

おうちベーカリー
BASIC PLUS
RECIPE BOOK

おうちベーカリー BASIC PLUS RECIPE BOOK



siroca



4 589919 848379

19398511

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	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
■□□ ハニージャーブレッド	09
■□□ ほろにがオレンジコアパン	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
■□□ じゃ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
■□□ ダブルチーズパン	15
■□□ ドライトマトとハーブミックスのパン	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
■□□ ブリオッシュ	20
■□□ チーズブリオッシュ	21
■■□ クロワッサン	22
■□□ 天然酵母生種おこし	24
■□□ 天然酵母パン	24
■□□ 天然酵母柚子ジャムパン	24
■□□ 天然酵母高加水パン	25
■■□ 天然酵母パン生地で作るバターロール	25
■■□ ベーグル	26
■□□ 高加水パン	28
■■□ ミルクフランス&明太フランス	29
■■□ バターロール	30
■■□ ウィンナーロール	32
■■□ コッペパン	33
■■□ 焼きカレーパン	34
■■□ 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

CHAPTER.2

おうちで旅する世界のレシピ

■■■ 肉まん&豚角煮まん	40
■■□ トップギ	42
■■□ ナン	43
■□□ シュトレン	44
■□□ パネットーネ	44
■■□ グリッシャー	46
■□□ 米粉のケークサレ	47
■□□ きのこのケークサレ	47

CHAPTER.3

みんなで楽しみたい心おどるレシピ

■■□ ミニバーガー	48
■■□ ピザ	49
■■□ ちぎりパン	50
■■■ 黒ごまツイスト	51
■■■ シュガーツイスト	51
■■■ マーブルパン	52
■■□ チョコとナツのうずまきパン	54
■□□ チーズケーキ	54
■□□ ケーキ	55

CHAPTER.4

ヘルシーレシピ

■□□ いちじく入りブランパン	57
■□□ 糖質40%オフのブランパン	57
■□□ ヴィーガンパン	57
■□□ ライ麦パン	57
■□□ 赤ワインパン	58
■□□ 糙甘酒パン	59
■□□ 甘酒	59

CHAPTER.5

パン以外も楽しめるレシピ

■■■ 基本のパスタ生地	61
■■■ うどん	62
■■□ 生キヤラメル	64
■□□ ジャム3種 [いちご, ブルーベリー, りんご]	65
■■□ フレッシュチーズ	66
■■□ おはぎ	67
■□□ 焼きいも	67
■□□ もち&よもぎもち	68
■□□ ヨーグルト	69
■□□ 塩糞	69
■□□ フレッシュバター&フレッシュバターアレンジ	70

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。

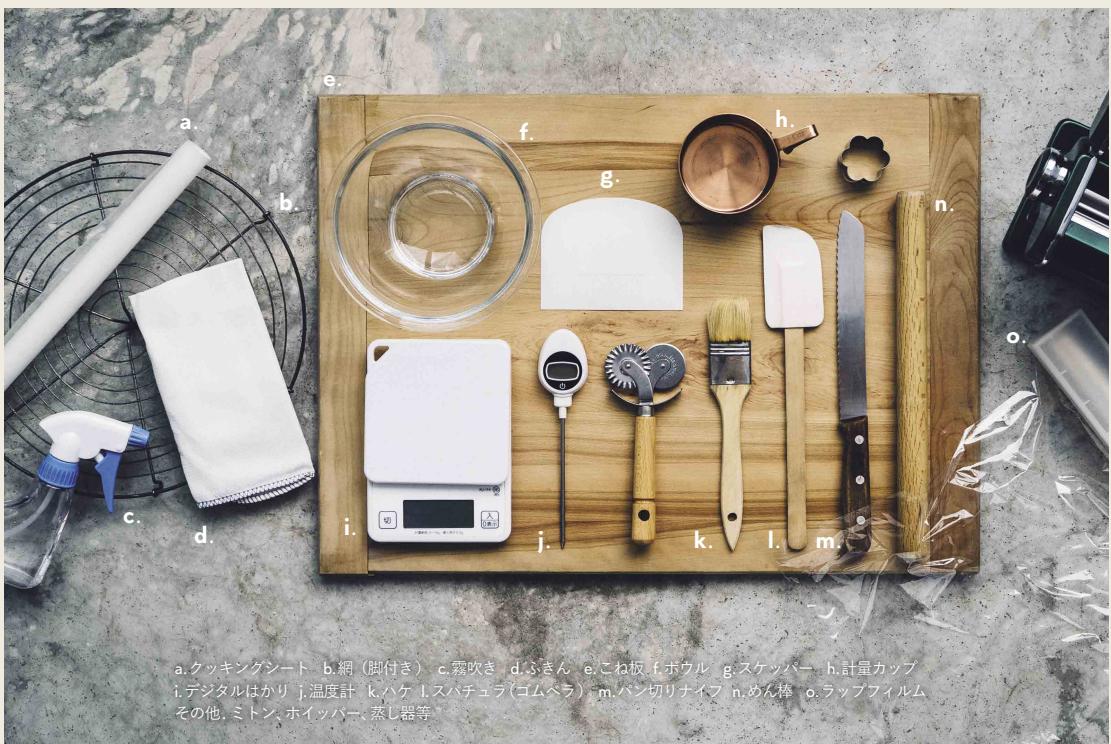
ちょっと手を加えて
本格的な成形パン
(クロワッサン、バターロール)

