

siroca
crossline

毎日を楽しむお料理レシピ
60



ノンフライオーブンSCO-500シリーズ

ノンフライオーブン だから おいしいレシピ



CONTENTS

アイコン説明、予熱をするときは	3
使用上のお願い、調理上の注意	4

ノンフライ

からあげ	6
とんかつ	7
フィッシュフライ	8
エビフライ	8
牛肉コロッケ	9
チキン南蛮	10
ユーリンチー	10
春巻き	11
ビフカツ	12
串カツ・野菜カツ	13
揚げだし豆腐	14
惣菜温め直し	14

グリル

ハンバーグ	16
ローストビーフ	17
ローストポーク	18
チキンの照り焼き	18
鶏手羽元のハニーマスタード焼き	19
スペアリブ	19
焼き魚(鮭)	20
たらの西京焼き風	20
ふわふわさんが焼き	21
グリル野菜サラダ	22
彩野菜のチーズ焼き	22
エリンギのシンプル焼き	23
ラタトゥイユ	23
焼きとうもろこし	23

きのこのオープン焼き	24
セミドライトマトとクリームチーズのカナッペ	24
ケーキサレ	25
ふわふわ洋風茶わん蒸し	26

ごはん&ピザ

グラタン	28
カレードリア	28
ナンカレー	29
パエリア	30
焼きおにぎり(4種)	31
もちアレンジ(3種)	31
ピザ(クリスピータイプ・ヘビータイプ)	32














パン

ピザトースト	34
ツナコーンマヨネーズトースト	34
明太子マヨネーズトースト	35
アボカドチーズトースト	35
ベーコンエッグトースト	36
コンベクションdeホットサンド	36
フレンチトースト	37
あまったみみのラスク	37
バターロール	38

スイーツ

チョコチップクッキー	40
ホットケーキミックスのレーズンマフィン	41
フォンダンショコラ	42
パウンドケーキ	43
ロールケーキ	44
アップルパイ	45
スコーン	46

アイコン説明

モード	温度	タイマー	調理位置		
コンベクション調理  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	焼き網  上段  中段  下段		
オープン調理(上下)  上下ヒーターで調理します。			焼き網 + トレー  上段  中段  下段		
オープン調理(上)  上ヒーターのみで調理します。			トレー  上段  中段  下段		
オープン調理(下)  下ヒーターのみで調理します。					

アルミ箱 クッキングシート は別途ご用意ください。

予熱をするときは

① 温度調節つまみを予熱温度に合わせる

※とびらを開けて調理物を入れるときに、庫内の温度が下がるため、調理温度よりもやや高めに予熱温度を設定すると、きれいに焼き上げることができます。

② モード切り替えつまみを に合わせる

③ タイマーつまみを予熱時間に合わせる

電源ランプが点灯して、加熱が始まります。

※予熱時間が10分未満のときは、「10」以上に回してからもどしてください。

予熱の目安時間	
100℃～150℃	3分～5分
150℃～200℃	5分～8分
200℃～250℃	8分～12分

使用上のお願い

- 必要以上に加熱しないでください。(火災の原因)
- 紙・プラスチック製など熱に弱い容器は使わないでください。(発火の原因)
- 本体の天面にトレーや熱に弱い容器などを置いたまま調理しないでください。
(天面の変色や容器が変形する原因)
- トレー・焼き網をガステーブルなど他の調理器具に使わないでください。(変形・破損の原因)
- 開けたとびらの上に、調理物をのせないでください。(本体が倒れたり、調理物がすべり落ちる原因)
- 使用中や使用直後は高温のため、調理物を出し入れするときは、付属の取っ手または市販の耐熱性ミトンなどを必ず使用してください。

