

siroca ノンフライオーブン

だから

# おいしいレシピ

毎日楽しむお料理 52 レシピ

トーストが絶品サクサク♪唐揚げやエビフライも油を使わずヘルシー

*Recipe*



siroca  
crossline

**Breakfast****朝食**

ツナコーンマヨネーズトースト	3
たらこマヨネーズトースト	3
ピザトースト	4
アボカドチーズトースト	4
コンベクションdeホットサンド	5
あまったみみのラスク	5
フレンチトースト	6
バターロール	7
ハッシュドポテト	8
もちアレンジ	9
焼き魚	10
BLTサンド	10

**Lunch****昼食**






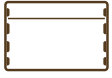
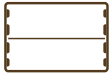






パエリア	11
グラタン	13
ラザニア	14
ケーキサレ	15
ふわふわ洋風茶碗蒸し	16
ナンカレー	17
グリル野菜サラダ	18
彩野菜のチーズ焼き	18
エリンギのシンプル焼き	19
セミドライトマトと クリームチーズのカナッペ	19
ピザ(クリスピータイプ)	20
ピザ(ヘビータイプ)	20

**Dinner****夕食**

ローストビーフ	21
とんかつ	23
ビフカツ	24
串カツ・野菜カツ	25
春巻き	26
唐揚げ	27
きのこのオープン焼き	28
ラタトゥイユ	28
揚げだし豆腐	29
チキンのみぞれがけ	30
チキンの照り焼き	31
ユーリンチー	31
チャーシュー	32
ハンバーグ	33
鶏手羽元のハニーマスタード焼き	34
スペアリブ	35
フィッシュフライ	36
エビフライ	36
ふわふわさんが焼き	37
焼きおにぎり	38

**Sweets****スイーツ**

アップルパイ	39
チョコチップクッキー	41
パウンドケーキ	42
ロールケーキ	43
ホットケーキのレーズンマフィン	44
スコーン	45

調理モード		温度 (°C)	タイマー (分)	トレー／焼き網	
<b>コンベクション調理</b> 上下ヒーターとファンによる熱風で調理します。 		100 } 250	最大 60分	トレー位置	 上段
	 中段				
	 下段				
<b>オープン料理(上下)</b> 上下ヒーターのみで調理します。 				焼き網位置	 上段
	 中段				
<b>オープン料理(上)</b> 上ヒーターのみで調理します。 			 下段		
<b>オープン料理(下)</b> 下ヒーターのみで調理します。 		焼き網と トレーの併用位置	 上段		
	 中段				
	 下段				

## お料理を始める前に

- ・食材の油や水分、たれなどが落ちる料理には必ず焼き網の下にトレーを重ねてください。油や水分、たれなどが下に落ちると、発煙・発火の原因になります。

■万が一、庫内が発煙、発火した場合は

- ・ただちに電源プラグを抜いてください。
- ・空気が入り炎が大きくなるので、あわててとびらを開けないでください。また、とびらのガラスが割れることがありますので、水をかけたりせず、落ち着いて火が消えるのを待ってください。
- ・その他詳しい使い方や注意点については、付属の取扱説明書を必ずお読みください。





## ツナコーンマヨネーズトースト

Tuna corn mayonnaise toast



## たらこマヨネーズトースト

Tarako mayonnaise toast

温度 250°C

モード



コンベクション

時間 6～7分

調理位置



使用するもの：焼き網

### 材料〈4人分〉

食パン(6枚切) …… 4枚  
 ツナ缶 …… 2缶  
 コーン …… 200g  
 マヨネーズ …… 適量  
 こしょう …… お好みで

### 作り方

- ①ツナ、コーン、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
- ②食パンに①をのせる。
- ③250°Cに予熱したオーブンで7分焼く。

### 材料〈4人分〉

食パン(6枚切) …… 4枚  
 たらこ※ …… 2腹 ※市販のたらこマヨネーズ  
 マヨネーズ※ …… 適量 でもよい  
 ピザ用チーズ …… 適量  
 きざみのり …… お好みで

### 作り方

- ①たらこはスプーンでそぎ、マヨネーズと混ぜる。
- ②トーストに①を塗り、ピザ用チーズをのせ、お好みできざみのりをかける。
- ③250°Cに予熱したオーブンで6分焼く。





## ピザトースト

Pizza toast



## アボカドチーズトースト

Avocado cheese toast

温度 250℃

モード



コンベクション

時間 7～8分

調理  
位置



使用するもの：焼き網

### 材料〈4人分〉

食パン(6枚切) …… 4枚    コーン…………… 適量  
 ピザソース…………… 適量    ピザ用チーズ…………… 適量  
 ピーマン……………1個  
 アスパラ…………… 4本  
 サラミ…………… 8枚

### 作り方

- ①ピーマンは輪切りにし、アスパラはピーラーなどで袴を取る。
- ②食パンにピザソースを塗り、①とサラミ、コーン、ピザ用チーズをのせる。
- ③250℃に予熱したオーブンで7分焼く。

### 材料〈4人分〉

食パン(6枚切) …… 4枚    ピザ用チーズ…………… 適量  
 バター…………… 適量    粗挽き黒こしょう…………… 適量  
 アボカド……………2個    マヨネーズ…………… 適量  
 薄切りベーコン…………… 8枚  
 ミニトマト…………… 8個

### 作り方

- ①パンにバターを塗る。
- ②具材を切ります。
  - ・アボカドは5mm程度の薄切りにする。
  - ・ミニトマトは2等分に切る。
- ③パンに薄切りベーコン、アボカドを並べミニトマトを4つずつ散らす。
- ④ピザ用チーズを散らし、マヨネーズをかけ、最後に粗挽き黒こしょうをかける。
- ⑤250℃に予熱したオーブンで8分焼く。



温度

230°C

モード



コンベクション

時間

8分

調理位置



使用するもの：焼き網

## 材料

食パン(8枚切) …… 8枚 ハム…………… 4枚  
とろけるチーズ …… 4枚 マーガリン………… 適量

## 作り方

- ①パンのみみを切り落とす。
- ②食パンの表面にマーガリンを塗り、その上にとろけるチーズとハムをのせ、食パン2枚でサンドする。
- ③②の四隅を、箸で潰すようにしっかり閉じる。
- ④230°Cに予熱したオーブンで8分焼く。



温度

230°C

モード



コンベクション

時間

5～7分

調理位置



使用するもの：トレイとアルミホイル

## 材料

ホットサンドで オリーブ油 …… 適量  
切り落としのみみ 32本 粗挽き黒こしょう …… 適量  
溶かしバター …… 適量 ガーリックパウダー …… 適量  
グラニュー糖 …… 適量 塩 …… 適量  
※2種類のラスクになります。

## 作り方

- ①16本はバターを塗り、グラニュー糖をまぶす。
- ②16本はオリーブ油、粗びき黒こしょう、ガーリックパウダー、塩をふりかける。
- ③230°Cに予熱したオーブンで5～7分焼く。







# フレンチトースト

French toast

温度 200°C

モード



コンベクション

時間 18分

調理位置



使用するもの：トレイとアルミホイル

## 材料〈4人分〉

食パン(4枚切) …… 2枚  
卵 …… 2個  
牛乳 …… 300ml  
砂糖 …… 大さじ2 1/2  
バター …… 25g

## 作り方

- ①食パンは4等分に切る。
- ②ボウルに卵、牛乳、砂糖を入れて混ぜ、食パンを浸す。  
※卵液が無くなるまで、裏返しながらか浸してください。1時間程度かかります。  
※ボウルの大きさによっては2つに分けるなど、均等に浸してください。
- ③トレイにアルミホイルを敷き、バター(分量外)を薄く塗る。
- ④8等分に分けたバターをそれぞれパンの上のにのせる。
- ⑤200°Cに予熱したオーブンで18分焼く。