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「デジタルばかり」を使って重さではかります。0.1g単位ではかるものを使用し、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°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。

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、できるだけ焼き立てのうちに冷凍することをおすすめします。

パン生地

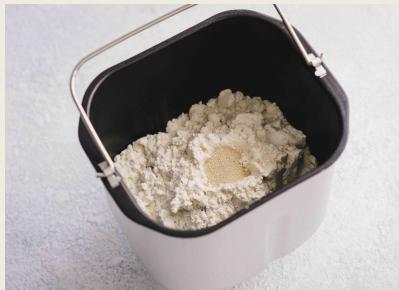
成形・発酵後の生地を取り出し、ラップフィルムをかけて冷凍し、凍ったらビニール袋に入れます。焼くときは30～35°Cで解凍し、溶き卵を塗って焼きます。

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。

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、
お好みのパンを楽しめる

生地や パンの種類から選ぶ



食パン

メニュー 1. 食パン

1斤 ▼

調理時間
約219分カロリー
1,072
kcal糖質量
193.9g

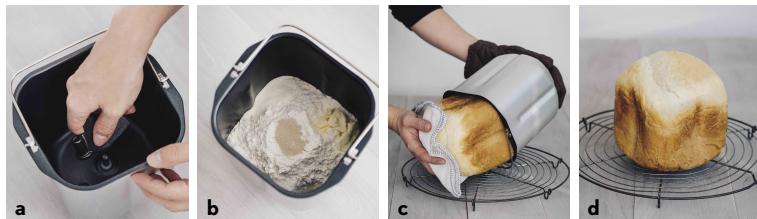
1.5斤 ▼

調理時間
約222分カロリー
1,393
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り入れ、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 8. 早焼きパン

1斤 ▼

調理時間
約158分カロリー
1,101
kcal糖質量
205.9g

1.5斤 ▼

調理時間
約167分カロリー
1,451
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、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. 烤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。
4. 〈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ミー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 7. 超早焼きパン

調理時間
約60分

カロリー
849
kcal

糖質量
168.0g

材料

ぬるま湯(38°C)	150ml
強力粉	230g
砂糖	9g
塩	2.5g
バター(食塩不使用)	4g
ドライイースト	3.2g

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 6. ソフトパン

1斤 ▼

調理時間
約282分カロリー
1,122
kcal糖質量
198.8g

1.5斤 ▼

調理時間
約294分カロリー
1,338
kcal糖質量
237.3g

材料	1斤	1.5斤
水	170ml	205ml
強力粉	250g	300g
砂糖	17g	20g
はちみつ	6g	6.5g
塩	3.8g	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	2.3g	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219分カロリー
1,188
kcal糖質量
201.8g

1.5斤 ▼

調理時間
約222分カロリー
1,433
kcal糖質量
242.7g

材料	1斤	1.5斤
牛乳	190g	240g
強力粉	250g	300g
砂糖	20g	24g
塩	3.8g	5g
バター(食塩不使用)	20g	24g
ドライイースト	2.4g	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219分カロリー
1,379
kcal糖質量
266.2g

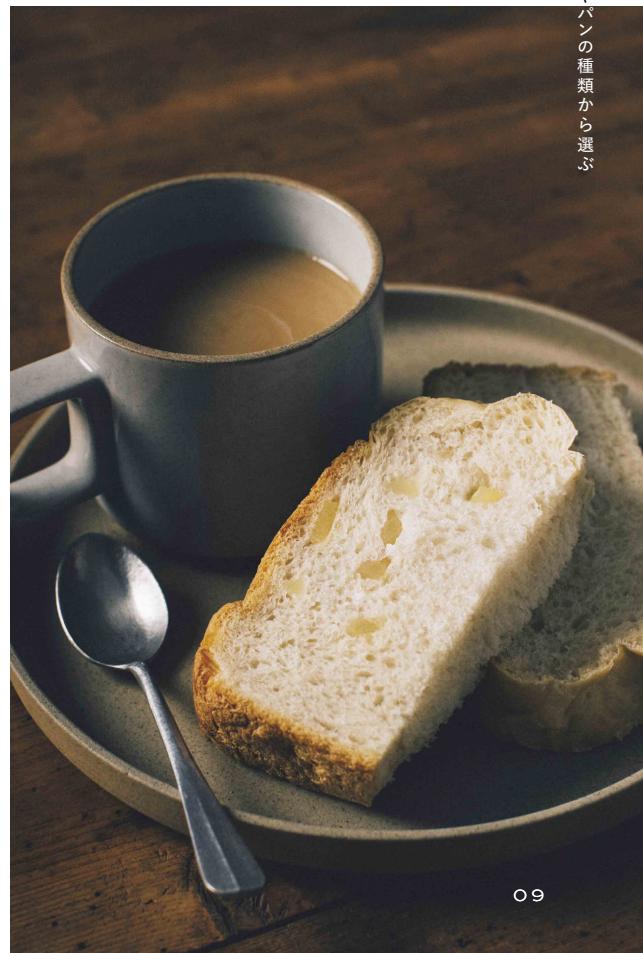
1.5斤 ▼

調理時間
約222分カロリー
1,712
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。





ほろにがオレンジココアパン

メニュー 1. 食パン 1斤 ▼

調理時間
約219分

カロリー
1,335
kcal

糖質量
250.0g

1.5斤 ▼

調理時間
約222分

カロリー
1,604
kcal

糖質量
301.1g

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

- 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。
- 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 1斤 ▼