その他詳しい使いかたや注意点については、取扱説明書を必ずお読みください。

調理上の注意

アルミ箔の使用について

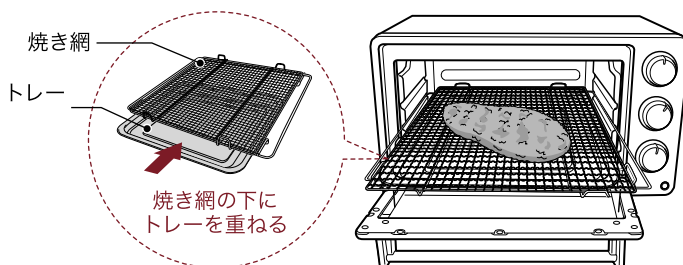
- アルミ箔がヒーターに接触しないように注意してください。(アルミ箔が溶けてヒーターに付着し、故障の原因)
- パンくずトレーにアルミ箔を敷かないでください。(故障の原因)

ワンポイントアドバイス

- 焼き色がつきすぎる場合は、調理の途中でアルミ箔をかぶせて焼いてください。
- 魚・肉・フライなど、食材から出るにおいや油が気になるときは、アルミ箔で包み(またはかぶせて)、トレーにのせて調理してください。
- トレーにアルミ箔を敷くと汚れにくく、お手入れが簡単です。(アルミ箔は、ご使用ごとに交換してください。)

油や水分、たれなどが出る食材を調理する場合のご注意

- 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)
- 焼き網にアルミ箔を敷いて調理しないでください。(焼き網にたまった油が飛び散り、発煙・発火の原因)
- 調理をくり返す場合は、トレーにたまった油を捨ててから調理を行ってください。
(油をためたまま調理を続けると油が飛び散り、発煙・発火の原因)
- 使用後は必ずお手入れをして、トレーや焼き網、庫内の油を取り除いてください。



万が一、庫内が発煙、発火した場合

- 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。
- 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。

NONFRY

—
ノンフライ





かんだらサクッ、中身はジュワっとおいしい食感。

油で揚げないヘルシーなごちそうが

あっという間に出来上がり！

揚げずにジューシー! からあげ

温度	モード	時間	調理位置
250℃	 コンベクション調理	10分⇒ 裏返して8分	

使用パーツ： **焼き網** **トレー** ※必ず焼き網の下にトレーを重ねる。

材料 (約9個分)

鶏もも肉	250~300g
しょうゆ	大さじ1・1/2
酒	大さじ1
みりん	小さじ2
A おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
塩・こしょう	各適量
B 薄力粉	大さじ2
片栗粉	大さじ2

作り方

- 1 Aをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- 2 鶏もも肉を一口サイズに切る。
- 3 1に2を入れてよくもみこみ、30分漬ける。
- 4 3の水気をキッチンペーパーで軽く拭き取り、Bを混ぜ合わせる。
※粉っぽさが無くなるまで、しっかり混ぜ合わせてください。
- 5 トレーを重ねた焼き網に4を並べ、250℃に予熱したオーブンで約10分焼く。
- 6 10分焼いたら裏返して片面をさらに8分焼いて出来上がり。

Arrange!

唐揚げのみぞれがけ

出来上がった唐揚げに
おろし大根・大葉の細切りと
ポン酢をかけたら
唐揚げのさっぱり
みぞれがけになります。





お肉やわらか、衣サクサク

とんかつ

温度	モード	時間	調理位置
200℃	 コンベクション調理	15分⇒ 裏返して12分	

使用パーツ： 焼き網 トレー ※必ず焼き網の下にトレーを重ねる。

材料 (2人分)

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

作り方

- 1 とんかつ用ロース肉を、たたいて伸ばし、塩・こしょうをふる。
- 2 1を薄力粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- 3 トレーを重ねた焼き網の上に2を並べ、200℃に予熱したオーブンで約15分焼く。
- 4 15分焼いたら裏返して片面をさらに12分焼いて出来上がり。

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。





フィッシュフライ

温度	モード	時間	調理位置
200℃		18~20分	
コンベクション調理			

使用パーツ：**焼き網** **トレー**
 ※必ず焼き網の下にトレーを重ねる。

材料 (2人分)

