kcal
 糖質量 235.9g

材料	1斤
水(ぬるま湯またはお湯)	120ml
ごはん(あたかひもの)	150g
強力粉	230g
砂糖	18g
塩	6g
スキムミルク	7g
バター(食塩不使用)	17g
ドライイースト	3g

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°C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。



CHAPTER 1 生地やパンの種類から選ぶ



米粉パン [グルテンなし]

メニュー
11. 米粉パン(グルテンなし)

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

1斤 ▼ 調理時間 約162分 カロリー 1,152 kcal 糖質量 219.6g
 1.5斤 ▼ 調理時間 約166分 カロリー 1,469 kcal 糖質量 280.9g

材料	1斤	1.5斤	1斤	1.5斤
水	220ml	280ml	塩	4g 5g
米粉(グルテンなし)*	250g	320g	バター(食塩不使用)	20g 25g
砂糖	15g	19g	ドライイースト	3.7g 4.8g

* 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

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。



生食パン

メニュー 1. 食パン

1斤 ▼

調理時間
約254分

カロリー
1,454
kcal

糖質量
211.1g

1.5斤 ▼

調理時間
約265分

カロリー
1,856
kcal

糖質量
270.0g

材料	1斤	1.5斤
水	40ml	50ml
牛乳	90g	115g
生クリーム(47%)	50g	64g
強力粉	250g	320g
きび砂糖	33g	42g
塩	4.5g	5.6g
バター(食塩不使用)	16g	20g
ドライイースト	2.5g	3.2g

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。

高加水パン

高加水パン

メニュー 5. 高加水パン

1斤 ▼

調理時間
約196分カロリー
986
kcal糖質量
189.7g

1.5斤 ▼

調理時間
約199分カロリー
1,259
kcal糖質量
242.0g

材料	1斤	1.5斤
水	225ml	288ml
強力粉	250g	320g
砂糖	17g	21g
塩	5g	6.4g
ドライイースト	2.7g	3.2g

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、生地に混ぜ込む。



天然酵母パン



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。「12.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、「P20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〕

天然酵母パン

メニュー 14. 天然酵母パン

あこ天然培養酵母・即日活性種		
材料	1斤	1.5斤
ぬるま湯(35°C)	175ml	224ml
あこ天然培養酵母・即日活性種	6g	7.7g
強力粉	250g	320g
砂糖	12g	15g
塩	3.5g	4.5g

ホシノ天然酵母		
材料	1斤	1.5斤
ホシノ天然酵母生種	23g	28g
強力粉	280g	340g
砂糖	17g	20g
塩	4g	5g
バター(食塩不使用)	10g	12g
水	150ml	180ml

あこ天然培養酵母・即日活性種(1斤)▼

調理時間
約355分
(355)*

カロリー
98kcal
(1,255)*

糖質量
188.3g
(240.7)*

*1.5斤の場合

ホシノ天然酵母(1斤)▼

調理時間
約355分
(355)*

カロリー
1,192kcal
(1,444)*

糖質量
215.7g
(261.2)*

*1.5斤の場合

あこ天然培養酵母・即日活性種使用 作り方

1. P18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、フタを開けてスタートする。

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。

天然酵母パン生地で作るバターロール

メニュー 13. 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
143
kcal

糖質量
24.9g

カロリーと糖質量は1個分です

ホシノ天然酵母▼

調理時間
約305分

カロリー
174
kcal

糖質量
30.7g

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°C)	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

ホシノ天然酵母	
材料 8個分	
ホシノ天然酵母生種	27g
強力粉	320g
バター(食塩不使用)	12g
砂糖	18g
塩	5g
水	170ml
溶き卵(塗り用)	適量

あこ天然培養酵母・即日活性種使用 作り方

1. P18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、フタを開けてスタートする。

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、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. 生地の表面に霧かきをし、約35°Cで30～40分発酵させる。
7. 生地の表面に溶き卵を塗り、約180°Cに予熱したオープンで10～15分焼く。

天然酵母デニッシュ

メニュー 14. 天然酵母パン

あこ天然培養酵母・即日活性種		
材料	1斤	1.5斤
ぬるま湯(35°C)	125ml	160ml
あこ天然培養酵母・即日活性種	6g	7.7g
溶き卵	50g	64g
強力粉	250g	320g
砂糖	25g	32g
塩	4g	5g
スキムミルク	10g	13g
バター(食塩不使用)	15g	19g
後入れバター(食塩不使用)	60g	77g

ホシノ天然酵母		
材料	1斤	1.5斤
ホシノ天然酵母生種	22g	28g
強力粉	250g	320g
砂糖	25g	32g
塩	4g	5g
スキムミルク	10g	13g
バター(食塩不使用)	15g	19g
水	90ml	116ml
卵	50g	64g
後入れバター(食塩不使用)	60g	77g

あこ天然培養酵母・即日活性種(1斤)▼

調理時間
約355分
(355)*

カロリー
1,715kcal
(2,196)*

糖質量
206.9g
(264.9)*

*1.5斤の場合

ホシノ天然酵母(1斤)▼

調理時間
約355分
(355)*

カロリー
1,719kcal
(2,201)*

糖質量
208.2g
(266.6)*

*1.5斤の場合

共通の下準備

- 後入れバターは7mm角程度に切り、具入れのタイミングまで冷蔵しておく。

あこ天然培養酵母・即日活性種使用 作り方

1. P.18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、フタを開けてスタートする。
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

天然酵母生種おこし

メニュー

12. 天然酵母生種おこし

ホシノ天然酵母	
材料	
水(約30°C)	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。
2. 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。
3. 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合わせてセットし、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、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〕

天然酵母フランスパン

メニュー 14. 天然酵母パン

あこ天然培養酵母・即日活性種(1斤)▼

調理時間 約355分 (355)*	カロリー 944kcal (1,208)*	糖質量 180.0g (230.8)*
-------------------------	-----------------------------	---------------------------

*1.5斤の場合

あこ天然培養酵母・即日活性種

材料	1斤	1.5斤
ぬるま湯(35°C)	172ml	220ml
あこ天然培養酵母 ・即日活性種	5g	6.4g
強力粉	220g	280g
薄力粉	30g	40g
砂糖	3g	3.8g
塩	3.7g	4.7g

あこ天然培養酵母・即日活性種 作り方

1. P18 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(1斤)▼

調理時間 約355分 (355)*	カロリー 950kcal (1,217)*	糖質量 181.8g (232.8)*
-------------------------	-----------------------------	---------------------------

*1.5斤の場合

ホシノ天然酵母

材料	1斤	1.5斤
ホシノ天然酵母生種	21g	27g
強力粉	220g	280g
薄力粉	30g	40g
砂糖	3.7g	4.7g
塩	3g	3.8g
水	140ml	180ml

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。

天然酵母高加水パン

メニュー

15. 天然酵母高加水パン

あこ天然培養酵母・即日活性種(1斤)▼

調理時間 約483分 (483)*	カロリー 981kcal (1,256)*	糖質量 188.3g (240.9)*
-------------------------	-----------------------------	---------------------------