調理時間
約219分

カロリー
1,447
kcal

糖質量
229.5g

1.5斤 ▼

調理時間
約222分

カロリー
1,744
kcal

糖質量
275.7g

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	65g	80g

作り方

- 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。
- 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

1斤 ▼

調理時間
約219分

1.5斤 ▼

調理時間
約222分カロリー
1,335
kcal糖質量
229.8gカロリー
1,711
kcal糖質量
294.5g

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。

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219分カロリー
1,423
kcal糖質量
225.2g

1.5斤 ▼

調理時間
約222分カロリー
1,807
kcal糖質量
287.1g

	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	5.4g	7g
ドライイースト	2.7g	3g
ホワイトチョコチップ*	60g	75g

* 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

1斤 ▼

調理時間
約219分

カロリー
1,103
kcal

糖質量
205.6g

1.5斤 ▼

調理時間
約222分

カロリー
1,460
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	2.9g	3.5g

作り方

- 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、スタートする。

かぼちゃパン

メニュー 1.食パン

1斤 ▼

調理時間
約219分

カロリー
1,311
kcal

糖質量
222.9g

1.5斤 ▼

調理時間
約222分

カロリー
1,574
kcal

糖質量
266.7g

材料

	1斤	1.5斤
水	110ml	130ml
牛乳	75g	90g
強力粉	250g	300g
砂糖	25g	30g
塩	4.3g	5.2g
スキムミルク	9g	10g
バター（食塩不使用）	16g	20g
生クリーム	22g	26g
かぼちゃフレーク	22g	26g
ドライイースト	2.7g	3.3g

作り方

- 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

1斤 ▼

調理時間
約219分カロリー
1,392
kcal糖質量
216.3g

1.5斤 ▼

調理時間
約222分カロリー
1,669
kcal糖質量
257.8g

材料

	1斤	1.5斤
水	205ml	250ml
強力粉	250g	300g
じゃがいもフレーク	27g	30g
黒こしょう	1g	1.2g
砂糖	18g	22g
塩	4g	4.8g
スキムミルク	8g	9g
バター（食塩不使用）	16g	20g
ドライイースト	2g	2.4g
ベーコン（5~7mm角に刻んだもの）	58g	70g

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

1斤 ▼

調理時間
約219分カロリー
1,162
kcal糖質量
208.0g

1.5斤 ▼

調理時間
約222分カロリー
1,482
kcal糖質量
265.8g

材料

	1斤	1.5斤
水	160ml	200ml
強力粉	250g	320g
砂糖	20g	25g
塩	4g	5.1g
スキムミルク	11g	14g
バター（食塩不使用）	20g	25g
ドライイースト	2.5g	3.2g
スイートコーン（缶詰）	65g	85g

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219分

カロリー
1,232
kcal

糖質量
195.8g

材料

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219分カロリー
1,358
kcal糖質量
195.0g

1.5斤 ▼

調理時間
約222分カロリー
1,629
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
chedarチーズ (1cm角程度に刻む)	55g	66g

作り方

- 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。
- 具入れブザーが鳴ったら、chedar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

1斤 ▼

調理時間
約219分カロリー
1,103
kcal糖質量
202.2g

1.5斤 ▼

調理時間
約222分カロリー
1,407
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
ドライトマト	17g	21g
ハーブミックス	1.1g	1.4g

作り方

- 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。
- 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。
- 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
1,040
kcal