めかじき切り身… 2切れ サラダ油または
 塩・こしょう… 各少々 オリーブ油で炒めた
 薄力粉 …… 大さじ1 パン粉 …… 適量
 A 溶き卵 …… 1個分

作り方

- 1 めかじきに塩・こしょうをふる。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 2にめかじきをくぐらせ、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、200℃に予熱したオーブンで18~20分焼いたら出来上がり。

エビフライ

温度	モード	時間	調理位置
200℃		15分	
コンベクション調理			

使用パーツ：**焼き網** **トレー**
 ※必ず焼き網の下にトレーを重ねる。

材料 (8本分)



エビ …… 8尾 パン粉 …… 適量
 薄力粉 …… 50g オリーブ油 …… 適量
 A 溶き卵 …… 1個分
 水 …… 30ml

作り方

- 1 エビは殻と背ワタを取り、腹側に横に切り目を入れて、まっすぐにする。
- 2 ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
- 3 エビを尻尾がつかないように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。
- 5 200℃に予熱したオーブンで約15分焼いたら出来上がり。

ほくほく感がたまらない

牛肉コロッケ

温度	モード	時間	調理位置
250℃	 コンベクション調理	13分	

使用パーツ： **焼き網** **トレー** ※必ず焼き網の下にトレーを重ねる。

材 料 (10個分)

じゃがいも …………… 2個
玉ねぎ …………… 1/2個
牛ひき肉 …………… 170g
塩・こしょう …………… 各少々
薄力粉 …………… 大さじ3
溶き卵 …………… 2個分
パン粉 …………… 適量

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 1のじゃがいもをたっぷりのお湯でゆでる。
火が通ったらゆで汁を捨てて弱火にかけ、じゃがいもを
転がすように鍋を振り、水分を飛ばして熱いうちにつぶしておく。
- 3 フライパンを熱して牛ひき肉を炒め、色がついてきたら玉ねぎを加える。
玉ねぎがしんなりするまで炒めたら塩・こしょうで味を調える。
- 4 2と3を混ぜ合わせて10等分し、ボール型にまとめる。
- 5 4を薄力粉・溶き卵・パン粉の順につける。
- 6 トレーを重ねた焼き網の上に5を並べ、
250℃に予熱したオーブンで約13分焼いたら出来上がり。

※パン粉はあらかじめ炒めた物を使用すると、よりカリッとした食感になります。
⇒P7のワンポイントアドバイスをご参照ください。



チキン南蛮

温度	モード	時間	調理位置
250℃		10分⇒ 裏返して8分	
コンベクション調理			



使用パーツ： **焼き網** **トレー**
※必ず焼き網の下にトレーを重ねる。

材料 (2人分)

鶏もも肉 …………… 400g	【甘酢】
┌ しょうゆ …………… 大さじ1	酢 …………… 大さじ2・1/2
└ 酒 …………… 大さじ1/2	しょうゆ …… 大さじ2・1/2
A おろししょうが …… 小さじ1	砂糖…………… 大さじ1
┌ おろしにんにく …… 小さじ1/2	【タルタルソース】
└ 塩・こしょう …… 各少々	ゆで卵のみじん切り… 1個分
薄力粉…………… 大さじ2	玉ねぎのみじん切り… 15g
片栗粉…………… 大さじ2	ピクルスのみじん切り… 25g
	マヨネーズ…………… 80g
	レモン汁…………… 適量
	塩・こしょう …… 各少々

作り方

- 1 甘酢の材料を混ぜ合わせる。
- 2 タルタルソースの材料を混ぜ合わせる。
- 3 鶏もも肉は8等分に切る。
- 4 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、3を加えてもみこみ20分程度漬ける。
- 5 薄力粉と片栗粉を混ぜ合わせる。
- 6 4の水気をキッチンペーパーで軽く拭き取り、5と混ぜ合わせ、粉っぽさが無くなるまでよくもみこむ。
- 7 トレーを重ねた焼き網の上に6を並べ、250℃に予熱したオーブンで10分、裏返して8分焼く。
- 8 焼きあがったら7に1をからめ、器に盛って2をかけたら出来上がり。