*1.5斤の場合

あこ天然培養酵母・即日活性種

材料	1斤	1.5斤
ぬるま湯(35°C)	200ml	256ml
あこ天然培養酵母 ・即日活性種	6g	8g
強力粉	250g	320g
砂糖	12g	15g
塩	3.5g	4.5g

あこ天然培養酵母・即日活性種 作り方

1. P18 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。
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の粉を落とし、生地混ぜ込む。

ホシノ天然酵母(1斤)▼

調理時間 約483分 (483)*	カロリー 987kcal (1,262)*	糖質量 190.0g (242.9)*
-------------------------	-----------------------------	---------------------------

*1.5斤の場合

ホシノ天然酵母

材料	1斤	1.5斤
ホシノ天然酵母生種	23g	30g
強力粉	250g	320g
砂糖	12g	15g
塩	3.5g	4.5g
水	202ml	258ml

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、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

14.天然酵母パン

あこ天然培養酵母・即日活性種(1斤)▼

調理時間 約355分 (355)*	カロリー 1,134kcal (1,453)*	糖質量 192.2g (246.2)*
-------------------------	-------------------------------	---------------------------

*1.5斤の場合

ホシノ天然酵母(1斤)▼

調理時間 約355分 (355)*	カロリー 1,140kcal (1,457)*	糖質量 193.8g (247.7)*
-------------------------	-------------------------------	---------------------------

*1.5斤の場合

あこ天然培養酵母・即日活性種

材料	1斤	1.5斤
ぬるま湯(35°C)	116ml	148ml
あこ天然培養酵母・即日活性種	6g	8g
牛乳(常温に戻す)	57g	72g
強力粉	250g	320g
塩	3.6g	4.6g
バター(食塩不使用)	14g	18g
柚子ジャム**	28g	36g

ホシノ天然酵母

材料	1斤	1.5斤
ホシノ天然酵母生種	23g	28g
強力粉	250g	320g
塩	3.6g	4.6g
バター(食塩不使用)	14g	18g
柚子ジャム**	28g	36g
牛乳(常温に戻す)	57g	72g
水	116ml	148ml

**より柚子の風味を出すため、具材が大きい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. P18 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

14.天然酵母パン

あこ天然培養酵母・即日活性種(1斤)▼

調理時間 約355分 (355)*	カロリー 1,252kcal (1,606)*	糖質量 212.7g (271.3)*
-------------------------	-------------------------------	---------------------------

*1.5斤の場合

ホシノ天然酵母(1斤)▼

調理時間 約355分 (355)*	カロリー 1,257kcal (1,610)*	糖質量 214.3g (272.8)*
-------------------------	-------------------------------	---------------------------

*1.5斤の場合

あこ天然培養酵母・即日活性種

材料	1斤	1.5斤
ぬるま湯(35°C)	170ml	215ml
あこ天然培養酵母・即日活性種	6g	8g
牛乳(常温に戻す)	48g	62g
強力粉	250g	320g
じゃがいもフレーク	25g	32g
砂糖	15g	18g
塩	3.7g	4.7g
バター(食塩不使用)	18g	24g

あこ天然培養酵母・即日活性種 作り方

1. P18 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

材料	1斤	1.5斤
ホシノ天然酵母生種	23g	28g
強力粉	250g	320g
じゃがいもフレーク	25g	32g
砂糖	15g	18g
塩	3.7g	4.7g
バター(食塩不使用)	18g	24g
牛乳(常温に戻す)	48g	62g
水	170ml	215ml

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。



ブリオッシュ

メニュー 3. プレミアムパン

1斤 ▼

調理時間
約289分

カロリー
1,592
kcal

糖質量
224.7g

1.5斤 ▼

調理時間
約296分

カロリー
2,038
kcal

糖質量
287.4g

材料	1斤	1.5斤
水	55ml	70ml
牛乳	50g	64g
卵	50g	64g
強力粉	250g	320g
砂糖	40g	51g
塩	4g	5g
スキムミルク	18g	23g
バター(食塩不使用)	45g	58g
ドライイースト	2.8g	3.2g

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。

チーズブリオッシュ

メニュー

3. プレミアムパン

1斤 ▼

調理時間
約289分

カロリー
1,810
kcal

糖質量
225.3g

1.5斤 ▼

調理時間
約296分

カロリー
2,172
kcal

糖質量
270.5g

材料	1斤	1.5斤
水	55ml	66ml
牛乳	45g	54g
卵	45g	54g
強力粉	250g	300g
砂糖	40g	48g
塩	4g	4.8g
スキムミルク	18g	22g
バター(食塩不使用)	45g	54g
ドライイースト	2.8g	3g
プロセスチーズ(7mm角程度に刻む)	30g	36g
チェダーチーズ(7mm角程度に刻む)	30g	36g

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. 具入れブザーが鳴ったら、プロセスチーズとチェダーチーズを入れる。



お楽しみワンポイント

甘い印象のあるブリオッシュですが、チーズを加えるとほんのり塩気のある味わいになり、印象の異なるブリオッシュを楽しんでいただけます。



デニッシュ

メニュー 1.食パン

1斤 ▼

調理時間
約254分カロリー
1,820
kcal糖質量
201.5g

1.5斤 ▼

調理時間
約265分カロリー
2,298
kcal糖質量
255.9g

材料	1斤	1.5斤
水	105ml	133ml
卵	55g	70g
強力粉	220g	280g
薄力粉	30g	38g
砂糖	24g	30g
塩	4g	5g
スキムミルク	6g	8g
バター(食塩不使用)	12g	15g
ドライイースト	2.7g	2.9g
後入れバター (食塩不使用)	80g	100g

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

1斤 ▼

調理時間
約254分カロリー
1,918
kcal糖質量
217.4g

1.5斤 ▼

調理時間
約265分カロリー
2,383
kcal糖質量
269.6g

材料	1斤	1.5斤
水	110ml	136ml
卵	50g	62g
強力粉	210g	260g
薄力粉	40g	50g
砂糖	32g	40g
塩	4g	5g
スキムミルク	6g	7.5g
バター(食塩不使用)	12g	15g
練乳	10g	12g
ほうじ茶パウダー	10g	12g
ほうじ茶葉	2g	2.5g
ドライイースト	2.7g	3g
後入れバター (食塩不使用)	80g	100g

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

19. パン生地

調理時間
約288分カロリー
252
kcal糖質量
25.5g

カロリーと糖質量は1個分です

材料 10個分

水	130ml	バター(食塩不使用)	20g
卵	30g	ドライイースト	3.5g
強力粉	210g	折り込み用バター (食塩不使用)	130g
薄力粉	100g	薄力粉(バター用)	少々
砂糖	32g	溶き卵(塗り用)	適量
塩	6g		
スキムミルク	8g		

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[a]、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。
6. 休ませた生地をめん棒で約40cm×20cmに伸ばし、5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。
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[b]。生地を幅の広いほうから巻いていく[c]。
8. 巻き終わりを下にして[d]、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°C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°Cに予熱したオープンで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。
[c] 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。