糖質量
177.9g

1.5斤 ▼

調理時間
約289分

カロリー
1,333
kcal

糖質量
228.1g

材料	1斤	1.5斤
水	170ml	220ml
強力粉	125g	160g
全粒粉* (製パン用)	125g	160g
砂糖	17g	22g

* 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

9. 全粒粉パン

1斤 ▼

調理時間
約281分

カロリー
1,089
kcal

糖質量
190.2g

1.5斤 ▼

調理時間
約289分

カロリー
1,396
kcal

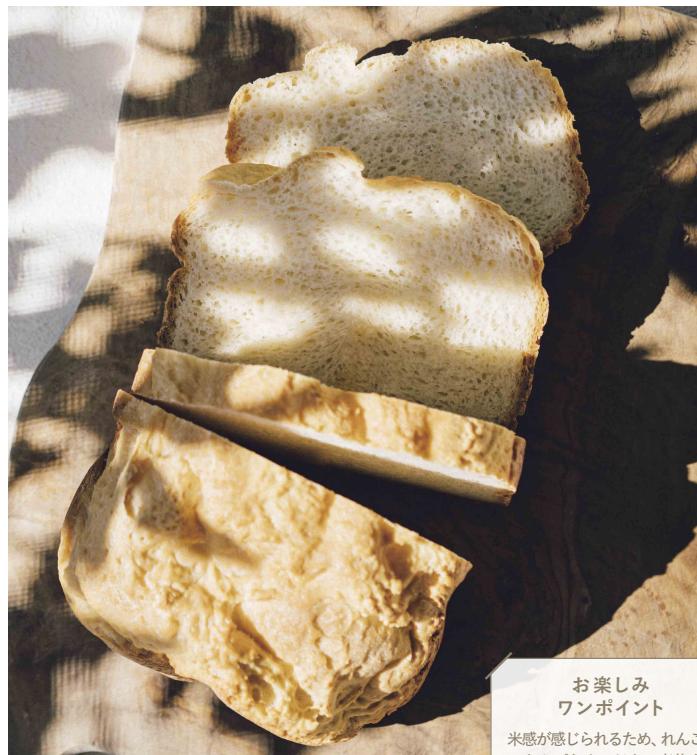
糖質量
243.6g

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

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てもお楽しみいただけます。

ごはんパン

メニュー 1. 食パン

調理時間
約219分

カロリー
1,234
kcal

糖質量
234.0g

材料	1斤
水(ぬるま湯またはお湯)	115ml
ごはん(あたたかいもの)	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	2.3g

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。

米粉パン[グルテンなし]

メニュー 10. 米粉パン(グルテンなし)

1斤 ▼

調理時間
約142分

カロリー
1,094
kcal

糖質量
218.6g

1.5斤 ▼

調理時間
約146分

カロリー
1,311
kcal

糖質量
262.5g

材料

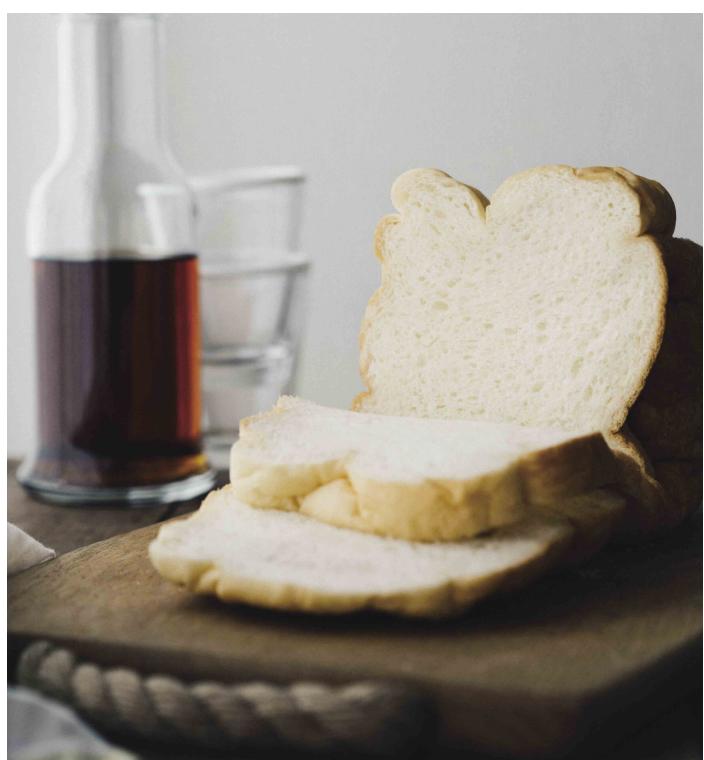
1斤 1.5斤

ぬるま湯(38°C)	235ml	280ml
米粉(グルテンなし)*	250g	300g
砂糖	14g	17g
塩	2.8g	3.3g
サラダ油	11g	13g
ドライイースト	3.8g	4.5g

* 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

1. 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。
2. 粉落としブザーが鳴ったら、5分以内にスパチュラ(ゴムべら)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219分

カロリー
1,364
kcal

糖質量
205.5g

1.5斤 ▼

調理時間
約222分

カロリー
1,752
kcal

糖質量
263.5g

材料	1斤	1.5斤
水	65ml	85ml
牛乳	90g	110g
生クリーム(47%)	54g	70g
強力粉	250g	320g
きび砂糖	14g	18g
塩	4.3g	5.6g
バター(食塩不使用)	16g	21g
ドライイースト	1.6g	2.1g
はちみつ	16g	21g

作り方

1. 水、牛乳、生クリーム、はちみつ、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

1斤 ▼

調理時間
約219分カロリー
1,710
kcal糖質量
201.5g

1.5斤 ▼

調理時間
約222分カロリー
2,158
kcal糖質量
255.9g

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

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



お楽しみワンポイント

スライスした後、トースターでリベイクすると、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

1斤 ▼

調理時間
約219分カロリー
1,806
kcal糖質量
217.4g

1.5斤 ▼

調理時間
約222分カロリー
2,244
kcal糖質量
269.6g

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



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
1,497
kcal

糖質量
224.8g

1.5斤 ▼

調理時間
約296分

カロリー
1,917
kcal

糖質量
287.5g

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

	1斤	1.5斤
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	1斤 ▼	1.5斤 ▼
3. プレミアムパン	調理時間 約289分	調理時間 約296分
	カロリー 1,697 kcal	カロリー 2,037 kcal
	糖質量 225.3g	糖質量 270.6g

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

	1斤	1.5斤
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
chedarチーズ (7mm角程度に刻む)	30g	36g

作り方

- 水と牛乳、卵はホイッパーで混ぜ合わせる。
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。
- 具入れブザーが鳴ったら、プロセスチーズとchedar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。