## バターロール

Butter-enriched roll

温度 180°C

モード



コンベクション

時間 8~10分

調理位置



使用するもの：トレーとクッキングシート

### 材料〈12個分〉

卵 …………… 50g  
水 …………… 170ml

強力粉 …………… 330g  
砂糖 …………… 25g  
ドライイースト …………… 3g

A

バター…………… 40g  
塩 …………… 4g  
溶き卵(塗り用) …… 適量

### 作り方

- ①水と卵を混ぜる。
- ②Aを軽く混ぜたものに①を加え、べたつきがなくなるまでよくこねる。
- ③②に塩・バターを加え、なじむまでよくこねる。
- ④ひとまとめにしてボウルに入れ、ラップをして約30°Cで約50分発酵させる。  
※ここまでの工程は、sirocaホームベーカリーのパン生地コースで簡単に作れます。
- ⑤2倍の大きさに膨らんだら、スケッパーで12等分にする。
- ⑥分割した生地を、表面が滑らかになるように丸く整え、固く絞ったぬれふきんをかけて約15分休ませる。
- ⑦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。
- ⑧幅の広い側から巻き、巻き終わりを下にして、トレーに間隔をあけて並べる。
- ⑨表面に霧吹きをして、約30°Cで約50分発酵させる。
- ⑩2倍の大きさに膨らんだら、表面に溶き卵を塗り、180°Cに予熱したオーブンで約8~10分焼く。





# ハッシュドポテト

Hashed potatoes

温度 250°C

モード



コンベクション

時間 20分

調理位置



使用するもの：トレーとクッキングシート

## 材料〈8個分〉

じゃがいも …… 中3個  
 片栗粉 …… 大さじ1 1/2  
 塩 …… 小さじ1  
 こしょう …… 適量  
 オリーブ油 …… 小さじ3

## 作り方

- ①じゃがいもは皮つきのままたっぷりのお湯で串が通るまで茹でる。
- ②茹であがったら、温かいうちに皮をむき、片栗粉、塩、こしょう、オリーブ油を混ぜながらフォークで粗く潰す。
- ③ラップなどで形を整えて厚さ1cm程にし、クッキングシートを敷いたトレーにのせる。
- ④250°Cに予熱したオーブンで20分焼く。



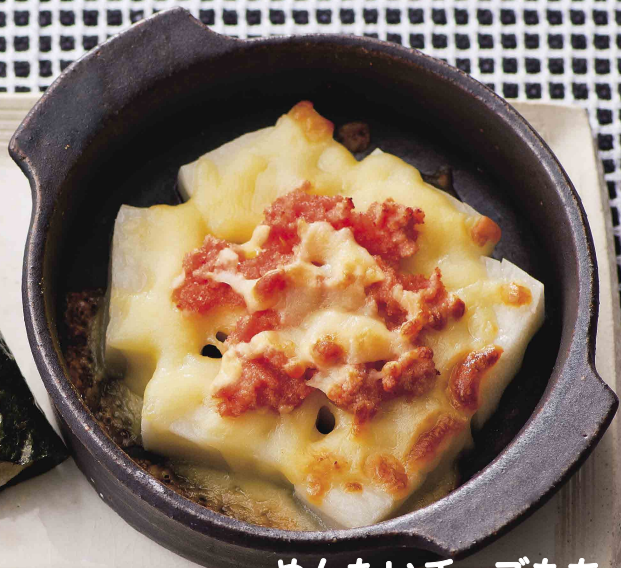


もちアレンジ

Rice cake



磯辺焼き



めんたいチーズもち

温度 230°C

モード



コンベクション

時間 5～8分

調理位置



使用するもの：焼き網(磯部焼き)・トレー (めんたいチーズ・キムチーズ餅)

●磯辺焼き

材料〈4個分〉

もち……………4個 砂糖……………小さじ1  
しょうゆ……………大さじ1 のり……………適量

作り方

- ①もちを230°Cに予熱したオーブンで5～7分焼く。
- ②焼けたらはけ等で表面にしょうゆと砂糖を混ぜたものを塗る。
- ③再度1分程焼く。
- ④のりを巻く。

●めんたいチーズもち

材料〈4個分〉

もち……………4個 ピザ用チーズ……………適量  
辛子明太子……………2腹 オリーブ油……………適量

作り方

- ①もちは1個を4等分に切る。明太子はスプーン等でそぐ。
- ②ココット容器(4皿)の内側にオリーブ油を塗り、もちを4つずつ入れる。
- ③明太子とピザ用チーズをのせて230°Cに予熱したオーブンで6～8分焼く。

●キムチーズもち

材料〈4個分〉

もち……………4個 ピザ用チーズ……………適量  
キムチ……………適量 オリーブ油……………適量

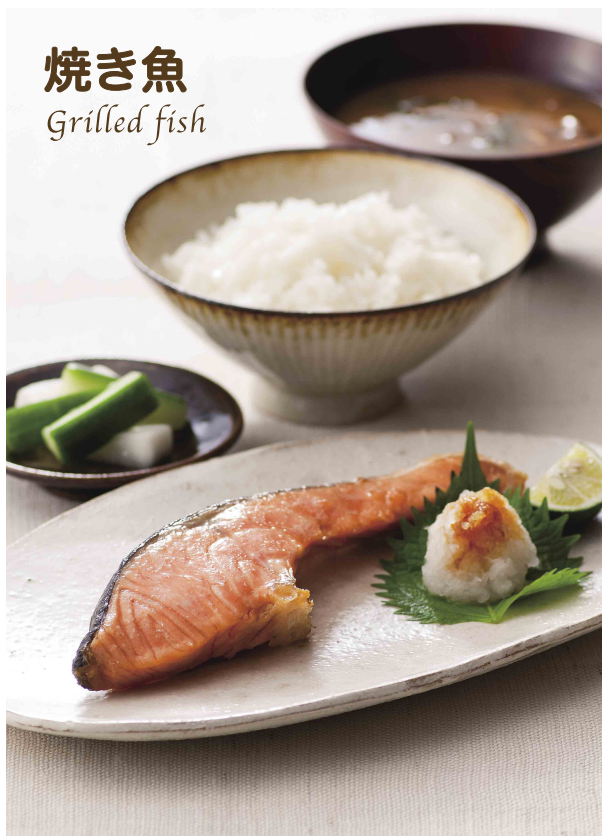
作り方

- ①もちは1個を4等分に切る。
- ②ココット容器(4皿)の内側にオリーブ油を塗り、もちを4つずつ入れる。
- ③キムチとピザ用チーズをのせて230°Cに予熱したオーブンで6～8分焼く。



# 焼き魚

Grilled fish



温度

250°C

モード



コンベクション

時間

8分

調理位置



使用するもの：焼き網とトレイ

## 材料

鮭切り身 …………… 2枚

## 作り方

- ①トレイの上に重ねた焼き網に鮭の切り身をのせ、250°Cに予熱したオーブンで約8分焼く。  
※水分や油が下に落ちるので、必ずトレイを焼き網の下に重ねて入れてください。

温度

250°C

モード



コンベクション

時間

5分

調理位置



使用するもの：焼き網

## 材料

食パン(6枚切) …… 8枚 レタス…………… 適量  
マヨネーズ………… 大さじ4 トマト …………… 1~2個  
からし …………… 小さじ2 厚切りベーコン …… 8枚

## 作り方

- ①水洗いしたレタスは水気を切り、トマトは5mm幅の輪切りにする。
- ②ベーコンをカリッとするまで焼く。
- ③マヨネーズとからしをしっかりと混ぜ、からしまヨネーズを作る。
- ④パンを2枚重ね、250°Cに予熱したオーブンで、焦げつかないように5分焼く。
- ⑤焼いていない面からしまヨネーズを塗り、レタス、トマト、ベーコンをのせ、もう一枚のパンではさむ。



**BLTサンド**  
BLT sandwich





# パエリア

Paella

温度 250°C

モード



上下ヒーター

時間 13～15分

調理位置



使用するもの：トレイ

## 材料〈3～4人分〉

生米…………… 200g  
水…………… 400ml  
コンソメ(顆粒) …… 小さじ1  
えび(殻つき)※ …… 8尾  
あさり…………… 100g  
鶏もも肉…………… 130g  
にんにく…………… 1片  
玉ねぎ…………… 1/2個  
にんじん…………… 1/2本  
マッシュルーム…………… 5個  
パプリカ(赤・黄) …… 各1/4個  
白ワイン…………… 50ml  
塩…………… 小さじ1/2  
トマト缶(カット) …… 200g  
ローリエ…………… 1枚  
オリーブ油…………… 適量