バターロール



バターロール

メニュー 19. パン生地

調理時間
約183分カロリー
140
kcal糖質量
20.5g

カロリーと糖質量は1個分です

材料 12個分

水	170ml
卵	50g
強力粉	320g
砂糖	25g
塩	4.5g
バター(食塩不使用)	40g
ドライイースト	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12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、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方から巻く。
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[b]、180°Cに予熱したオーブンで10～12分焼く。



フランスパン

メニュー 6. フランスパン

1斤 ▼

調理時間
約308分

カロリー
1,013
kcal

糖質量
184.2g

1.5斤 ▼

調理時間
約311分

カロリー
1,263
kcal

糖質量
230.1g

材料	1斤	1.5斤
水	180ml	230ml
強力粉	230g	290g
薄力粉	26g	30g
砂糖	3.5g	4.5g
塩	4g	5g
スキムミルク	5g	6g
バター(食塩不使用)	5g	6g
ドライイースト	2.6g	3g

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

19. パン生地

調理時間
約193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

カロリー
342
kcal

糖質量
51.7g

ミルクフランス (4個分)

〇 バター(柔らかくする)	30g
A 練乳	40g

カロリー
312
kcal

糖質量
46.6g

明太フランス (4個分)

〇 明太子	60g
A バター(柔らかくする)	10g
〇 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プン皿に並べる。約35°Cで30~40分発酵させる。
4. 190°Cに予熱したオープンで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。



CHAPTER 1 生地やパンの種類から選ぶ

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。

コッペパン

材料 6個分

水	170ml
強力粉	250g
砂糖	15g
塩	4g
スキムミルク	15g
バター(食塩不使用)	10g
ドライイースト	2.6g

メニュー 19. パン生地

調理時間
約185分カロリー
185
kcal糖質量
32.6g

カロリーと糖質量は1個分です

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°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〕
4. 180°Cに予熱したオープンで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。

おかずパン

ウィンナーロール

メニュー 19. パン生地

調理時間
約183分カロリー
286
kcal糖質量
21.8g

カロリーと糖質量は1個分です

材料 12個分

水	170ml	バター(食塩不使用)	40g
卵	50g	ドライイースト	3g
強力粉	320g	溶き卵(塗り用)	適量
砂糖	25g	ウィンナー(ロングタイプ)	12本
塩	4.5g	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12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°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、ピザ用チーズを適量のせ、180°Cに予熱したオープンで10～12分焼く。

焼きカレーパン

メニュー 19. パン生地

調理時間
約186分カロリー
260
kcal糖質量
29.3g

カロリーと糖質量は1個分です

材料 10個分

パン生地		カレーフィリング	
水	220ml	合いき肉	300g
強力粉	320g	玉ねぎ	1個
砂糖	25g	カレールウ	40g
塩	4.5g	トマトケチャップ	大さじ2・1/2
スキムミルク	6g	水	80ml
バター(食塩不使用)	25g	粗びき黒こしょう	少々
ドライイースト	3g		
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。
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°C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°C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でうつつし、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。



CHAPTER 1

おかずパン



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 9.全粒粉パン

調理時間
約281分

カロリー
874
kcal

糖質量
68.1g

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(1斤)		はさむ具材(食パン4枚分)	
水	200ml	マヨネーズ	大さじ4
強力粉	130g	からし	小さじ2
全粒粉	130g	レタス	4枚
砂糖	17g	トマト	1個
塩	5g	ベーコン	2枚
スキムミルク	6g		
バター(食塩不使用)	17g		
ドライイースト	3g		
くるみ	60g		

作り方

- くるみは乾煎りして細かく刻む。
- 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。
- 具入れブザーが鳴ったら、1を入れる。
- 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。
- レタスを水にさらして、シャキッとしたり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〕
- トマトは約5mm幅の輪切りにする。
- 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。
- パンを2枚重ねて焼く。
- マヨネーズとからしをしっかりと混ぜ合わせて焼いていない面に塗り、レタス、トマト2枚、ベーコンのをせ、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

- 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の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
339
kcal

糖質量
21.9g

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

- 紫玉ねぎは薄切りにする。
- 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。ディルのをせ、粗びき黒こしょうをかける。

メロンパン

材料 12個分

パン生地	
水	150ml
卵	35g
強力粉	290g
砂糖	28g
塩	4g
スキムミルク	6g
バター(食塩不使用)	35g
ドライイースト	3.5g
クッキー生地	
薄力粉	220g
ベーキングパウダー	2.5g
バター(食塩不使用)	130g
砂糖	80g
溶き卵	50g
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12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12等分にして丸め、ラッ

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。

メニュー 19. パン生地

調理時間
約211分カロリー
313
kcal糖質量
40.5g

カロリーと糖質量は1個分です

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ケー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プン皿に並べ、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。





あんパン

メニュー 19. パン生地

調理時間
約196分

カロリー
218
kcal

糖質量
37.4g

カロリーと糖質量は1個分です

材料 12個分

水	170ml
卵	50g
強力粉	320g
砂糖	25g
塩	4.5g
バター(食塩不使用)	25g
ドライイースト	3g
あん	420g
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12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°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 19. パン生地

調理時間
約194分

カロリー
663
kcal

糖質量
67.8g

カロリーと糖質量は1個分です

材料 4個

パン生地

() 牛乳	190g
強力粉	230g
A 砂糖	25g
塩	3.8g
バター	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°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

1斤 ▼

調理時間
約254分

カロリー
1,939
kcal

糖質量
264.1g

1.5斤 ▼

調理時間
約265分

カロリー
2,475
kcal

糖質量
337.1g

材料	1斤	1.5斤
牛乳	140g	180g
卵	50g	65g
強力粉	250g	320g
砂糖	20g	25g
塩	4g	5g
バター(食塩不使用)	25g	32g
ココアパウダー	10g	13g
ドライイースト	2.7g	3g
チョコレート (5mm角程度に刻む)	60g	75g
フルーツグラノーラ	50g	65g

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。



CHAPTER 1 生地やパンの種類から選ぶ

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



ナン

メニュー 19. パン生地

調理時間
約144分

カロリー
1,268
kcal

糖質量
214.4g

材料 2~4枚分

牛乳	175g
ヨーグルト	8g
強力粉	250g
砂糖	25g
塩	4g
スキムミルク	15g
ドライイースト	2.3g
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プン皿に並べる。
4. 200°C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。