ユーリンチー

温度	モード	時間	調理位置
250℃		10分⇒ 裏返して8分	
コンベクション調理			



使用パーツ： **焼き網** **トレー**
※必ず焼き網の下にトレーを重ねる。

材料 (2人分)

鶏もも肉… 2枚(約400g)	【ねぎソース】
┌ 酒 …………… 大さじ3	長ネギ…………… 6cm
└ しょうゆ…………… 小さじ2	しょうが… 1/2片(1.5cm角程度)
A おろししょうが… 小さじ2	にんにく…………… 1/2片
┌ 塩・こしょう… 各少々	┌ 赤唐辛子(輪切り)…………… 1本
片栗粉…………… 大さじ4	B しょうゆ・水・酢・砂糖… 各大さじ1
小麦粉…………… 大さじ2	└ ごま油…………… 小さじ1

作り方

- 1 長ねぎ・しょうがは粗みじん切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- 2 Bの材料と1を混ぜ合わせる。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、鶏もも肉を加えてもみこみ、20分程度漬ける。
- 4 片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせる。
- 5 3の水気をキッチンペーパーで拭き取り、4と混ぜ合わせ、粉っぽさが無くなるまでよくもみこむ。
- 6 トレーを重ねた焼き網に5を並べ、250℃に予熱したオーブンで10分、裏返して8分焼く。
- 7 焼きあがったら器に盛り2をかけて出来上がり。



皮の“パリッ”が決め手☆ 春巻き

温度	モード	時間	調理位置
250℃	 コンベクション調理	7分⇒ 裏返して5分	

使用パーツ： トレイ クッキングシート

材料 (10本分)

春巻きの皮	10枚
豚ひき肉	140g
たけのこ(水煮)	40g
長ねぎ	1/3本
えのき	1/3束
しいたけ	3枚
にんじん	1/3本
しょうが	1cm角程度
春雨	15g
ごま油	大さじ1・1/2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
A オイスターソース	大さじ1/2
B 砂糖	小さじ1/2
塩・こしょう	各適量
片栗粉	大さじ2
水	大さじ2・1/2



作り方

- 具材を切る。
・たけのこは細切りにする。
・長ねぎ・えのき・しいたけ・にんじんは粗みじん切りにする。
・しょうがはみじん切りにする。
- 春雨は水でもどして、5～6cm程度に切る。
- Aを混ぜ合わせる。
- 熱したフライパンにごま油を入れ、1と豚ひき肉を炒めて火が通ったら3と塩・こしょうを入れて軽く混ぜ合わせた後に2を入れる。
- 4に溶いたBを加えて、とろみをつけたら冷ます。
- 春巻きの皮で包み、春巻きの表面にハケなどでごま油(分量外)を塗る。
- クッキングシートを敷いたトレイに6を並べ、250℃に予熱したオーブンで7分焼き、裏返して5分焼いたら出来上がり。
※お好みでポン酢や酢醤油、からしなどをつけて召し上がってください。



この一品で食卓が豪華に

ビフカツ

温度	モード	時間	調理位置
250℃	 コンベクション調理	8~10分	

使用パーツ： **焼き網** **トレー** ※必ず焼き網の下にトレーを重ねる。**材 料** (2人分)

ステーキ用牛肩ロース肉
 …………… 2枚(約200g)
 小麦粉 …………… 適量
 溶き卵 …………… 1個分
 サラダ油またはオリーブ油で
 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軽くたたいて柔らかくする。
- 2 小麦粉、卵、パン粉の順につける。
- 3 トレーを重ねた焼き網の上に2を並べ、250℃に予熱したオーブンで8~10分加熱して出来上がり。

※わさびとしょうゆをつけていただくのがおすすめです。





おうちで居酒屋気分♪

串カツ・野菜カツ

温度	モード	時間	調理位置
220℃	 コンベクション調理	最大 23分	

使用パーツ: 焼き網 トレイ ※必ず焼き網の下にトレイを重ねる。

材 料 (2人分)