※有頭えびだとだしがよく出ます。

## 作り方

①具材を切ります。

- ・鶏もも肉は2cm角程度に切る。
- ・にんにくはみじん切りにする。
- ・玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ・にんじんはせん切りにする。
- ・マッシュルームは4等分に切る。
- ・パプリカは半分に切り5mm程度の薄切りにする。

②鍋に水とコンソメを入れ火にかけて煮立たせ、だし汁を作る。

③えびをオリーブ油をひいたフライパンで両面を軽く焼き、色が変わったらあさりと白ワインを入れて蓋をする。あさが開いたら火を止め、えびとあさりを取り出す。

④③のフライパンに残った汁を②に加える。

⑤④のフライパンにオリーブ油をたし、パプリカ以外の①の材料を炒め、塩を加える。そこへトマト缶(半分の量)を入れて軽く炒める。

⑥⑤に米を入れて炒め、米が透きとおったら④のだし汁と残りのトマト缶、ローリエを入れて混ぜながら蓋をし、中火で2分ほど煮る。

⑦弱火にして15～18分炊く。

※弱火で炊き始めてから5分くらいでローリエを取り出して下さい。

※途中、焦げないように気を付けて下さい。

⑧⑦をトレイに移し、パプリカ、あさり、えびを上にも並べる。

⑨250°Cに予熱したオーブンで、13～15分加熱する。







## グラタン

Gratin

温度 220°C

モード



コンベクション

時間 20分

調理位置



### 使用するもの：トレー

#### 材料〈4人分〉

マカロニ…………… 100g  
 玉ねぎ…………… 1/2個  
 マッシュルーム…… 1パック  
 むきえび(小)…………… 15尾  
 バター…………… 大さじ1  
 塩・こしょう…………… 適量

#### ●ベシャメルソース

バター…………… 25g  
 薄力粉…………… 30g  
 牛乳…………… 380ml  
 生クリーム…………… 100ml  
 塩・こしょう…………… 適量  
 ナツメグ…………… 適量

#### ●仕上げ

パン粉…………… 大さじ1  
 パルメザンチーズ… 大さじ2  
 パセリ…………… 適量

#### 作り方

- ①マカロニを茹でる。
- ②玉ねぎは薄く切り、マッシュルームは4等分に切る。
- ③えびはさっと水洗いし、水気をとる。
- ④フライパンでバターを熱し、Aを炒め、塩・こしょうをふる。
- ⑤バターを溶かした鍋の中に、ふるいにかけて薄力粉を入れて、炒める。
- ⑥耐熱ボウルに牛乳・生クリームを入れて混ぜ、電子レンジで約1分30秒温める。
- ⑦中火で⑤に⑥を少しずつ加え、泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。
- ⑧強火でひと煮立ちさせ、塩・こしょう、ナツメグを入れる。
- ⑨耐熱容器に④を入れ、⑧をかける。
- ⑩パン粉、パルメザンチーズをふって220°Cに予熱したオーブンで約20分焼き、最後にパセリをちらす。



# ラザニア

Lasagna

温度 200°C

モード



コンベクション

時間 25分

調理位置



## 使用するもの：トレー

### 材料〈3〜4人分〉

強力粉	80g	A
薄力粉	160g	
塩	3g	B
水	60g	
卵	25g	
オリーブ油	7g	
強力粉(打ち粉用)	適量	
塩(茹で用)	適量	
ミートソース	1缶	
ホワイトソース	1缶	
パルメザンチーズ	適量	

### 作り方

- ①Aの材料を軽く混ぜる。
  - ②Bの材料をよく混ぜる。
  - ③①に②を半分加えて混ぜ、なじんできたら残りも入れてよくこねる。
  - ④打ち粉(強力粉)をした台の上で4等分にし、めん棒で約1mmの厚さまで薄く伸ばす。
- ※この工程は、sirocaパスタマシーンで簡単に作れます。
- ⑤生地を10cm角に切る。
  - ⑥たっぷりのお湯に塩を入れ、⑤を1分程茹でる。
  - ⑦茹であがったら、キッチンペーパーなどで水気をしっかりとる。
  - ⑧耐熱容器に、ミートソース→生地→ホワイトソースの順に重ね、最後にパルメザンチーズをかける。
  - ⑨200°Cで予熱したオーブンで約25分焼く。







## ケーキサレ

Cake salé

温度 180°C

モード



コンベクション

時間 30分

調理位置



### 使用するもの：トレー

#### 材料

〈パウンドケーキ型 1台分〉  
(21×8×8cm)

ほうれん草…………… 4株  
玉ねぎ…………… 1/2個  
ベーコン…………… 4枚  
バター…………… 大さじ1  
塩・こしょう…………… 適量  
グリエールチーズ …… 40g  
パセリ…………… 適量

#### ●生地

薄力粉…………… 100g  
ベーキングパウダー… 3g  
塩・こしょう…………… 適量  
卵…………… 2個  
牛乳…………… 100ml  
マヨネーズ…………… 30g

A

#### 作り方

- ①具材を切ります。
  - ・茹でたほうれん草は、5cm幅に切る。
  - ・玉ねぎは薄く切る。
  - ・ベーコンは15mm幅に切る。
- ②フライパンでバターを熱し、ほうれん草、玉ねぎを炒め、塩・こしょうをふる。
- ③Aを合わせてふるいにかけてボウルに入れ、中心にくぼみを作る。
- ④卵を溶き、牛乳を混ぜる。
- ⑤③に④を少しずつ混ぜてなめらかにし、マヨネーズ、塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ⑥⑤に②を混ぜる。
- ⑦型にクッキングシートを敷き、⑥を流し込んでグリエールチーズを全体にのせる。
- ⑧180°Cに予熱したオーブンで約30分焼き、最後にパセリをちらす。





## ふわふわ洋風茶碗蒸し

Quiche

温度 180℃

モード



コンベクション

時間 20分

調理位置



### 使用するもの：トレー

#### 材料〈ココット容器4皿〉

ベーコン……………薄切り 4枚  
 玉ねぎ……………1/4個  
 にんじん……………1/4本  
 マッシュルーム……………5個  
 ほうれん草……………3株  
 卵……………2個  
 生クリーム……………200ml  
 パルメザンチーズ…大さじ3  
 塩……………小さじ1/2  
 こしょう……………少々  
 ミニトマト……………4個

A

B

#### 作り方

- ①具材を切ります。
  - ・ベーコンは1cm幅に切る。
  - ・茹でたほうれん草は軽く水気が残る程度に絞り、3cm幅に切る。
  - ・玉ねぎ、マッシュルームは薄切りにする。
  - ・にんじんは細切りにする。
- ②油を少しひいたフライパンに、Aを入れてしんなりするまで炒める。
- ③②にほうれん草を入れて混ぜるように軽く炒めて、冷ます。
- ④Bを混ぜ、③を加えてさらに混ぜる。
- ⑤ココット容器に流し入れ、半分に切ったミニトマトを入れ、180℃に予熱したオーブンで20分焼く。



## ナンカレー

Nan curry

温度 200°C

モード



コンベクション

時間

5分→  
裏返して3分

調理  
位置



使用するもの：トレイとクッキングシート

### 材料〈4枚分〉

#### ●ナン生地

牛乳…………… 210ml  
 ヨーグルト…………… 10g  
 強力粉…………… 300g  
 砂糖…………… 30g  
 塩…………… 5g  
 スキムミルク…………… 18g  
 ドライイースト…………… 2.8g  
 強力粉(打ち粉用) …… 適量  
 溶かしバター…………… 適量  
 お好みのカレー …… 4人分

A

### 作り方

- ①牛乳とヨーグルトを混ぜる。
- ②ボウルでAを混ぜて、よく混ぜたら①を加えてさらに混ぜる。
- ③②をひとまとめにし、ボウルにラップをかけ、約30°Cで50分程発酵させる。  
 ※温度により時間差があります。1.5倍～2倍程度に膨らむのが目安です。  
 ここまでの工程は、sirocaホームベーカリーのピザ生地コースで簡単に作れます。
- ④打ち粉をした台の上で生地を4分割し、表面が滑らかになるように丸く整え、固く絞ったぬれふきんをかけ15分休ませる。
- ⑤④を平たくしずく型にのぼし、クッキングシートを敷いたトレイにのせる。
- ⑥200°Cに予熱したオーブンで5分、裏返して3分焼く。
- ⑦焼き上がったら、溶かしバターをはけで塗る。