グリッシーニ

メニュー 19. パン生地

調理時間
約128分

カロリー
1,160
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

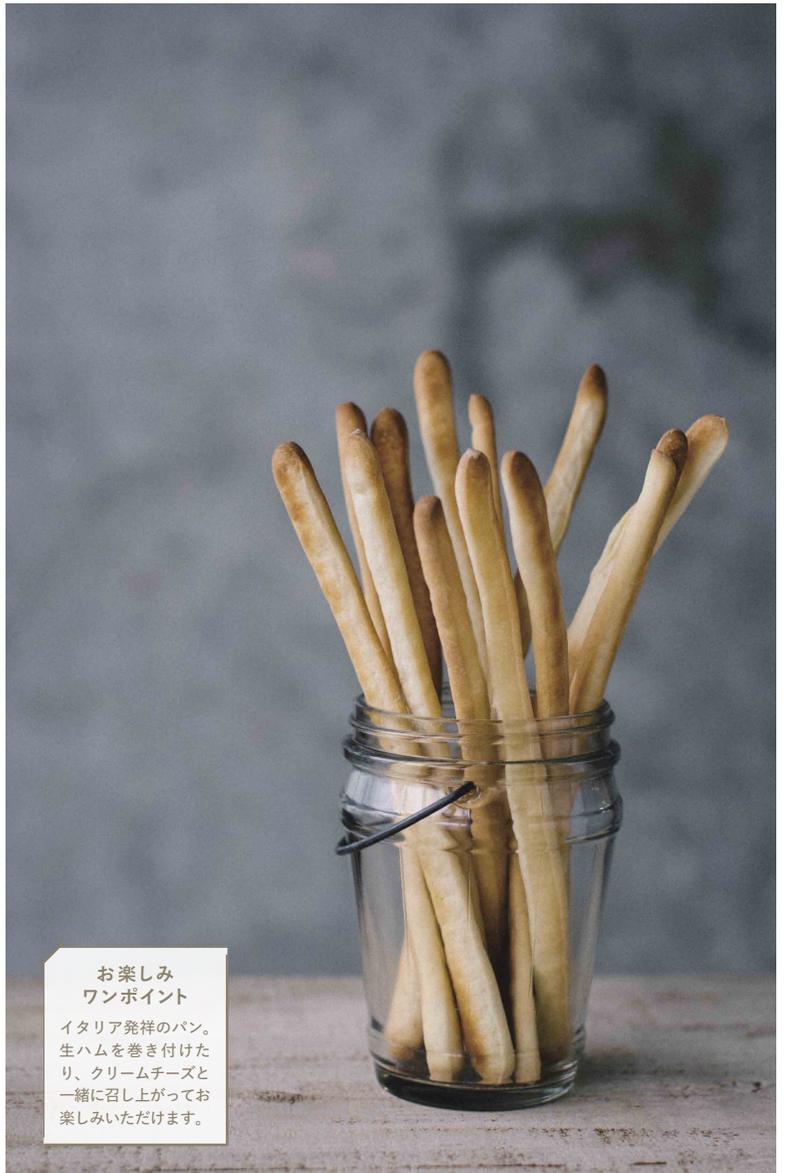
作り方

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. 生地ができたら、強力粉(分量外)をふったまな板などにのせ、オープ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°C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。



シュトレン

メニュー 1斤 ▼

1.食パン

調理時間
約254分カロリー
2,483
kcal糖質量
267.6g

1.5斤 ▼

調理時間
約265分カロリー
3,156
kcal糖質量
340.6g

材料	1斤	1.5斤
牛乳	125g	160g
卵	55g	70g
強力粉	180g	230g
全粒粉	70g	90g
アーモンドプードル	30g	38g
三温糖	30g	38g
塩	4g	5g
バター(食塩不使用)	45g	57g
シナモンパウダー	2g	2.5g
ドライイースト	2.8g	3.3g
洋酒漬けドライフルーツ (レーズン等)	90g	115g
くるみ(細かく刻む)	70g	90g
溶かしバター(食塩不使用)	適量	適量
粉糖	適量	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斤 ▼

1.食パン

調理時間
約254分カロリー
1,451
kcal糖質量
238.8g

1.5斤 ▼

調理時間
約265分カロリー
1,799
kcal糖質量
300.2g

材料	1斤	1.5斤
牛乳	135g	170g
卵	40g	50g
強力粉	250g	320g
砂糖	18g	25g
塩	4g	6g
スキムミルク	6g	8g
バター(食塩不使用)	15g	25g
ドライイースト	2.7g	2.8g
洋酒漬けドライフルーツ	60g	80g

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



トッポギ

メニュー 22.もちつき

調理時間
約120分

カロリー
1,703
kcal

糖質量
270.3g

材料 3~4人分

米	280g
水(もち用)	240ml
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。





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。

肉まん&豚角煮まん

メニュー

19. 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

調理時間
約151分

カロリー
276 kcal

糖質量
34.8g

豚角煮まんの作り方

カロリーと糖質量は1個分です

- 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のせて蒸し器上段に置き約10分休ませる。
- 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。
- 蒸し上がった豚の角煮をはさむ。

生地の作り方

- 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。
- 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。
- 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。
- 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146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

- 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。
- 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。
- 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

- 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。
- 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。

CHAPTER

3

パン以外も
楽しめるレシピ

siroca HOME BAKERY RECIPE BOOK



基本のパスタ生地

メニュー

21. うどん・パスタ生地

調理時間
約80分

材料 2～3人分

強力粉	130g
薄力粉	130g
水	95ml
塩	5g
溶き卵	45g
オリーブ油	10g
強力粉(打ち粉用)	適量

ラビオリ

お好みのチーズ(モッツアレラ・リコッタなど)	100g
------------------------	------

カロリー
1,112
kcal

糖質量
185.1g

パスタの作り方

1. 基本のパスタ生地を打ち粉をふったまな板などにのせ、めん棒で中心から端に向かって約1mmの厚さになるまで平らに伸ばす。
2. 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6mm幅に切る。
3. 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2の生地を鍋に入れ、1～2分ゆでる。

ファルファッレの作り方

1. 基本のパスタ生地を約1mmの厚さに伸ばして、ラビオリ用カッターで横5cm×縦2cmにカットし、真ん中をつまんでリボンの形を作り [a]、約1分ゆでる。

カロリー
1,388
kcal

糖質量
189.3g

ラビオリの作り方

1. 基本のパスタ生地を約2mmの厚さに伸ばし、半分に分ける。切った生地の1枚に適量のチーズを等間隔に置く [b]。
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直径約5cmのクッキー型でくりぬき [c]、中身が出ないようにしっかりと閉じて約1分ゆでる。

基本のパスタ生地の作り方

1. 水と塩を混ぜ合わせる。
2. 強力粉、薄力粉、1、溶き卵、オリーブ油の順にパンケースに入れて、スタートする。
3. できあがったら、打ち粉をふったまな板などにのせる。
4. 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップに包んで冷蔵庫で約1時間休ませる。
5. 休ませた生地をまな板などにのせ、4等分にする。





ファルファッレの ミネストローネ

カロリー
844
kcal

糖質量
86.0g

カロリーと糖質量は1人分です

材料 2人分

ゆでたファルファッレ	約 200g
ベーコン	4枚
玉ねぎ	1個
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	130g
トマト缶(カット)	400g
水	600ml
ローリエ	1枚
タイム	3本
オリーブ油	大さじ2
コンソメ(顆粒)	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	適量