豚肉(角切り) …………… 100g
 うずらの卵(ゆでたもの) …… 6個
 アスパラ …………… 4本
 スナップえんどう…………… 4本
 しいたけ …………… 4枚
 ぎんなん …………… 6個
 〔れんこん薄切り(3~5mm) … 4枚
 A かぼちゃくし切り(5~7mm) … 4枚
 ししとう …………… 4本
 溶き卵…………… 2個分
 水…………… 大さじ1
 小麦粉…………… 大さじ2
 オリーブ油で炒めたパン粉
 …………… 適量
 塩・こしょう…………… 各少々
 ウスターソース・塩など …… 適量

作り方

- 1 具材を準備する。
 ・豚肉は50gずつ串に刺し、塩・こしょうをふる。
 ・うずらの卵は3つずつ串に刺す。
 ・アスパラは、はかまとすじを取る。
 ・スナップえんどうはすじを取る。
 ・しいたけは石づきを取る。
 ・ぎんなんは、ようじに3つずつ刺す。
- 2 溶き卵・水・小麦粉を混ぜ合わせる。
- 3 パン粉は手でもみ、細かくする。
- 4 1とAの具材を2→3の順につける。
- 5 トレーを重ねた焼き網の上に4を並べ、220℃に予熱したオーブンで焼く。
 豚肉:13分+裏返して10分/うずらの卵:6分/アスパラ:7分/
 スナップえんどう:8分/しいたけ:12分/ししとう:6分/
 ぎんなん:8分/れんこん:10分+裏返して10分/
 かぼちゃ:8分+裏返して5分
 ※お好みでウスターソースや、塩、抹茶塩などをつけて召し上がってください。

揚げだし豆腐

温度	モード	時間	調理位置
250℃		15分	
コンベクション調理			

使用パーツ： **焼き網** **トレー**
※必ず焼き網の下にトレーを重ねる。

材 料 (2人分)

絹ごし豆腐 …… 1丁	「片栗粉… 小さじ1・1/2
小麦粉・片栗粉	「水 …… 小さじ1・1/2
…………… 各大さじ1・1/2	大根おろし…………… 適量
ごま油…………… 適量	万能ねぎ…………… 適量
「だし汁…………… 150ml	おろししょうが
A しょうゆ…………… 大さじ2	…………… 適量
「みりん …… 大さじ2	

作り方

- 1 小麦粉・片栗粉を混ぜ合わせる。
- 2 豆腐をペーパータオルに包んで30分程度水気を切る。
- 3 2を6等分に切り、さらにペーパータオルで水気を取り、すべての面にハケなどでごま油を塗る。
- 4 3に1をつける。
- 5 トレーを重ねた焼き網の上に4を並べ、250℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- 6 Aを鍋に入れ煮立たせて、溶いたBを加えとろみをつける。
- 7 5を器に盛り、6をかけて、万能ねぎと大根おろし、おろししょうがを添えて出来上がり。



惣菜温め直し

温度	モード	時間	調理位置
170℃		5~10分	
コンベクション調理			

使用パーツ： **焼き網** **トレー**
※必ず焼き網の下にトレーを重ねる。

材 料

かき揚げ、えびの天ぷら、野菜のてんぷら など

作り方

- 1 170℃に予熱したオーブンで5~10分焼いたら出来上がり。
※とんかつやコロッケなどは180℃で5~15分焼いてください。



GRILL

— グリル



食材の表面をこうばしく焼き上げて
おいしさの中にギュッと閉じ込めるから、メインディッシュが
短い時間で簡単に、本格的な仕上がりに。

とじ込めた肉汁がジュワ〜 ハンバーグ

温度	モード	時間	調理位置
250℃		18分	
コンベクション調理			

使用パーツ： **トレー**

材 料 (2〜4人分)

【ハンバーグ】

- 玉ねぎ…………… 1/2個
- 合びき肉…………… 300g
- パン粉…………… 10g
- A 牛乳…………… 40ml
- ナツメグ・塩・こしょう… 各適量
- 卵…………… 1個

【ソース】

- デミグラスソース…………… 70g
- 白ワイン…………… 小さじ1
- ケチャップ…………… 大さじ1/2
- 塩・こしょう…………… 各適量

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 Aを混ぜ合わせ、粘りが出るまでよくこねる。
さらに玉ねぎを加えて軽く混ぜ合わせる。
- 3 4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。
- 4 トレーに3を並べ、250℃に予熱したオーブンで、約18分焼く。
- 5 ソースの材料を混ぜてフライパンで温める。
- 6 4を器に盛りつけ5をかけたら出来上がり。

Arrange!