## グリル野菜サラダ

Grilled salad

温度

250°C

モード



コンベクション

時間

5分+8分

調理位置



使用するもの：トレイ

### 材料(4人分)

かぼちゃ …………… 1/6個    パプリカ(黄) …………… 1個  
 アスパラ …………… 4本    ミニトマト …………… 8個  
 マッシュルーム …………… 8個    レタス …………… 3枚  
 スナップえんどう …………… 8本    オリーブ油 …………… 適量  
 お好みのドレッシング

### 作り方

- ① 具材を切ります。
  - ・かぼちゃは3mm程度の薄切りにする。
  - ・アスパラはピーラーなどで袴を取り、3等分に切る。
  - ・マッシュルームは半切りに、パプリカは乱切りにする。
  - ・スナップえんどうは筋を取る。
- ② かぼちゃ以外の①をオリーブ油で野菜をあえる。
- ③ かぼちゃをトレイに入れ、250°Cに予熱したオーブンで5分焼く。
- ④ ③に②を加え、8分焼く。
- ⑤ 一口大にちぎったレタス、ミニトマトと焼いた野菜を混ぜ、器に盛り、ドレッシングをかける。

温度

230°C

モード



上下ヒーター

時間

8分

調理位置



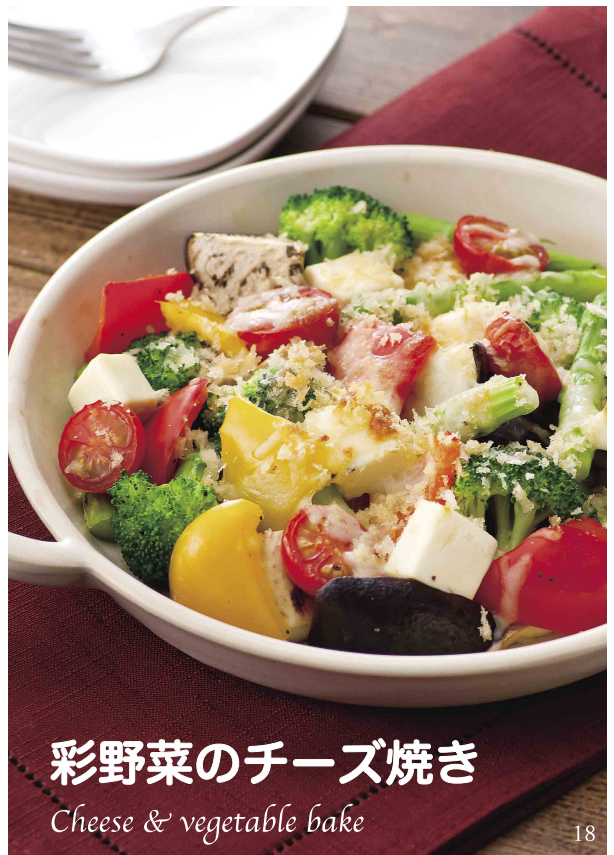
使用するもの：トレイ

### 材料

アスパラ …………… 8本    ミニトマト …………… 8個  
 ブロッコリー …………… 1房    塩・こしょう …………… 適量  
 パプリカ(赤・黄) …… 各1個    クリームチーズ …………… 適量  
 なす …………… 2本    ピザ用チーズ …………… 適量  
 エリンギ …………… 2本    パン粉 …………… 適量

### 作り方

- ① アスパラはピーラーなどで袴を取り、3等分する。
- ② ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ パプリカとなすは乱切りにする。
- ④ エリンギは2等分し、3mm程度の薄切りにする。
- ⑤ 野菜を塩・こしょうであえて耐熱容器に盛り、ミニトマト、クリームチーズを散らし、ピザ用チーズとパン粉をかける。
- ⑥ 230°Cに予熱したオーブンで8分焼く。



## 彩野菜のチーズ焼き

Cheese & vegetable bake



エリンギのシンプル焼き  
King oyster mushroom chips



セミドライトマトと  
クリームチーズのカナッペ  
Semi dried tomatoes and  
cream cheese canapés

温度

モード

時間

調理  
位置

230°C



コンベクション

15分



使用するもの：トレイとクッキングシート

### 材料

エリンギ …………… 4本 粗挽き黒こしょう …… 適量  
オリーブ油 …………… 適量 パセリ …………… 適量  
塩 …………… 適量

### 作り方

- ①エリンギは3mmの薄切りにする。
- ②表面にはけ等でオリーブ油を塗るかスプレーする。
- ③230°Cに予熱したオーブンで15分焼く。
- ④塩、粗挽き黒こしょう、パセリ等をふる。

温度

モード

時間

調理  
位置

110°C



コンベクション

70～90分



使用するもの：トレイとクッキングシート

### 材料

ミニトマト …………… 20個 塩 …………… 適量

### 作り方

- ①ヘタを取ったミニトマトを半分に切る。
- ②クッキングシートを敷いたトレイに並べ、塩をふる。
- ③110°Cに予熱したオーブンで70～90分加熱する。  
※70分だと果肉が少し残ります。お好みで調節してください。



### アレンジレシピ

#### ●クリームチーズのカナッペ

食パン(6枚切り) …………… 適量  
クリームチーズ …………… 適量  
生クリーム、オリーブ油 …………… 少々  
タイム、レモン …………… 少々

- ①食パンを丸い型で抜き、250°Cに予熱したオーブンで3～5分焼く。
- ②クリームチーズと生クリームを混ぜてパンにのせる。
- ③②の上にセミドライトマトをのせオリーブ油をかけ、お好みでタイムやレモンを飾る。



# ピザ(クリスピータイプ)

Crispy pizza



# ピザ(ヘビータイプ)

Heavy pizza

温度 200°C

モード



コンベクション

時間 15分

調理位置



使用するもの：トレイとクッキングシート

## ●クリスピータイプ

### 材料〈2〜3枚分〉

#### ●ピザ生地

強力粉…………… 200g  
薄力粉…………… 200g  
塩…………… 3g  
ドライースト…………… 4g  
水…………… 200ml  
オリーブ油…………… 20g

A

#### ●トッピング

ピザソース…………… 適量  
トマト…………… 1/2個  
ピーマン…………… 1個  
ピザ用チーズ…………… 適量

## ●ヘビータイプ

### 材料〈2〜3枚分〉

#### ●ピザ生地

強力粉…………… 290g  
砂糖…………… 8g  
スキムミルク…………… 8g  
塩…………… 4g  
ドライースト…………… 3g  
水…………… 180ml  
オリーブ油…………… 20g

A

#### ●トッピング

ピザソース…………… 適量  
サラミ…………… 6枚  
ピーマン…………… 1個  
ピザ用チーズ…………… 適量

## 作り方

- ①Aをボウルに入れ、よく混ぜる。
- ②①にオリーブ油と水を半分を加えて軽く混ぜてから、残りの水を加え、よくこねる。
- ③②をひとまとめにし、ボウルにラップをかけて約30°Cで約50分発酵させる。  
※これまでの工程は、sirocaホームベーカリーのピザ生地コースで簡単に作れます。
- ④約2倍の大きさに膨らんだら、スケッパーで2〜3等分にする。
- ⑤分割した生地は、表面が滑らかになるように丸く整え、固く絞ったぬれふきんをかけて約15分休ませる。
- ⑥打ち粉をした台の上で、手やめん棒で直径約25cmになるように生地を伸ばす。
- ⑦生地表面にフォークなどで空気穴をあける。
- ⑧ピザソースを塗り、輪切りしたピーマンとサラミをのせ、ピザ用チーズをのせる。
- ⑨クッキングシートを敷いたトレイに⑧をのせ、200°Cに予熱したオーブンで約15分焼く。





# ローストビーフ

Roast beef

温度 200°C

モード



コンベクション

時間 10分+  
置き 10分

調理  
位置



使用するもの：トレイとクッキングシート

## 材料〈3〜4人分〉

牛肉ブロック …… 400g  
塩 …… 小さじ2  
ナツメグ …… 小さじ1  
ガーリックパウダー …… 適量  
粗挽きこしょう …… 適量  
ハーブミックス …… 小さじ1