作り方

1. ファルファッレの作り方は p.47 参照。
2. ベーコンを約1cm幅に切り、玉ねぎ、にんじん、セロリは薄切り、キャベツは2cm角程度に切り、じゃがいもは一口大の乱切りにする。
3. フライパンにオリーブ油をひき、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約2分炒める。
4. 大豆の水煮、トマト缶、水、コンソメ、ローリエ、タイムを入れて約12分煮込む。
5. 野菜が柔らかくなったら、塩・こしょうで味を調え、ゆでたファルファッレをミネストローネに入れる。

チーズのラビオリ エビのクリームパスタ

カロリー
814
kcal

糖質量
43.9g

カロリーと糖質量は1人分です

材料 2人分

ゆでたラビオリ	約 200g
エビ	200g
マッシュルーム	4個
ほうれん草	4株
生クリーム	100g
牛乳	120g
バター	12g
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
粗びき黒こしょう	適量

作り方

1. ラビオリの作り方は p.47 参照。
2. エビは殻をむき背わたをとって塩でもみ洗う。
3. ほうれん草をゆでて約4cm幅に切る。マッシュルームは約5mm幅に切り、にんにくは薄切りにする。
4. フライパンにオリーブ油をひき、にんにくを炒め、香りが立ってきたら取り出す。
5. 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。
6. 火が通ったら牛乳を入れる。ふつふつ沸いてきたらコンソメ、生クリーム、バターをいれて弱火で約2分煮詰める。ゆでたラビオリとほうれん草を入れて絡めたら塩で味を調える。
7. 器に盛り、粗びき黒こしょうをふる。

ナポリタン

カロリー
554
kcal

糖質量
66.6g

カロリーと糖質量は1人分です

材料 2人分

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

作り方

1. パスタの作り方はp.47参照。
2. 玉ねぎは薄切り、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。
3. フライパンにバターを入れ、2を入れてしんなりするまで炒める。
4. ゆでたパスタを入れて、コンソメとパスタのゆで汁を大きじ2入れ、トマトケチャップを絡ませ塩・こしょうで味を調える。
5. 器に盛り、粉チーズをふる。



ラザニア

メニュー

21. うどん・パスタ生地

調理時間
約100分カロリー
477
kcal糖質量
46.7g

カロリーと糖質量は1人分です

材料 4人分

生パスタ生地	約200g
粉チーズ	適量

ミートソース

豚ひき肉	200g
玉ねぎ	3/4個
セロリ	1/2本
マッシュルーム	5個
バター	10g
赤ワイン	大さじ2
トマト缶(カット)	400g
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	250g
バター	25g
塩・こしょう	少々



ラザニアの作り方

1. 生地を約2mmの厚さに伸ばし、容器の大きさに合わせて切り、約1分ゆでる。容器にミートソース→生地→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。
2. 250°Cに予熱したオーブンで約20分焼く。

ミートソースの作り方

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、セロリを入れて約2分炒める。
3. トマト缶、マッシュルームを入れて約13分煮込んでから、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、さらに水気がなくなるまで約8分煮込む。

ホワイトソースの作り方

1. 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。
2. 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。
3. もったりしてきたら塩・こしょうで味を調える。

うどん

メニュー 21.うどん・パスタ生地

調理時間 約148分
 カロリー 293 kcal
 糖質量 56.9g
カロリーと糖質量は1人分です

材料 4人分

強力粉	160g
薄力粉	160g
塩	7g
ぬるま湯(約30°C)	160ml

作り方

- ぬるま湯と塩をしっかりと混ぜ合わせる。
- 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。
- 生地ができれば、打ち粉をふったまな板などにのせる。
- 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〕
- 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、4等分にする。
- めん棒で中心から端に向かって約2mmの厚さになるまで平らに伸ばす。
- 伸ばした生地を3つ折りにし、約3mm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〕
- 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、ほぐして打ち粉をはらった7の生地を鍋に入れ、ゆでる。〔ゆで時間の目安は5~8分です。〕
- 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

カロリー 427 kcal
 糖質量 68.9g
カロリーと糖質量は1人分です



材料 4人分

だし汁	1200ml	おあげ	
しょうゆ	大さじ2	油揚げ	4枚
みりん	大さじ1	砂糖	大さじ1・1/2
塩	大さじ1/2	しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1	みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1	酒	大さじ1
ねぎ	適量	だし汁	250ml

作り方

- 油揚げを沸騰した湯に入れ、約30秒ゆでて油抜きをし、半分に切る。
- 油抜きをした湯を捨てて、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。
- 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。
- だし汁にしょうゆ、みりん、塩、酒、砂糖を入れて温める。
- ねぎは小口切りにする。
- 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。



左からいちご、ブルーベリー、りんご

ジャム3種 [いちご、ブルーベリー、りんご]

メニュー
24. ジャム

調理時間
約62分

	カロリー 657 kcal	糖質量 159.6g
ブルーベリージャム		
ブルーベリー	350g	
レモン汁	22g	
砂糖	125g	

材料	カロリー 605 kcal	糖質量 151.7g
いちごジャム		
いちご	300g	
レモン汁	15g	
砂糖	130g	

	カロリー 480 kcal	糖質量 122.2g
りんごジャム		
りんご	360g	
レモン汁	23g	
砂糖	70g	

下準備

- いちごは洗って水気を拭きとり、ヘタをとって縦半分にする。〔粒が大きいときには4等分にしてください〕
- ブルーベリーは洗って水気をよく切る。
- りんごは皮をむき、1cm角程度に切る。

ジャムの作り方

1. 下準備した果実、レモン汁、砂糖の順にパンケースに入れる。
2. アルミ箔をパンケースの内側に沿って折り込み、ふちをしっかり閉じてスタートする。
3. できあがったら、熱いうちにジャムを別の容器に移し替え、冷ます。

◎かたまりにくい場合は、ペクチンを適量加えてください。

ヨーグルト

メニュー

27.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。



生キャラメル

メニュー 25. 生キャラメル

調理時間
約202分カロリー
828
kcal糖質量
80.9g

材料

生クリーム(乳脂肪47%)*1	100g
砂糖	65g
水あめ	10g
バター(食塩不使用)	10g
牛乳	20g*2
はちみつ	5g

*1 乳脂肪47%の純生クリーム(無添加)をお使いください。

*2 室温が15°C以下の場合、牛乳を40gにしてください。

作り方

1. 生クリーム、砂糖、水あめ、バター、牛乳、はちみつの順にパンケースに入れる。
2. アルミ箔をパンケースの内側に沿って折り込み、ふちをしっかり閉じて、本体にパンケースをセットし、スタートする。
3. できあがったら、ラップフィルムを敷いた約10cm×10cmほどの型に流し入れ、ラップフィルムを包んであら熱を取る。〔やけどに注意して取り出してください。スパチュラ(ゴムベラ)を使うと、取り出しやすいです〕
4. あら熱が取れたら、冷蔵庫に入れ約2時間置く。冷えて固まったら、切り分けてパラフィン紙に包む。〔生キャラメルはやわらかいため、形が整えられる程度になるのが固さの目安です〕