余った具でピーマンの肉詰め
具が余ったら、縦半分に切った
ピーマンに詰めて、
ピーマンの肉詰めにアレンジ。


230℃に予熱したオーブンで
約10分→裏返して約8分
焼いてください。





おもてなしにピッタリ♪

ローストビーフ

温度	モード	時間	調理位置
200℃	 コンベクション調理	25分 +置き15分	

使用パーツ： トレー クッキングシート

材 料

牛肉ブロック	400g
塩	小さじ1
ナツメグ	小さじ1
A ガーリックパウダー	適量
粗びき黒こしょう	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 Aを混ぜ合わせて1にすりこむ。
- 3 クッキングシートを敷いたトレーに2をのせ、200℃に予熱したオーブンで約25分焼く。
- 4 焼きあがったらそのまま15分オーブンの中で休ませる。
- 5 4を薄切りにし、器に盛り付けて出来上がり。

ワンポイントアドバイス

「少し残っちゃった」というときは、翌朝、BLTサンドのベーコンと置き換えて、贅沢な朝ごはんにアレンジ。おすすめの味つけは、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。

ローストポーク

温度	モード	時間	調理位置
200℃ 180℃	 コンベクション調理	200℃15分→ 180℃20分	



使用パーツ: **トレー** **クッキングシート**

材料 (3~4人分)

豚ロース肉かたまり	400g	【つけだれ】	
塩	小さじ1/2	酒	大さじ3
粗びき黒こしょう	小さじ1	しょうゆ	大さじ7
A おろしにんにく	小さじ1/2	レモン汁	小さじ2
ローリエ	2枚	マーマレード	大さじ1
ローズマリー(乾燥)	小さじ1		
オリーブ油	大さじ2		

作り方

- 1 Aを混ぜ合わせ、豚ロース肉全体にすりこんで10分程度置く。
- 2 つけだれの材料を混ぜ合わせる。
- 3 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、1を表面に焼き色がつくまで焼く。
- 4 クッキングシートを敷いたトレーに3をのせ、200℃に予熱したオーブンで15分焼き、180℃に温度を下げてさらに20分焼く。
- 5 4を2のつけだれに1~2時間つけて味をなじませ、1cm程度の幅に切る。
- 6 5のつけだれ大さじ3をレンジで30秒~1分温め、5にかけたら出来上がり。

チキンの照り焼き

温度	モード	時間	調理位置
230℃	 コンベクション調理	20分	

使用パーツ: **焼き網** **トレー**
※必ず焼き網の下にトレーを重ねる。

材料 (2人分)

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

作り方

- 1 ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
- 2 鶏もも肉を1に入れて、1時間漬ける。
- 3 230℃に予熱したオーブンで約20分焼いたら出来上がり。
※焦げそうなときは、アルミ箔をかぶせてください。





鶏手羽元の ハニーマスタード焼き

温度	モード	時間	調理位置
250℃		15分	
コンベクション調理			

使用パーツ： **焼き網** **トレー**
※必ず焼き網の下にトレーを重ねる。

材 料 (12本分)

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

作り方

- 1 保存用袋などにAを入れて混ぜ合わせる。
- 2 鶏肉手羽元を1に入れてもみこみ、冷蔵庫で2時間程漬ける。
- 3 トレーを重ねた焼き網の上に2を並べ、250℃に予熱したオーブンで15分焼いたら出来上がり。