クロワッサン

メニュー 18. パン生地

調理時間
約288分

カロリー
236
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、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。〔発酵する約2倍の大きさにふくらむので、くっつかないよう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、200°C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。「11.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 11. 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

- 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]。
- 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。
- 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 13. 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
912kcal
(1,166)*

糖質量
188.3g
(240.7)*

ホシノ天然酵母 (1斤) ▼

調理時間
約355分
(355)*

カロリー
1,110kcal
(1,345)*

糖質量
215.7g
(261.2)*

*1.5斤の場合

*1.5斤の場合

あこ天然培養酵母・即日活性種 作り方

- P24 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。
- 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

- 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 13. 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)	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
柚子ジャム**	28g	36g
牛乳(常温に戻す)	57g	72g
バター(食塩不使用)	14g	18g
水	116ml	148ml

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
1,054kcal
(1,351)*

糖質量
192.2g
(246.2)*

ホシノ天然酵母 (1斤) ▼

調理時間
約355分
(355)*

カロリー
1,060kcal
(1,354)*

糖質量
193.8g
(247.7)*

*1.5斤の場合

*1.5斤の場合

あこ天然培養酵母・即日活性種 作り方

- P24 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。
- 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

- ホシノ天然酵母生種、強力粉、塩、バター、柚子ジャム、牛乳、水の順に入れて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。



天然酵母高加水パン

メニュー

14. 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
912kcal
(1,167)*

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

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

あこ天然培養酵母・即日活性種 作り方

- P24 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。
- 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。
- 粉落としブザーが鳴ったら、5分以内にスパチュラ（ゴムべら）などでパンケース内側の粉を落とし、生地に混ぜ込む。

ホシノ天然酵母使用 作り方

- 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。

天然酵母パン生地で作るバターロール

メニュー 12. 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°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

あこ天然培養酵母・即日活性種 作り方

- 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。
- 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
128
kcal

糖質量
24.5g

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	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

ホシノ天然酵母使用 作り方

- 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。

生地ができるあがった後の作り方

(共通の作り方)

- 生地ができるあがったら、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。
- 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。〕
- 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。
- 伸ばした生地を幅の広い方から巻く。
- 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、くっつかないよう間隔をあけて並べてください。〕
- 生地の表面に霧吹きをし、約35°Cで30～40分発酵させる。
- 生地の表面に溶き卵を塗り、約180°Cに予熱したオーブンで10～15分焼く。

ベーグル

メニュー 20. 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

水	170ml
強力粉	300g
A きび砂糖	17g
塩	4g
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%

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

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

作り方

- パンケースにAを入れて、スタートする。
- (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。
- 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、さらに半分にし合わせ目をしっかり閉じる。(両端は閉じない)[a]
- 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)
- オーブ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)
- 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秒ずつつゆでる。水気をしっかり切り、間隔をあけてオーブン皿に並べる。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に予熱したオーブンで、15~20分焼く。



お楽しみワンポイント

中心にとろけるチーズや碎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**

閉じ目をしっかりとくっつけてください。

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
917
kcal

糖質量
189.7g

1.5斤 ▼

調理時間
約199分

カロリー
1,170
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(ゴムべら)などでパンケース内側の粉を落とし、生地に混ぜ込む。



ミルクフランス＆明太フランス

メニュー

18. 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

ミルクフランス(4個分)	カロリー 381.5 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

- 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。
- 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。
- 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°Cで30~40分発酵させる。

- 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に予熱したオーブンで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。)
- 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

調理時間
約183分

18. パン生地

カロリー
130
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. 生地ができるたら、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[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。





ワインナーロール

メニュー 18. パン生地

調理時間
約183分

カロリー
273.2
kcal

糖質量
21.9g

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	ワインナー(ロングタイプ)	12本
塩	4.5g	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ワインナーを置いて巻く。
7. 巣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°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に予熱したオーブンで10~12分焼く。

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

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、固く絞ったね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

メニュー 18. パン生地

調理時間
約185分

カロリー
172
kcal

糖質量
32.6g

カロリーと糖質量は1個分です(具材除く)

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〕

4. 180°C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 18. パン生地

調理時間
約186分

カロリー
242
kcal

糖質量
29.1g

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
強力粉	320g
砂糖	25g
塩	4.5g
スキムミルク	6g
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
パン粉	適量
合びき肉	300g
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。
4. 3を8等分にし丸めておく

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。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

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
バニラオイル	少々
グラニュー糖	適量

メニュー 18. パン生地

調理時間
約211分

カロリー
299
kcal

糖質量
41.0g

カロリーと糖質量は1個分です

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)をふつ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に少しづ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。

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°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。

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 18. パン生地

調理時間 約196分	カロリー 207 kcal	糖質量 57.5g
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)	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)生地を休ませている間にあんこを12等分にし丸めておく。
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 18. パン生地

調理時間 約194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

- 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、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。
- 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まんで閉じる。
- 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〕

- 生地の表面に霧吹きをし、約35°Cで40～50分発酵させる。
- 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。
- 140°Cに予熱したオーブンで10～13分焼き、冷ます。
- 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づり入れる。