お楽しみ
ワンポイント

塩を約2gを加えてつくと塩キャラメルに、牛乳を5~10g増やしてつくとキャラメルソースとしてアイスやスコーンにかけてお楽しみいただけます。

フレッシュバター& フレッシュバターアレンジ [バジル,くるみ,ラムレーズン,明太子]



◎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。

メニュー

26. フレッシュバター

調理時間
約30分

フレッシュバターの材料

生クリーム(乳脂肪45%以上)*	200g	カロリー 882 kcal	糖質量 5.6g
水	70ml		
塩	5.3g		

* 乳脂肪45%以上の純生クリーム(無添加)をお使いください。

作り方

1. 水と塩を混ぜて塩水にする。
2. 1と生クリームをパンケースに入れる。
3. アルミ箔をパンケースの内側に沿って折り込み、ふちをしっかりと閉じて、本体にパンケースをセットし、スタートする。
4. できあがったら、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。

アレンジ

- くるみは粗く砕き、乾煎りする。冷めたら、はちみつを適量混ぜ合わせておく。
- 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〕

バジルバター	乾燥バジル	小さじ1	カロリー 888 kcal	糖質量 6.6g
--------	-------	------	------------------	-------------

ラムレーズンバター	ラムレーズン	60g	カロリー 1,057 kcal	糖質量 43.9g
-----------	--------	-----	--------------------	--------------

くるみバター	くるみ	30g	カロリー 1,116 kcal	糖質量 15.5g
はちみつ	はちみつ	大さじ1/2		

明太子バター	明太子(薄皮を取ったもの)	60g	カロリー 958 kcal	糖質量 7.4g
--------	---------------	-----	------------------	-------------





焼きいも

メニュー 30. 焼きいも

調理時間
約120分

カロリー
343
kcal

糖質量
74.3g

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18~20cm) 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。



もち&よもぎもち

メニュー

22.もちつき

調理時間

約115分

もち(2合) ▼

カロリー
1,005
kcal

糖質量
214.8g

もち(3合) ▼

カロリー
1,508
kcal

糖質量
322.1g

よもぎもち(2合) ▼

カロリー
1,016
kcal

糖質量
214.9g

よもぎもち(3合) ▼

カロリー
1,523
kcal

糖質量
322.3g

もちの材料	2合	3合
水	220ml	320ml
もち米	280g	420g
よもぎもち	2合	3合
よもぎ	25g	37g
*よもぎパウダーの場合	4g	6g

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。



フレッシュチーズ

メニュー

28. フレッシュチーズ

調理時間
約24分

カロリー
1,028
kcal

糖質量
33.4g

水を切る時間は含まない

お楽しみワンポイント

塩を粗びき黒こしょうと混ぜ合わせてクラッカーと一緒に食べたり、砂糖と合わせていただくことでレアチーズケーキなどのスイーツにもお使いいただけます。

材料

牛乳	500g
生クリーム(乳脂肪35%)	200g
レモン汁	35g
塩	適量

作り方

1. パンケースにパン羽根を取り付けずに、牛乳と生クリームを入れて、スタートする。
2. できあがったら、レモン汁をまわし入れて、約30秒経ったら木べらで、もったりするまでゆっくり静かに混ぜる。
◎20～30秒混ぜると分離し、もったりしてきます。
3. ポウルの上にキッチンペーパーを2枚重ねたざるを置き、2を流し入れる。[a]
4. 一晩～24時間冷蔵庫で水気を切り、お好みの量で塩を入れて混ぜ合わせて味を調える。



CHAPTER

4

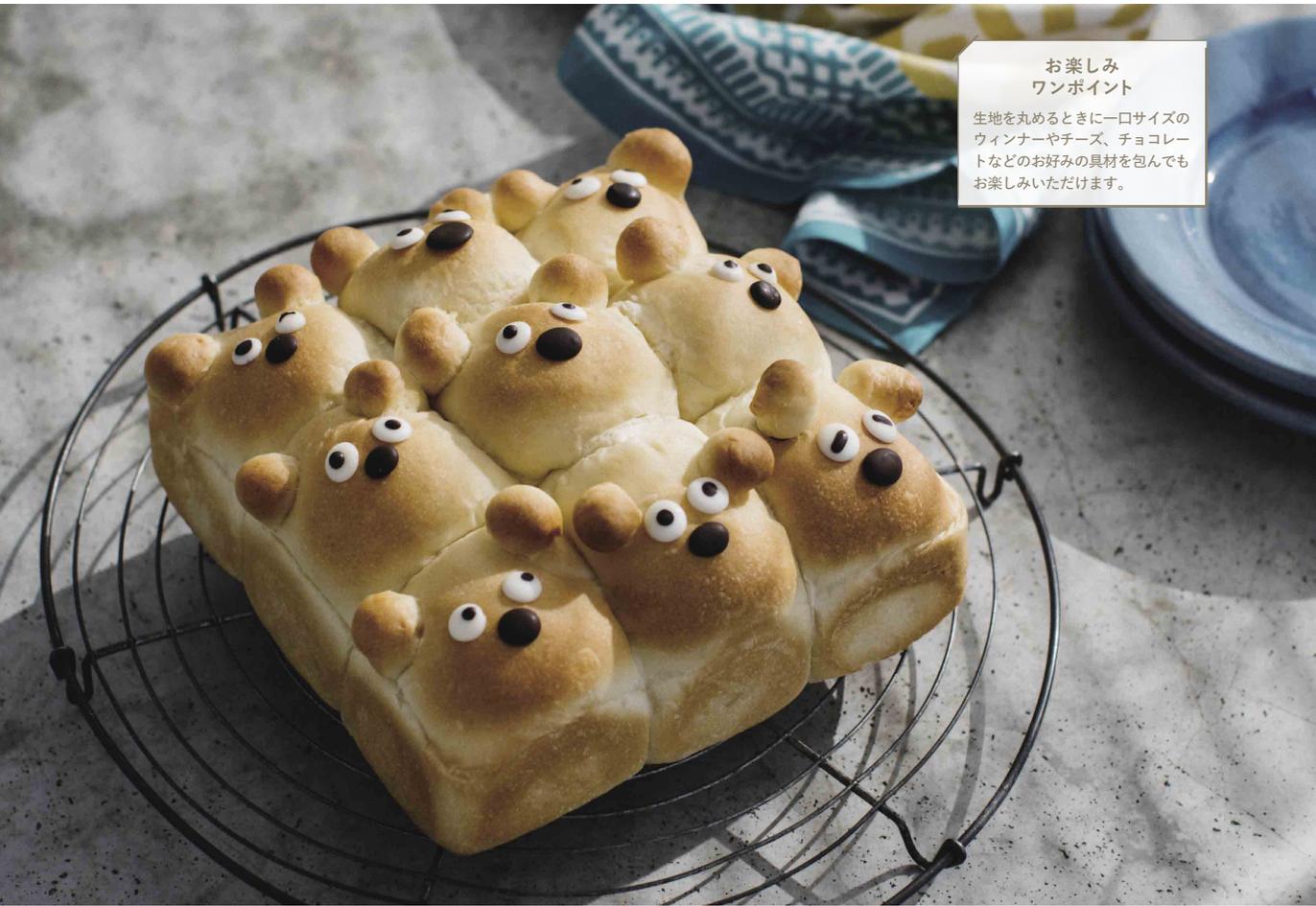
みんなで楽しみたい
心おどるレシピ

SIROCA HOME BAKERY RECIPE BOOK



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

19. パン生地

調理時間
約171分カロリー
1,626
kcal糖質量
253.8g

材料 角型 (18cm×18cm)