## 作り方

- ①牛肉ブロックの余分な脂を切り落とす。
- ②塩、ナツメグ、ガーリックパウダー、粗挽きこしょう、ハーブミックスを混ぜて、①にすりこむ。
- ③クッキングシートを敷いたトレイに②をのせる。
- ④200°Cに予熱したオーブンで約10分焼く。
- ⑤焼きあがったらそのまま10分オーブンの中で休ませる。
- ⑥牛肉を薄切りにし、器に盛り付ける。



## アレンジレシピ

### 余ったローストビーフはパンにはさんで贅沢朝ごはん♪

「少し残っちゃった」という時は、翌朝、BLTサンド(→P.10)のベーコンと置き換えて、贅沢な朝ごはんのアレンジ。おすすめの味付けは、アメリカでもっともポピュラーなグレービーソース。グレービーソースの素は、海外の調味料を扱っているスーパーで手に入ります。粒マスタードをプラスするのもおすすめです。



とんかつ  
Pork cutlets

温度 200°C

モード



コンベクション

時間

10分→  
裏返して10分

調理  
位置



使用するもの：焼き網とトレイ

### 材料〈4人分〉

とんかつ用ロース肉…… 4枚  
薄力粉 …………… 適量  
溶き卵 …………… 2個分  
パン粉…………… 適量  
塩・こしょう …………… 適量

### 作り方

- ①とんかつ用ロース肉を、たたいて伸ばし、塩・こしょうを振る。
- ②薄力粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ③トレイを重ねた焼き網の上に②をのせる。
- ④200°Cに予熱したオーブンで約10分焼く。  
※水分や油が下に落ちるので、必ずトレイを焼き網の下に重ねて入れてください。
- ⑤10分焼いたら裏返して片面をさらに10分焼く。





# ビフカツ

Beef cutlets

温度 250°C

モード



コンベクション

時間 3～5分

調理  
位置



使用するもの：焼き網とトレイ

## 材料〈4人分〉

牛肩ロース肉 …………… 4枚  
薄力粉 …………… 適量  
溶き卵 …………… 2個分  
サラダ油又はオリーブ油で  
炒めたパン粉…………… 適量  
わさび …………… 適量  
しょうゆ …………… 適量

## 作り方

- ①牛肉は筋切りし、ラップで包んでめん棒などでたたいて柔らかくする。  
※たたきすぎて薄くならないように気をつけてください。
- ②薄力粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ③250°Cに予熱したオーブンで3～5分焼く。  
※レシピはレア～ミディアムレアの仕上げになります。  
※わさびとしょうゆをつけていただくのがお勧めです。  
※水分や油が下に落ちるので、必ずトレイを焼き網の下に重ねて入れてください。



## ワンポイントアドバイス

ビフカツやとんかつ・えびフライや野菜カツなどは、  
サラダ油やオリーブ油であらかじめ炒めたパン粉を  
使うと、よりカリッとした食感になります。





串カツ  
Kushikatsu

野菜カツ  
Yasaikatsu

温度 220°C

モード



コンベクション

時間 最大10分

調理位置



使用するもの：焼き網とトレイ

## 材料

とんかつ用ロース肉…… 2枚  
うずらの卵(茹でたもの) 8個  
れんこん…………… 4枚  
かぼちゃ…………… 4枚  
アスパラ…………… 4本  
スナップえんどう …… 4本  
しいたけ…………… 4本  
ししとう…………… 4本  
溶き卵…………… 2個分  
薄力粉…………… 大さじ2  
水…………… 小さじ3  
パン粉(細かくしたもの)・適量  
オリーブ油…………… 適量  
ウスターソース

## 作り方

- ① 具材を準備します。
  - ・ 豚肉は1枚を8等分で合計16等分にし、4枚ずつ串に刺す。
  - ・ うずらの卵は2つずつ串に刺す。
  - ・ れんこんは5～7mm程度の薄切りにする。
  - ・ かぼちゃは5～7mm程度のくし切りにする。
  - ・ アスパラは袴とスジをピーラーで取る。
  - ・ スナップえんどうはスジを取る。
  - ・ しいたけは石づきを取る。
- ② 溶き卵・水・薄力粉を混ぜる。
- ③ パン粉は手でもみ、細かくする。
- ④ 具材を②、パン粉の順につけ、220°Cに予熱したオーブンで焼く。
  - ・ 豚肉は8分+裏返して7分。うずらの卵は6分。アスパラは7分。
  - ・ れんこんは7分+裏返して5分。かぼちゃは8分+裏返して5分。
  - ・ スナップえんどうは5分。しいたけは10分。ししとうは5分。

※お好みでウスターソースや、塩、抹茶塩などを付けて召し上がってください。

※水分や油が下に落ちるので必ずトレイを焼き網の下に重ねて入れてください。





## 春巻き

Crispy spring roll

温度 250°C

モード



コンベクション

時間

7分→  
裏返して5分

調理  
位置



使用するもの：トレイとクッキングシート

### 材料〈12本分〉

春巻きの皮…………… 12枚	酒…………… 大さじ2	A
豚ひき肉…………… 180g	しょうゆ…………… 大さじ1	
筍(水煮)…………… 60g	オイスターソース… 小さじ1	
長ねぎ…………… 1/2本	砂糖…………… 小さじ1/2	
えのき…………… 1/2束	塩・こしょう…………… 適量	
しいたけ…………… 4本	片栗粉…………… 大さじ2	
にんじん…………… 1/3本	水…………… 大さじ2 1/2	
生姜…………… 2cm角程度	ごま油…………… 大さじ1 1/2	
春雨…………… 20g		



### 作り方

- ① 具材を切ります。
  - ・筍は細切りにする。
  - ・長ねぎ、えのき、しいたけ、にんじんは粗みじん切りにする。
  - ・生姜はみじん切りにする。
  - ・春雨は戻して、5～6cm程度に切る。
- ② Aを混ぜる。
- ③ 豚肉と春雨以外の①をごま油、塩・こしょうで炒め、火が通ったら②を入れて軽く混ぜ、最後に春雨を入れる。
- ④ 水溶性片栗粉を加えて、とろみをつけたら、冷ます。
- ⑤ 春巻きの皮で包み、ごま油を表面にはけで塗る。
- ⑥ 250°Cに予熱したオーブンで7分焼き裏返して5分焼く。

※お好みでポン酢や酢醤油、からしなどを付けて召し上がってください。



## 唐揚げ

Fried chicken

温度 250°C

モード



コンベクション

時間

8分→  
裏返して8分調理  
位置

使用するもの：焼き網とトレイ

## 材料〈2〜3人分〉

鶏もも肉…… 250g〜300g  
 薄力粉…………… 大さじ3  
 片栗粉…………… 大さじ2  
 しょうゆ …… 大さじ1 1/2  
 酒…………… 大さじ1  
 みりん…………… 小さじ2  
 おろし生姜 …… 小さじ1  
 おろしにんにく… 小さじ1/2  
 塩・こしょう…………… 適量

A

## 作り方

- ①ボウルにAを入れ、軽く混ぜる。
- ②鶏もも肉を一口サイズに切る。
- ③①に②を入れ、よく揉み込み、ラップをして冷蔵庫で30分漬け込む。
- ④③に薄力粉と片栗粉を入れて混ぜる。  
※粉っぽさがなくなるまで、混ぜてください。
- ⑤トレイを重ねた焼き網の上に④を並べ、250°Cに予熱したオーブンで約8分焼く。  
※油やたれが下に落ちるので、必ずトレイを焼き網の下に重ねて入れてください。
- ⑥8分経ったら、裏返して片面をさらに8分焼く。





**きのこのオーブン焼き**  
Oven roasted mushrooms

温度	モード	時間	調理位置
200°C	 コンベクション	20分	



使用するもの：トレー

**材料〈4人分〉**

エリンギ…………… 1本	白ワイン…………… 大さじ1	A
まいたけ ……1パック	にんにく…………… 1片	
えのきだけ …… 1パック	パルメザンチーズ…………… 大さじ2	
しめじ…………… 1パック	パン粉…………… 大さじ2	
しいたけ…………… 5本	塩・こしょう…………… 適量	
トマト…………… 1/2個	オレガノ・パセリ…………… 適量	
トマトソース… 大さじ1		