◎ 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

- 牛乳、卵黄、砂糖を混ぜ合わせ、薄力粉をふるい入れながら混ぜる。
- 弱火にかけてかき混ぜ、もったりした状態になつたら冷蔵庫で冷やす。

ホイップクリームの作り方

- 生クリームと砂糖をボウルに入れてしっかり泡立て、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219分

カロリー
1,853
kcal

糖質量
264.1g

1.5斤▼

調理時間
約222分

カロリー
2,365
kcal

糖質量
337.2g

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

- 牛乳と卵はホイッパーで混ぜ合わせる。
- 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。
- 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。



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
18. 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

豚の角煮		肉まん(あん)	
ごま油	適量	豚ひき肉	100g
豚の角煮	6枚分	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
		オイスタークリーム	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151分カロリー
263
kcal糖質量
35.6g

豚角煮まんの作り方

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146分

カロリー
219
kcal

糖質量
33.5g

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、閉じ口をしっかりとまんで閉じる。
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
22. もちつき

調理時間
約120分

カロリー
1,594
kcal

糖質量
269.7g

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。





ナン

メニュー
18. パン生地

調理時間
約136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°C~40°C)	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キスに入れて、スタートする。
2. できあがった生地を取り出し、2~4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. 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斤 ▼	カロリー 2,385 kcal	糖質量 255.9g
1.食パン	調理時間 約219分		

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

作り方

- 牛乳と卵はホイッパーで混ぜ合わせる。
- 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。
- 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。
- 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。



パネットーネ

メニュー	1斤 ▼	カロリー 1,359 kcal	糖質量 234.8g
1.食パン	調理時間 約219分		

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	55g	70g

作り方

- 牛乳と卵はホイッパーで混ぜ合わせる。
- 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。
- 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

パネットーネはイタリア、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。



左からシュトレン、バネトーネ

グリッшинニ

メニュー 18. パン生地

調理時間
約128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。



a



お楽しみワンポイント

イタリア発祥のパン。生ハムを巻き付けてたり、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。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。

米粉のケークサレ

メニュー 23. ケーキ

調理時間
約136分カロリー
1,457
kcal糖質量
133.2g

材料

生地

オリーブ油	35g	～	米粉	150g
溶き卵	150g	A	ベーキングパウダー	6g
豆乳	40g	～	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

- 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

- 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。
- 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(ゴムべら)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、あら熱を取り、パンケースから取り出す。

きのこのケークサレ

メニュー 23. ケーキ

調理時間
約136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
～ 薄力粉	150g	塩	適量
A ベーキングパウダー	7g	こしょう	適量
～ 粉チーズ	30g		

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

- 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。
- 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(ゴムべら)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、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:きのこのケークサレ
右:米粉のケークサレ

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 18. パン生地

調理時間
約186分

カロリー
121
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

- 水と卵はホイッパーで混ぜ合わせる。
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まんべんに閉じる。
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に予熱したオープンで10~15分焼く。
9. 焼き上がったらあら熱を取り、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

18. パン生地

調理時間
約131分

ピザ

材料

ヘビータイプ(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
439
kcal糖質量
90.9g

メニュー

19. 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
327
kcal糖質量
59.4g

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、お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。

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°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

生地を丸めると同時に一口サイズの
ウインナーやチーズ、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

18. パン生地

調理時間
約171分

カロリー
1,523
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

- 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。
- 生地ができるたら、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。
- 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。
- 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まんべんなく閉じる[a]。
- 残りの1個は耳用に18等分にし、丸めなおす[a]。
- 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。
- 5の生地を6の生地の上にのせる。（生地同士がつくようく、爪楊枝などで押し込むようにしてください）[b]
- 生地の表面に霧吹きをし、約35°Cで20～25分発酵させる。
- 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 18. パン生地

調理時間
約186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25cm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。
5. 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25cmほどに伸ばしてください。
6. 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 18. パン生地

調理時間
約186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25cm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。
4. 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25cm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°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

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35cm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 1,770 kcal	糖質量 345.6g
ブルーベリージャム	170g	
強力粉	20g	
コーンスターチ	13g	
水	65g	
砂糖	20g	

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、全体がもつたりするまでゴムべら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、すぐ火を止めろ。
5. ラップの上に出し、約18cmの正方形に整えてあら熱を取り、冷蔵庫に入れて冷ます。

黒糖きな粉シート	カロリー 2,073 kcal	糖質量 352.5g
黒糖(粉末タイプ)	91g	
牛乳	104g	
強力粉	20g	

コーンスターチ	13g
きな粉	65g

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。

チョコシート	カロリー 2,272 kcal	糖質量 354.9g
牛乳	117g	
グラニュー糖	23g	
薄力粉	18g	
コーンスターチ	14g	
チョコレート(細かく刻んだもの)	130g	

チョコシートの作り方

1. グラニュー糖と牛乳を鍋に入れ弱火にし、グラニュー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入れてゴムべらで混ぜ、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、全体がもつたりするまでゴムべら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18cmの正方形に整えてあら熱を取り、冷蔵庫に入れて冷ます。

抹茶シート	カロリー 1,703 kcal	糖質量 308.0g
牛乳	85g	
練乳	20g	
抹茶	8g	
強力粉	14g	
砂糖	42g	

溶かしバター(食塩不使用)	6g
コーンスターチ	9g

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、全体がもつたりするまでゴムべら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18cm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 23. ケーキ