水	170ml	塩	4.5g
溶き卵	50g	バター(食塩不使用)	25g
強力粉	320g	ドライイースト	3g
砂糖	25g	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. 生地ができたなら、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の生地の上ののせる。(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。



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。



見たり華やかレシピ

マーブルパン

メニュー 2. アレンジ食パン 生地作り方

調理時間
約206分

生地

水	215ml
強力粉	300g
砂糖	21g
塩	5g
スキムミルク	10g
バター(食塩不使用)	20g
ドライイースト	3g

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35cm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18cm×35cmに伸ばし、3つ折りにし、さらに約14cm×45cm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]。
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。



ブルーベリーシート	カロリー 2,018 kcal	糖質量 358.5g
(ブルーベリージャム)		160g
A 砂糖		40g
薄力粉		30g
バター(食塩不使用)		12g

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18cm×18cmに伸ばしてあら熱を取り、冷蔵庫に入れて冷ます。

黒糖きな粉シート	カロリー 2,356 kcal	糖質量 328.3g
(黒糖(粉末タイプ))		76g
A 牛乳		100g
(卵黄)		1個
薄力粉		16g
バター(食塩不使用)		14g
きな粉		92g

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。

チョコシート	カロリー 2,189 kcal	糖質量 350.3g
(牛乳)		100g
A 砂糖		60g
薄力粉		30g
ココアパウダー		15g
ミルクチョコレート(細かく刻む)		50g
アーモンドダイス		15g

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40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50秒温めて、ミルクチョコ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18cm×18cmに伸ばしてあら熱を取り、冷蔵庫に入れて冷ます。

抹茶シート	カロリー 1,887 kcal	糖質量 298.5g
(牛乳)		36g
A 練乳		80g
抹茶パウダー		10g
薄力粉		25g
バター(食塩不使用)		13g

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30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18cm×18cmに伸ばしてあら熱を取り、冷蔵庫に入れて冷ます。



マリトッツォ

メニュー

19. パン生地

調理時間
約184分カロリー
206
kcal糖質量
28.2g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	55ml	スキムミルク	18g
牛乳	60g	バター(食塩不使用)	45g
卵	60g	ドライイースト	2.8g
強力粉	250g	溶き卵(塗り用)	適量
砂糖	40g	ホイップクリーム	適量
塩	4g	いちご、クワイ、ココアなど好みの具材	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°Cで30～40分発酵させる。
7. 生地の表面に溶き卵を塗り、180°C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

19. パン生地

調理時間
約131分

カロリー
1,449
kcal

糖質量
195.0g

材料 1～2枚分

水	170ml	ドライイースト	3g
オリーブ油	20g	オリーブ油(塗り用)	大さじ2
強力粉	260g	黒オリーブの実 (約3mmの薄切り)	5粒
砂糖	12g	ローズマリー	2本
塩	5g	岩塩	小さじ1/2
スキムミルク	6g		

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。生地ができたなら、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プン皿に並べて200°Cに予熱したオーブンで約15分焼く。

おもてなしのパーティーレシピ

ミニバーガー

メニュー 19. パン生地

調理時間
約186分カロリー
131
kcal糖質量
20.5gカロリーと糖質量は1個分です
(具材除く)

材料 12個分

水	170ml
卵	50g
強力粉	320g
砂糖	25g
塩	4.5g
バター(食塩不使用)	25g
ドライイースト	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12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°Cで30～40分発酵させる。
8. 生地の表面に溶き卵を塗り、180°C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、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。



ピザ

メニュー

20. ピザ生地

調理時間
約115分

カロリー
1,275
kcal

糖質量
205.7g

材料	
ヘビータイプ (2~3枚)	
水	180ml
オリーブ油	20g
強力粉	280g
砂糖	8g
塩	4g
スキムミルク	8g
ドライイースト	3g

カロリー
1,661
kcal

糖質量
285.0g

材料	
クリスピータイプ (3~5枚)	
水	200ml
オリーブ油	20g
強力粉	200g
薄力粉	200g
塩	3g
ドライイースト	4g

のせる具材

ピザソース、トマト、ピザ用チーズ、バジルなど

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プン皿の上ののせ、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°Cに予熱したオープンで約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。

CHAPTER 4

みんなで楽しみたい 心おどるレシピ



ケーキ



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
23. ケーキ調理時間
約150分

材料

リンゴケーキ	カロリー 2,519 kcal	糖質量 287.2g
バター（食塩不使用）		130g
卵		130g
牛乳		55g
砂糖		95g
（薄力粉		230g
A ベーキングパウダー		9g
りんご*		130g

* 5mm～1cm角に刻み、具入れブザーが鳴ったら入れる

バターケーキ	カロリー 2,445 kcal	糖質量 268.8g
バター（食塩不使用）		130g
卵		130g
牛乳		55g
バニラエッセンス*		少々
砂糖		95g
（薄力粉		230g
A ベーキングパウダー		9g

* バニラエッセンスは、作り方4で砂糖の前に入れる

チョコレートケーキ	カロリー 2,754 kcal	糖質量 321.3g
バター（食塩不使用）		110g
卵		130g
牛乳		55g
砂糖		95g
（薄力粉		230g
A ベーキングパウダー		9g
（ココア		25g
チョコチップ*1		50g
ドライフルーツ（クランベリー）*2		40g

*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

抹茶甘納豆ケーキ	カロリー 2,523 kcal	糖質量 313.8g
バター（食塩不使用）		110g
卵		130g
牛乳		55g
砂糖		90g
（薄力粉		230g
A ベーキングパウダー		9g
（抹茶		4g
甘納豆*		80g

* 具入れブザーが鳴ったら入れる

紅茶ケーキ	カロリー 2,458 kcal	糖質量 269.4g
バター（食塩不使用）		130g
卵		130g
牛乳		55g
砂糖		95g
（薄力粉		230g
A ベーキングパウダー		9g
（紅茶葉（アールグレイ）*		4g

* 具入れブザーが鳴ったら入れる

バナナケーキ	カロリー 2,557 kcal	糖質量 296.6g
バター（食塩不使用）		130g
卵		130g
牛乳		55g
砂糖		95g
（薄力粉		230g
A ベーキングパウダー		9g
バナナ*1		130g
サワークリーム（お好みで）*2		40g