**作り方**

- ①きのこの石づきを切り落とし、エリンギ、まいたけ、えのきだけ、しめじは手で裂き、しいたけは5mmの幅に切る。トマトは乱切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②ボウルにトマト以外の①とAとトマトソースを入れて、全体になじむように軽く揉みながら混ぜる。
- ③耐熱容器に②を入れて、トマトをのせる。
- ④200°Cに予熱したオーブンで約20分焼く。
- ⑤焼き上がったたらパセリをふりかける。

温度	モード	時間	調理位置
200°C	 コンベクション	15分→20分	

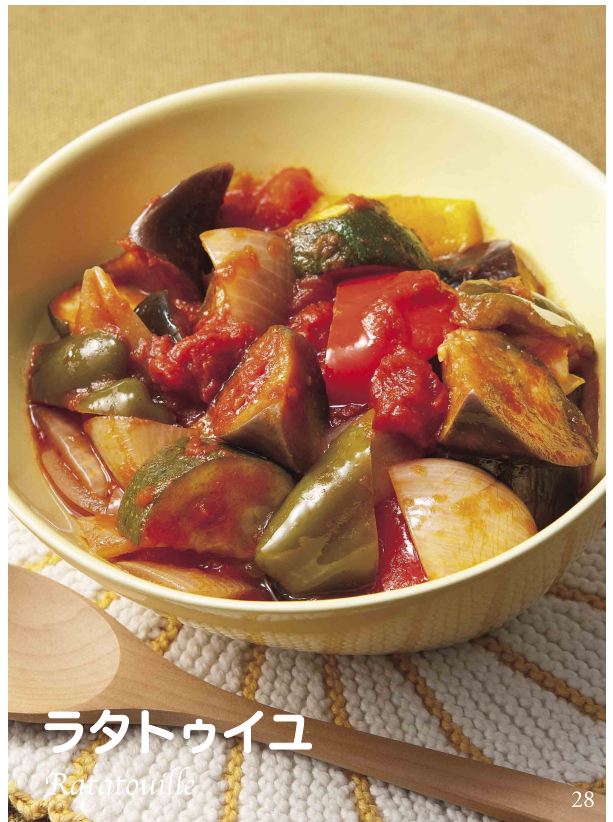
使用するもの：トレー

**材料〈4人分〉**

玉ねぎ…………… 1個	オリーブ油…………… 大さじ3
なす…………… 3本	塩…………… 少々
ピーマン…………… 1個	トマト缶(カット) …… 1缶
パプリカ(赤・黄)・各1/2個	コンソメ(顆粒) …… 小さじ2
ズッキーニ…………… 1/2本	

**作り方**

- ①玉ねぎ、なす、ピーマン、パプリカ、ズッキーニはそれぞれ一口大の乱切りにする。
- ②耐熱容器に①とオリーブ油、塩を入れて混ぜる。
- ③200°Cに予熱したオーブンで15分加熱する。
- ④コンソメとトマト缶を加えて混ぜ、更に20分加熱する。



**ラタトゥイユ**  
Ratatouille



## 揚げだし豆腐

Deep-fried tofu

温度 250°C

モード



コンベクション

時間 8分

調理位置



使用するもの：焼き網とトレイ

## 材料〈4人分〉

絹ごし豆腐…………… 2丁  
 薄力粉・片栗粉…………… 適量  
 ※薄力粉と片栗粉の比率は1:1  
 ごま油…………… 適量  
 だし汁…………… 180ml  
 しょうゆ…………… 大さじ3  
 みりん…………… 大さじ2 1/2  
 塩…………… 少々  
 片栗粉…………… 小さじ1 1/2  
 水…………… 小さじ1 1/2  
 大根おろし・万能ねぎ・  
 生姜…………… 適量

A

## 作り方

- ①豆腐をペーパータオルに包んで水切りする。※30分程度
- ②豆腐1丁を6等分に切り、さらにペーパータオルで水気を取る。
- ③ごま油を②の全ての面にはけで塗る。
- ④薄力粉と片栗粉を混ぜたものを豆腐にまぶす。
- ⑤250°Cに予熱したオーブンで8分焼く。
- ⑥Aを入れ煮立たせ水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ⑦豆腐を器に盛り、⑥をかけて、万能ねぎと大根おろし、すりおろした生姜を添える。







チキンのみぞれがけ  
Chicken with grated daikon

温度 250°C

モード



コンベクション

時間 8分→裏返して6分

調理  
位置



使用するもの：焼き網とトレイ

### 材料〈4人分〉

鶏むね肉…………… 4枚600g  
玉ねぎ…………… 1個  
なす…………… 2本  
大根…………… 約15cm  
万能ねぎ…………… 適量  
溶き卵…………… 2個分  
薄力粉…………… 適量  
パン粉…………… 適量  
しょうゆ…………… 大さじ3 1/2  
砂糖・みりん・酒… 各大さじ1  
だし汁…………… 500ml

A

### 作り方

- ① 具材を切ります。
    - ・玉ねぎは薄切りにする。
    - ・なすは一口大の乱切りにする。
    - ・万能ねぎは小口切りにする。
    - ・大根はおろして水気を切る。
  - ② 鶏むね肉は薄力粉、溶き卵、パン粉の順に付ける
  - ③ 250°Cに予熱したオーブンで8分、裏返して6分焼き、食べやすい大きさに切る。
  - ④ 鍋にAと、玉ねぎとなすを入れてしんなりするまで煮る。
  - ⑤ 鶏肉を器に盛り、④をかけて、大根おろしと万能ねぎを添える。
- ※油やたれが下に落ちるので必ずトレイを焼き網の下に重ねて入れてください。



## チキンの照り焼き

Chicken teriyaki

温度

230°C

モード



コンベクション

時間

20分

調理位置



使用するもの：焼き網とトレー

### 材料〈2人分〉

鶏もも肉…………… 300g    みりん…………… 大さじ1  
 しょうゆ…………… 大さじ1 1/2    はちみつ…………… 大さじ1  
 酒…………… 大さじ1

### 作り方

- ①ボウルにしょうゆ、酒、みりん、はちみつを入れ、軽く混ぜる。
  - ②鶏もも肉を①に入れて、1時間漬け込む。
  - ③トレーを重ねた焼き網の上に②をのせ、230°Cに予熱したオーブンで約20分焼く。
- ※油やたれが下に落ちるので、必ずトレーを焼き網の下に重ねて入れてください。



## ユーリンチー

Yu lin chi

温度

250°C

モード



コンベクション

時間

7分→  
裏返して5分

調理位置



使用するもの：焼き網とトレー

### 材料〈4人分〉

鶏もも肉…4枚 600g  
 酒…………… 大さじ3  
 しょうゆ…………… 小さじ2  
 生姜汁…………… 小さじ2    A  
 塩・こしょう…………… 少々  
 片栗粉…………… 大さじ4  
 薄力粉…………… 大さじ2

●ネギソース  
 長ネギ…………… 約6cm  
 生姜1/2片(1.5cm角程)  
 にんにく…………… 1/2片  
 赤唐辛子(輪切り) 適量  
 しょうゆ・水・酢・砂糖  
 ……………… 各大さじ1    B  
 ごま油…………… 小さじ1

### 作り方

- ①ボウルにAを入れて軽く混ぜ、鶏もも肉を入れて揉みこみ、20分ほど漬ける。
- ②片栗粉と薄力粉を混ぜたものに、鶏もも肉をからめる。
- ③250°Cに予熱したオーブンで7分、裏返して5分焼く。
- ④Bにみじん切りにした生姜、にんにくと粗みじん切りにした長ネギを混ぜる。
- ⑤焼き上がったら器に盛り④をかける。





## チャーシュー

Roasted pork fillet

温度 200°C

モード



コンベクション

時間

20分→  
裏返して20分

調理  
位置



使用するもの：焼き網とトレイ

### 材料〈5人分〉

豚肩ロース肉 …… 400g  
 ●漬けだれ  
 しょうゆ …… 大さじ2  
 砂糖 …… 1/3カップ  
 塩 …… 大さじ1  
 白みそ …… 小さじ2  
 ごま油 …… 小さじ2  
 酒 …… 大さじ1  
 はちみつ …… 大さじ1  
 溶き卵 …… 1/2個分