調理時間
約136分

カロリー
1,590
kcal

糖質量
99.3g

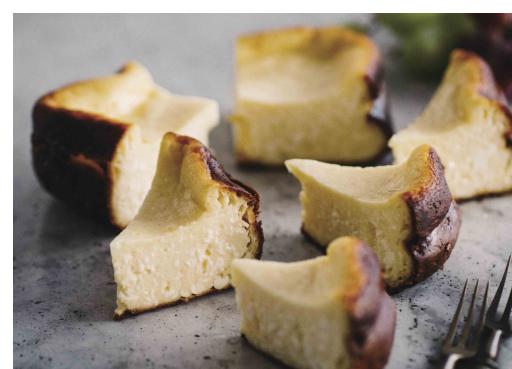
材料

クリームチーズ	250g
グラニュー糖	75g
薄力粉	5g
コーンスターク	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クはふるっておく。
- クリームチーズ、グラニュー糖、薄力粉、コーンスターク、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（ゴムべら）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、手で押さながら取り出すと型くずれしません。



チョコとナツツのうずまきパン

メニュー

2. アレンジ食パン

調理時間
約206分

カロリー
1,624
kcal

糖質量
215.8g

材料

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取り出す。
- 生地をめん棒で40cm × 25cm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巻き終わりを下にして入れる。





左から、抹茶甘納豆、バナナ、チョコレート

ケーキ

メニュー
23. ケーキ調理時間
約136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

カロリー
3,037
kcal糖質量
302.9g

（）卵	200g
（）はちみつ	30g

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

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

カロリー
2,743
kcal糖質量
304.0gカロリー
2,215
kcal糖質量
277.8g

バナナケーキ	
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

カロリー
3,180
kcal糖質量
317.0g

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
（）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

- バターを1cm角程度に切り、常温に戻す。
- Bを常温に戻し、ホイッパーで混ぜ合わせる。
- Aの粉類は合わせてふるっておく。
- 1.砂糖またはグラニュー糖、2.3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し、具を入れる。
- できあがったら、あら熱を取り、パンケースから取り出す。

CHAPTER
4
ヘルシーレシピ



いちじく入りブランパン

メニュー 4. 糖質オフパン

調理時間
約158分

カロリー
1,111
kcal

糖質量
138.4g

材料

水	180ml	塩	3.8g
卵	80g	スキムミルク	8g
強力粉	85g	バター(食塩不使用)	20g
小麦たんぱく	12g	ドライイースト	3.6g
ふすま粉	94g	ドライいちじく(5mm角に刻んだもの)	60g
砂糖	14g	クリームチーズ(お好みで)	適量

作り方

- 水と卵はホイッパーで混ぜ合わせる。
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。
- 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(ゴムべら)などでパンケース内側についている粉などを落とす。
- 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 4. 糖質オフパン

1斤 ▼

調理時間
約158分

カロリー
1,121
kcal

糖質量
123.4g

1.5斤 ▼

調理時間
約167分

カロリー
1,674
kcal

糖質量
184.3g

*「食パン」(P4)の同重量に対しての比較。

材料	1斤	1.5斤
水	180ml	240ml
卵	80g	120g
強力粉	110g	165g
小麦たんぱく	15.4g	23g
ふすま粉	121g	180g

材料	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)	20g	30g
ドライイースト	3.5g	4.8g

作り方

- 水と卵はホイッパーで混ぜ合わせる。
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。
- 粉落としブザーが鳴ったら、5分以内にスパチュラ(ゴムべら)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

1斤 ▼

調理時間
約219分

カロリー
1,026
kcal

糖質量
192.9g

1.5斤 ▼

調理時間
約222分

カロリー
1,322
kcal

糖質量
247.0g

材料	1斤	1.5斤
水	120ml	150ml
豆乳(無調整)	75g	100g
強力粉	250g	320g
砂糖	18g	23g
塩	4g	5g
太白ごま油	8g	11g
ドライイースト	3.2g	4.1g

作り方

- 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 9. 全粒粉パン

1斤 ▼

調理時間
約281分

カロリー
1,036
kcal

糖質量
193.1g

1.5斤 ▼

調理時間
約289分

カロリー
1,342
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

- 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

1斤 ▼
調理時間
約219分

カロリー
1,403
kcal

糖質量
238.4g

1.5斤 ▼
調理時間
約222分

カロリー
1,809
kcal

糖質量
308.7g

材料	1斤	1.5斤
水	110ml	140ml
赤ワイン	55ml	70ml
強力粉	250g	320g
砂糖	18g	28g
塩	4.3g	5.5g
バター(食塩不使用)	13g	17g
ドライイースト	3.8g	4.8g
～ 赤ワイン	大さじ1	大さじ1・1/2
A レーズン	60g	75g
くるみ(細かく刻む)	20g	25g

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ます、一層味わい深くなります。

下準備

- レー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。



糀甘酒パン

メニュー

1. 食パン

1斤 ▼	調理時間 約219分	カロリー 1,173 kcal	糖質量 217.0g
1.5斤 ▼	調理時間 約222分	カロリー 1,501 kcal	糖質量 276.5g

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

- 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 682 kcal	糖質量 154.1g
-----------------	---------------------	---------------