*1 約1cmの輪切りにし、具入れブザーが鳴ったら入れる

*2 サワークリームは作り方4で粉類の前に入れる



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
23. ケーキ

調理時間
約150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。

◎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。

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。

CHAPTER
5

ヘルシーレシピ°

siroca HOME BAKERY RECIPE BOOK



ローストキヌアパン

メニュー

1. 食パン

1斤 ▼

調理時間
約254分

カロリー
1,221
kcal

糖質量
206.5g

1.5斤 ▼

調理時間
約265分

カロリー
1,582
kcal

糖質量
265.9g

材料	1斤	1.5斤
水	175ml	220ml
強力粉	250g	320g
砂糖	18g	25g
塩	4g	6g
スキムミルク	6g	8g
バター（食塩不使用）	18g	25g
ドライイースト	2.7g	2.8g
ローストキヌア	20g	25g

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

9. 全粒粉パン

1斤 ▼

調理時間
約281分

カロリー
1,112
kcal

糖質量
193.1g

1.5斤 ▼

調理時間
約289分

カロリー
1,441
kcal

糖質量
249.5g

材料	1斤	1.5斤
水	170ml	220ml
強力粉	170g	220g
ライ麦粉	90g	116g
砂糖	17g	22g
塩	5g	6.5g
スキムミルク	4g	5g
バター（食塩不使用）	12g	16g
ドライイースト	1.5g	2g

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。





いちじく入りブランパン

メニュー 4. 糖質オフパン

材料	1斤	1.5斤
水	160ml	240ml
卵	60g	90g
強力粉	110g	165g
小麦たんぱく	15.4g	23g
ふすま粉	121g	180g
砂糖	14.3g	21g

1斤 ▼

調理時間
約158分カロリー
1,264
kcal糖質量
174.0g

1.5斤 ▼

調理時間
約167分カロリー
1,888
kcal糖質量
260.1g

	1斤	1.5斤
塩	4.4g	6.6g
スキムミルク	7.7g	11.5g
バター(食塩不使用)	15.4g	23g
ドライイースト	3.3g	4.5g
ドライいちじく	80g	120g
クリームチーズ(お好みで)	適量	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

4. 糖質オフパン

1斤 ▼

調理時間
約158分

カロリー
1,034
kcal

糖質量
163.0g

1.5斤 ▼

調理時間
約167分

カロリー
1,308
kcal

糖質量
206.3g

材料	1斤	1.5斤
水	180ml	227ml
強力粉	190g	240g
ふすま粉	63g	80g
砂糖	14g	18g
塩	4.2g	5.3g
スキムミルク	7.5g	9.5g
バター(食塩不使用)	15g	19g
ドライイースト	3g	3.5g

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

4. 糖質オフパン

1斤 ▼

調理時間
約158分

カロリー
1,031
kcal

糖質量
122.3g

1.5斤 ▼

調理時間
約167分

カロリー
1,539
kcal

糖質量
182.6g

*「食パン」(P4)の同重量に対するの比較。

材料	1斤	1.5斤
水	160ml	240ml
卵	60g	90g
強力粉	110g	165g
小麦たんぱく	15.4g	23g
ふすま粉	121g	180g

	1斤	1.5斤
砂糖	14.3g	21g
塩	4.4g	6.6g
スキムミルク	7.7g	11.5g
バター(食塩不使用)	15.4g	23g
ドライイースト	3.3g	4.5g

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（ゴムペラ）などでパンケース内側についている粉などを落とす。



糰甘酒パン

メニュー

1斤 ▼

1. 食パン

調理時間
約254分カロリー
1,324
kcal糖質量
231.3g

1.5斤 ▼

調理時間
約265分カロリー
1,695
kcal糖質量
294.7g

材料	1斤	1.5斤
水	55ml	70ml
甘酒	175g	222g
強力粉	250g	320g
きび砂糖	10g	12g
塩	4g	5g
スキムミルク	5.5g	7g
バター(食塩不使用)	18g	24g
ドライイースト	2.8g	3g

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

29. 甘酒

調理時間
約6~10時間カロリー
706
kcal糖質量
156.5g

材料

米糰(乾燥)	100g
あたためたごはん	200g
お湯(約70°C)	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°C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。

赤ワインパン

メニュー

1. 食パン

1斤 ▼

調理時間
約254分

カロリー
1,363
kcal

糖質量
213.9g

1.5斤 ▼

調理時間
約265分

カロリー
1,794
kcal

糖質量
285.3g

材料	1斤	1.5斤
水	110ml	140ml
赤ワイン	55g	70g
強力粉	250g	320g
砂糖	5g	20g
塩	4g	5g
バター(食塩不使用)	13g	17g
ドライイースト	3g	3.2g
ラムレーズン	50g	65g
くるみ(細かく刻む)	20g	25g

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。

ヴィーガンパン

メニュー

1. 食パン

1斤 ▼

調理時間
約254分カロリー
1,276
kcal糖質量
194.2g

1.5斤 ▼

調理時間
約265分カロリー
1,639
kcal糖質量
250.4g

材料	1斤	1.5斤
水	60ml	70ml
豆乳	120ml	150ml
強力粉	250g	320g
砂糖	18g	25g
塩	4g	6g
ショートニング	25g	32g
ドライイースト	3g	3.8g

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

4. 糖質オフパン

1斤 ▼

調理時間
約158分カロリー
814
kcal糖質量
26.7g

1.5斤 ▼

調理時間
約167分カロリー
1,182
kcal糖質量
38.7g

材料	1斤	1.5斤
水	185ml	270ml
卵	34g	50g
大豆粉	110g	160g
小麦たんぱく	62g	90g
塩	2.8g	4g
ドライイースト	2.4g	3g

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。

大豆粉のケーキ

メニュー

23. ケーキ

調理時間
約150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		

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(ゴムペラ)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。

◎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



おから粉パン

メニュー

1. 食パン

1斤 ▼

調理時間
約254分

カロリー
1,104
kcal

糖質量
168.4g

1.5斤 ▼

調理時間
約265分

カロリー
1,375
kcal

糖質量
209.2g

材料

	1斤	1.5斤
水	200ml	250ml
強力粉	210g	260g
おからパウダー	24g	30g
砂糖	18g	23g
塩	4g	5g
スキムミルク	6g	7.5g
バター(食塩不使用)	18g	23g
ドライイースト	2.7g	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

1斤 ▼

調理時間
約254分

カロリー
1,117
kcal

糖質量
190.3g

1.5斤 ▼

調理時間
約265分

カロリー
1,385
kcal

糖質量
235.6g

材料

	1斤	1.5斤
水	175ml	220ml
はちみつ	10g	12g
強力粉	200g	250g
そば粉	50g	60g
砂糖	8g	10g
塩	4g	5g
スキムミルク	6g	7g
バター(食塩不使用)	15g	19g
ドライイースト	3g	3.5g

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。



UNBOTTLED MILK
DAN. FARMER
DANIEL PLATT
FARM
LONGRIDGE



おうちベーカリー ベーシックプラス 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

東原 菜津季, 鷗野 拓人
[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,
神尾 瑠璃子, 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

 0570-001-469 ナビダイヤル

受付時間: 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)

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てください。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.

19192512