### 作り方

- ①豚肩ロース肉は観音開きに切り開く。
- ②ボウルに漬けだれの材料を入れ、混ぜる。
- ③漬けだれに豚肩ロース肉を入れて軽く揉み、5時間漬けこむ。
- ④200°Cに予熱したオーブンで約20分焼く。  
 ※油やたれが下に落ちるので、必ずトレイを焼き網の下に重ねて入れてください。
- ⑤20分焼いたら、ひっくり返して、たれを塗り、さらに約20分焼く。





ハンバーグ  
Hamburg steak

温度 250°C

モード



コンベクション

時間 20分

調理  
位置



使用するもの：トレイ

### 材料〈4人分〉

#### ●ハンバーグ

玉ねぎ…………… 1個  
牛・豚合挽き肉 …… 400g  
パン粉…………… 20g  
牛乳…………… 70ml  
ナツメグ・塩・こしょう … 適量  
卵…………… 1個

A

#### ●ソース

デミグラスソース…… 1/2缶  
白ワイン…………… 大さじ1  
ケチャップ…………… 大さじ1  
塩・こしょう…………… 適量

### 作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにし、フライパンであめ色になるまで炒める。
- ②Aと①を混ぜ、粘りが出るまでよくこねる。
- ③4等分にして小判形にまとめ、フライパンで焼き色がつくまで両面を焼く。
- ④250°Cに予熱したオーブンで、約20分焼く。
- ⑤ソースの材料を混ぜてフライパンで温める。
- ⑥ハンバーグを器に盛り付けてソースをかける。





## 鶏手羽元のハニーマスタード焼き

Grilled honey mustard chicken

温度 250°C

モード



コンベクション

時間 13分

調理  
位置



使用するもの：焼き網とトレイ

### 材料〈12本〉

鶏肉手羽元…………… 12本  
オイスターソース… 大さじ2  
はちみつ…………… 大さじ3  
粒マスタード…………… 大さじ3

### 作り方

- ①オイスターソース、はちみつ、粒マスタードを混ぜてビニール袋に入れる。
  - ②手羽元を①に入れて揉みこみ、冷蔵庫で2時間程漬ける。
  - ③250°Cに予熱したオーブンで13分焼く。
- ※油やたれが下に落ちるので、必ずトレイを焼き網の下に重ねて入れてください。

### 手間も材料もシンプルな簡単レシピ

とっても簡単なのに味も見た目もいい感じ♪

おもてなしの一品はもちろん、お酒のおつまみに、お弁当のおかずにと大活躍。

いつでも作りたくなる、おすすめレシピのひとつです。



## スペアリブ

Spareribs

温度 180°C

モード



コンベクション

時間 20分

調理位置



使用するもの：焼き網とトレイ

## 材料〈12本分〉

スペアリブ用豚肉 …… 12本  
 しょうゆ …… 大さじ1 1/2  
 酒 …… 大さじ1 1/2  
 おろしにんにく …… 小さじ1  
 オレンジマーマレード  
 …… 大さじ1 1/2  
 はちみつ …… 大さじ1/2

A

## 作り方

- ①ボウルにAを入れて混ぜる。
  - ②①にスペアリブ用豚肉を入れ、手で揉みこんで1時間程度漬ける。
  - ③180°Cに予熱したオーブンで20分焼く。
- ※油やたれが下に落ちるので、必ずトレイを焼き網の下に重ねて入れてください。





## フィッシュフライ

Fried fish

## エビフライ

Fried prawns

温度

200℃

モード



コンベクション

時間

13～15分

調理  
位置



使用するもの：焼き網とトレー

### 材料〈4人分〉

めかじき切り身…… 4切れ	卵 …………… 1個
塩・こしょう …… 少々	サラダ油又はオリーブ油で
薄力粉 …………… 大さじ1	炒めたパン粉
	…………… 適量

### 作り方

- ①めかじきに塩・こしょうをふる。
  - ②薄力粉・卵を混ぜる。
  - ③②にめかじきをくぐらせ、パン粉をまぶす。
  - ④200℃に予熱したオーブンで13～15分焼く。
- ※油や水分が出るので、必ず焼き網の下にトレーを重ねて入れてください。

温度

200℃

モード



コンベクション

時間

10分

調理  
位置



使用するもの：焼き網とトレー

### 材料〈4人分〉

えび …………… 16尾	パン粉…………… 適量
薄力粉…………… 50g	オリーブ油 …… 適量
卵 …………… 1個	A
水 …………… 50ml	

### 作り方

- ①えびの殻、背ワタを取り、腹側に切り目を入れて、えびを真っ直ぐにする。
  - ②ボウルにAを入れ、混ぜる。
  - ③尻尾につかないようにえびを②にくぐらせて、パン粉をまぶす。
  - ④トレーを重ねた焼き網の上に③を並べて、オリーブ油をかける。
  - ⑤200℃に予熱したオーブンで約10分焼く。
- ※油や水分が出るので、必ず焼き網の下にトレーを重ねて入れてください。



## ふわふわさんが焼き

Sanga-yaki

温度 180°C

モード



コンベクション

時間 15～17分

調理  
位置



使用するもの：トレーとクッキングシート

### 材料〈8個分〉

あじ(3枚おろし) …… 3尾  
卵 …… 1個  
みそ …… 小さじ1  
酒 …… 大さじ1/2  
生姜汁 …… 小さじ2  
薄力粉 …… 大さじ5  
ごぼう …… 1/4本  
にんじん …… 1/3本

A

### 作り方

- ①ボウルにAを入れて混ぜる。
- ②あじはざく切りにする。
- ③ごぼうはたわしでこすって洗い、ピーラーなどでさがきにする。
- ④にんじんは細切りにする。
- ⑤①と②をフードプロセッサーに入れてまわす。  
※若干身が残る程度。
- ⑥⑤にごぼうとにんじんを混ぜ、スプーンですくい、クッキングシートを敷いたトレーの上にのせる。
- ⑦180°Cに予熱したオーブンで15～17分焼く。  
※お好みで生姜醤油などを付けて召し上がって下さい。







## 焼きおにぎり Grilled rice balls

温度 240°C

モード



コンベクション

時間 15分

調理  
位置



使用するもの：トレー それぞれ240°Cに予熱したオーブンで15分程焼き色が付くまで焼く。

### ●しょうゆ味

#### 材料〈2個分〉

おにぎり…… 2個  
しょうゆ…… 適量

#### 作り方

①おにぎりにしょうゆを塗る。

### ●明太子味

#### 材料〈2個分〉

おにぎり…… 2個  
明太子…… 小さじ1  
マヨネーズ  
…………… 小さじ1/2

#### 作り方

①Aを混ぜる。  
②おにぎりに①を塗る。

### ●みそ味

#### 材料〈2個分〉

おにぎり…… 2個  
みそ…… 大さじ1/2  
白ごま(煎り)  
…………… 小さじ1/2  
みりん…… 小さじ1  
ゆず…………… 適量

#### 作り方

①Aを混ぜる。  
②おにぎりに①を塗る。

### ●オイスター味

#### 材料〈2個分〉

おにぎり…………… 2個  
スライスチーズ…… 適量  
大葉…………… 1枚  
オイスターソース… 適量

#### 作り方

①スライスチーズは1cm～2cm程度に切り、大葉は細切りにする。  
②①を混ぜ、ラップなどで包み1cm～2cmくらいの玉を2個つくる。  
③②をおにぎりの真中に入れる。  
④おにぎりにオイスターソースを塗る。







# アップルパイ

Apple pie

温度 200℃

モード



時間 15分→15分

調理位置



使用するもの：トレイ

## 材料〈26cmパイ型〉

冷凍パイシート

…………… 約2枚～2枚半  
(20cm×20cm)

りんご … 3個(大きめのもの)

バター(食塩不使用)… 15g

砂糖 ……………… 40g

レモン汁…………… 25ml

シナモン…………… 適量

溶き卵…………… 1個分

あんずジャム…………… 適宜

A

## 作り方

- ①パイシートは常温に戻す。
- ②りんごは皮をむき、縦に16等分に切る。
- ③鍋にりんごとAを入れ、透き通るまで煮る。
- ④型に1枚のパイシートを敷きつめ、底にフォークで穴を開ける。
- ⑤③を並べる。
- ⑥もう一枚のパイシートを縦長に切り、上に格子状に重ねて、更にふちも作る。
- ⑦パイシートにはけで溶き卵を塗る。
- ⑧200℃に予熱した上下ヒーターで15分、下ヒーターに切替え15分焼く。
- ⑨あんずジャムがあれば、焼き上がった表面にはけで塗る。



## アレンジレシピ

余ったパイシートは、簡単スナックパイに!