材料

米糀(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

- 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。
- 1が60°C以下に冷めたら、ボウルに米糀をいれて混ぜ合わせる。
- 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。
- 米粒落としザマ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



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(モツツアレラ・リコッタなど) 100g

カロリー
1,045
kcal

糖質量
185.2g

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
1,314
kcal

糖質量
189.4g

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、半分に切る。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。



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
274
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

1. ぬるま湯と塩をしっかり混ぜ合わせる。
2. 強力粉、薄力粉、1の材料の順にパンケースに入れて、スタートする。
3. 生地ができたら、打ち粉をふった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、ラップフィルムに包んで常温で約2時間休ませる。(夏場など室温が高いときは、冷蔵庫に入れてください)
5. 休ませた生地を強力粉(分量外)をふったまな板などにのせ、4等分にする。
6. 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[a]。
7. 伸ばした生地を3つ折りにし[b]、約3mm幅に切る[c]。(折りたたむ生地の内側に打ち粉をふっておくと、切った後でほぐしやすくなります)
8. 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、ほぐして打ち粉をはらった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。)
9. ゆで上がったら冷水で洗ってヌメリを取り、水気を切る。





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
833
kcal

糖質量
81.2g

お楽しみワンポイント

塩を約2gを加えてつくると塩キャラメルに、牛乳を5~10g増やしてつくる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。

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	25g *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(ゴムべら)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〕





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

材料
いちごジャム

いちご

レモン汁

砂糖

カロリー
605
kcal

150g

15g

130g

糖質量
151.7g

	カロリー 662 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	

	カロリー 470 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切る。〔粒が大きいときは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

- 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。
- 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スタートする。
- 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、ベクチンを適量加えてください。



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

水を切る時間は含まない

カロリー
997
kcal

糖質量
33.4g

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

- 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。
- 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。
- 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]
- 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。



おはぎ

メニュー 15. 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分になるとし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。



焼きいも

メニュー 30. 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。



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
960
kcal

糖質量
214.8g

もち (3合) ▼

カロリー
1,441
kcal

糖質量
322.1g

もちの材料 2合

水	220ml
もち米	280g

もちの材料 3合

水	320ml
もち米	420g

よもぎもち (2合) ▼

カロリー
970
kcal

糖質量
214.9g

よもぎもち (3合) ▼

カロリー
1,454
kcal

糖質量
322.3g

よもぎもち 2合

水	220ml
もち米	280g
よもぎパウダー	4g

よもぎもち 3合

水	320ml
もち米	420g
よもぎパウダー	6g



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、具入れパザーは鳴りません。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 27. 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。



塩糀

メニュー 29. 甘酒

調理時間
約6時間

カロリー
370
kcal

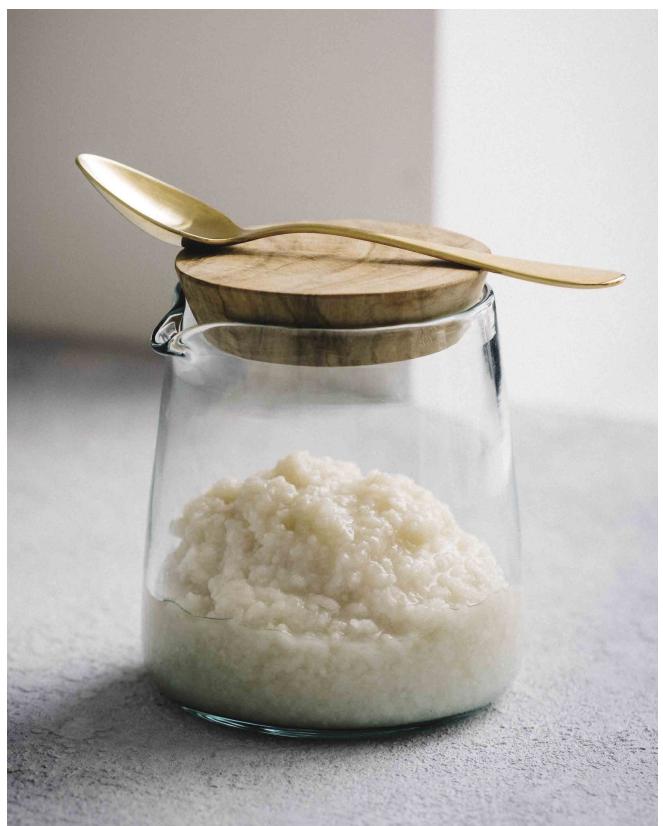
糖質量
82.9g

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)



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]



メニュー

26. フレッシュバター

調理時間
約30分

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

ラムレーズンバター	カロリー 1,068 kcal	糖質量 43.7g
ラムレーズン		60g

フレッシュバターの材料	カロリー 882 kcal	糖質量 5.6g
-------------	---------------------	-------------

生クリーム (乳脂肪45%以上)*	200g
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。

くるみバター	カロリー 1,130 kcal	糖質量 15.5g
くるみ		30g
はちみつ		大さじ1/2

明太子バター	カロリー 955 kcal	糖質量 7.4g
明太子(薄皮を取ったもの)		60g

◎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。

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(ゴムべら)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。
(好みにより量を加減してください)



おうちベーカリー BASIC PLUS

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
 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)
 



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。

©2026 Siroca Inc.