パイシートが余ったら、スティック状にして冷凍保存。余ったパイシートに塩や粗挽き黒こしょう、粉チーズや等好みの調味料をふってオーブンで焼けば、スナックパイに簡単アレンジ! ちょっと小腹がすいたときや、お酒のおつまみが足りないときに重宝します。

## ワンポイントアドバイス

- パイの中に詰めるフィリングは、
- パイ皿の高さに合わせて多めに
- 入れると、くずれにくくなります。
- フィリングが余ったら、更に煮込
- んでジャムにするのがおすすめ。



## チョコチップクッキー

Choco chip cookie

温度 170°C

モード



上下ヒーター

時間 6～9分

調理  
位置



使用するもの：トレイ

### 材料〈約40枚分〉

バター(食塩不使用) … 60g  
 砂糖 …………… 35g  
 卵 …………… 10g  
 薄力粉 …………… 120g  
 バニラオイル(お好みで)2～3滴  
 チョコチップ …………… 80g

### 作り方

- ①バターは室温にもどし、薄力粉は2～3回ふるいにかけておく。
- ②バターをボウルに入れ、クリーム状にする。
- ③砂糖・卵・(バニラオイル)の順に入れて、泡立て器でよく混ぜる。
- ④薄力粉とチョコチップを加え、一つにまとまるまでゴムべらで混ぜる。  
 ※練らずに、さっくりと切るように混ぜる。
- ⑤ラップに包み、平らにして冷凍庫で約20分休ませる。
- ⑥めん棒で約5mmの厚さに伸ばす。
- ⑦型で抜き、間隔をあけてトレイに並べる。  
 ※抜いた後の生地は、また一つにまとめて伸ばして使う。
- ⑧170°Cに予熱したオーブンで約6～9分焼く。
- ⑨焼き上がったら網などの上で冷ます。





## パウンドケーキ

Pound cake

温度 170°C

モード



上下ヒーター

時間 25分

調理  
位置



使用するもの：トレイ

### 材料〈1台分〉

〈パウンドケーキ型 1台分〉  
(21×8×8cm)

バター(食塩不使用)・・・ 130g  
砂糖・・・・・・・・・・・・ 70g  
卵・・・・・・・・・・・・・・ 3個  
薄力粉・・・・・・・・・・・・ 150g  
ベーキングパウダー・・・・ 4g  
洋酒漬けレーズンまたは  
ドライフルーツ・・・・・・ 200g  
スライスアーモンド・・・・ 適量

### 作り方

- ①バター・卵は室温にもどし、薄力粉・ベーキングパウダーは合わせて2～3回ふるいにかけておく。
- ②レーズンまたはドライフルーツは汁気を切り、ふるった粉を少量まぶす。
- ③型にクッキングシートを敷く。
- ④バターをボウルに入れ、木べらでやわらかくなるまで練る。
- ⑤砂糖を加え、泡立て器で白っぽくクリーム状になるまで混ぜる。
- ⑥卵を溶き、⑤を少しずつ加えながら、バターが分離しないように混ぜる。  
※バターと卵は分離しやすいので、ハンドミキサーがあると便利です。
- ⑦⑥に残りの粉を加え、ゴムべらでさっくり切るように混ぜ、途中でレーズンまたはドライフルーツを入れて混ぜる。
- ⑧型に流し入れて、ゴムべらなどで平らにする。
- ⑨170°Cに予熱したオーブンで約20分焼く。
- ⑩20分経ったら取り出して、スライスアーモンドを散らし、さらに約5分焼く。  
※竹串を刺して生地がつかなければ焼きあがりです。
- ⑪焼きあがったら、型から取り出しケーキクーラーなどにのせて冷ます。



## ロールケーキ

Swiss roll

温度 180°C

モード



上下ヒーター

時間 7～9分

調理  
位置



使用するもの：トレイとクッキングシート

### 材料

卵 …………… 3個  
薄力粉 …………… 60g  
砂糖(生地用) …………… 85g  
バター(食塩不使用) … 18g  
生クリーム…………… 100ml  
砂糖(生クリーム用) …… 20g

### 作り方

- ①バターは溶かしバターにし、薄力粉は2～3回ふるいにかけておく。
- ②卵は卵白と卵黄に分ける。
- ③ボウルに卵白を入れ、生地用の砂糖を半分加えて、泡立て器で角が立つまで泡立てる。
- ④別のボウルに残りの生地用の砂糖と卵黄を入れて、泡立て器で混ぜ、溶かしバターを加えてさらに混ぜる。
- ⑤④にふるった薄力粉を入れ、ゴムべらで混ぜる。
- ⑥③に⑤を入れて、さっくり切るように混ぜる。
- ⑦トレイにクッキングシートを敷き、⑥の生地を流し入れて平らにする。
- ⑧180°Cに予熱したオーブンで7～9分焼く。
- ⑨焼き上がったら冷ます。
- ⑩生クリームに砂糖を入れて泡立てたものを、冷ました生地の上に塗って巻く。







# ホットケーキのレーズンマフィン

Raisin muffins

温度 180°C

モード



上下ヒーター

時間 20 ~ 23分

調理  
位置



使用するもの：トレイ

## 材料〈8個分〉

直径6cmくらいのマフィン型  
..... 8個  
ホットケーキミックス・200g  
卵 ..... 2個  
牛乳 ..... 120ml  
砂糖 ..... 40g  
バター(食塩不使用) … 80g  
ラムレーズン ..... 60g  
※レーズンでも可

## 作り方

- ①バターは溶かしバターにする。
- ②卵と牛乳・砂糖を混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスを加えて混ぜる。
- ④③に溶かしバターとラムレーズンを加えてしっかりと混ぜる。
- ⑤マフィンカップに④の生地を入れて、180°Cに予熱したオーブンで20~23分焼く。

※マフィンカップには5~6分目あたりまで入れてください。

※竹串をさして、生地がつかなければ出来上がりです。



## ワンポイントアドバイス

レーズンが苦手な方は、チョコチップやクリームチーズ×ブルーベリージャムに変えてもグッド。その他、オレンジピールやリンゴジャム、バナナ等、基本の生地さえおさえれば、いろんな味のマフィンに生まれ変わります。



## スコーン

Scone

温度 180°C

モード



コンベクション

時間 8～10分

調理  
位置



使用するもの：トレーとクッキングシート

### 材料〈8個分〉

バター(食塩不使用) … 70g  
卵1個と牛乳合わせて100ml  
薄力粉 …………… 200g  
ベーキングパウダー・ 小さじ2  
砂糖 …………… 35g  
塩 …………… 2g

### 作り方

- ①バターは1cm角程度に切り冷蔵庫で冷やしておく。
- ②牛乳と卵は混ぜる。
- ③薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩を合わせてボウルにふるい入れる。
- ④冷やしておいたバターを③の中に入れて、手でもみこんでサラサラの状態にする。
- ⑤④に②を、少しずつ入れながら混ぜる。
- ⑥粉っぽさがなくなったら生地をまとめて、打ち粉をした台に取り出す。  
※生地にも打ち粉をしてください。
- ⑦2cm程度の厚さにのばし、大きめのクッキー型やコップなどで型を抜く。  
※型抜きにも打ち粉をして下さい。
- ⑧トレーにクッキングシートを敷き、生地を並べて180°Cに予熱したオーブンで8～10分焼く。





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(フェイスブック)

<http://www.facebook.com/siroca.jp>

シロカ公式 インスタグラム

<https://www.instagram.com/siroca.jp/>



シロカサポートストア

<https://siroca.jp/>

アフターサービスについてご不明な場合は、サポートセンターまでお問い合わせください。

■ サポートセンター

TEL:ナビダイヤル  0570-001-469

左記番号がご利用いただけない場合

03-3234-8800

受付時間10:00~17:00

(弊社指定休業日を除く。詳しくはホームページをご覧ください)

インターネットでのお問い合わせ： ホームページ <https://siroca.co.jp/>

「お客様サポート」のページ  
からお入りください。

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

170305R3





4 589919 805013