スペアリブ

温度	モード	時間	調理位置
180℃		25分⇒ 裏返して20分	
コンベクション調理			

使用パーツ： **焼き網** **トレー**
※必ず焼き網の下にトレーを重ねる。

材 料 (6本分)

スペアリブ用豚肉…………… 6本
 「しょうゆ…………… 大さじ1・1/2
 酒…………… 大さじ1・1/2
 A 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

作り方

- 1 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 2 1にスペアリブ用豚肉を入れ、もみこんでから1時間程度漬ける。
- 3 トレーを重ねた焼き網の上に2を並べ、180℃に予熱したオーブンで25分焼いたら裏返して20分焼いて出来上がり。





焼き魚（鮭）

温度	モード	時間	調理位置
250℃		8分	
コンベクション調理			

使用パーツ： **焼き網** **トレー**
 ※必ず焼き網の下にトレーを重ねる。

材料（2人分）

鮭切り身…………… 2枚

作り方

- 1 250℃に予熱したオーブンで約8分焼いたら出来上がり。

ワンポイントアドバイス

鯖の塩焼きは、250℃に予熱したオーブンで約18分焼いてください。



たらの西京焼き風

温度	モード	時間	調理位置
200℃		13分	
コンベクション調理			

使用パーツ： **トレー** **クッキングシート**

材料（2人分）


たら切り身…………… 2枚
 西京みそ…………… 大さじ2
 みりん…………… 小さじ1
 しょうゆ…………… 小さじ1
 マヨネーズ…………… 大さじ1・1/2

作り方

- 1 Aの材料を混ぜ合わせる。
- 2 たらの切り身に塩(分量外)をふり、しばらく待ったら水気をふく。
- 3 トレーにクッキングシートを敷き、2を並べる。
- 4 3に1を塗り、200℃に予熱したオーブンで13分焼いたら出来上がり。

栄養満点の漁師料理

ふわふわ さんが焼き

温度	モード	時間	調理位置
180℃	 コンベクション調理	25分	

使用パーツ： トレー クッキングシート

材 料 (約9個分)

あじ(3枚おろし)…………… 3尾分
卵 …………… 1個
みそ …………… 小さじ1
A 酒 …………… 大さじ1/2
おろししょうが…………… 小さじ2
薄力粉 …………… 大さじ5
ごぼう …………… 1/4本
にんじん …………… 1/3本

作り方

- 1 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 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。
にんじんは細切りにする。
- 4 1と2をフードプロセッサーに入れて混ぜ合わせる。
※若干身が残る程度。
- 5 3と4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に並べる。
- 6 180℃に予熱したオーブンで25分焼いたら出来上がり。
※お好みで生薑醤油などをつけて召し上がってください。





グリル野菜サラダ

温度	モード	時間	調理位置
250℃		5分+6分	
コンベクション調理			

使用パーツ: トレー アルミ箔

材料 (2~3人分)

かぼちゃ…………… 90g	ミニトマト…………… 6個
アスパラ…………… 4本	レタス…………… 2枚
マッシュルーム…………… 6個	オリーブ油…………… 適量
スナップえんどう…………… 6個	塩・粗びき黒こしょう または
パプリカ(黄)…………… 1/2個	お好みのドレッシング…………… 適量

作り方

- 1 具材を切る。
 - ・かぼちゃは3mm程度の薄切りにする。
 - ・アスパラは、はかまとすじを取り3等分に切る。
 - ・マッシュルームは半分に切り、パプリカは乱切りにする。
 - ・スナップえんどうはすじを取る。
- 2 かぼちゃ以外の1の野菜をオリーブ油であえる。
- 3 アルミ箔をトレーに敷き、オリーブ油(分量外)を塗る。
- 4 かぼちゃをトレーに並べ、250℃に予熱したオーブンで5分焼く。
- 5 4に2を加え、さらに6分焼く。
- 6 一口大にちぎったレタスとミニトマト・5を混ぜて、塩・粗びき黒こしょうをあえるか、お好みのドレッシングをかけて出来上がり。

彩野菜のチーズ焼き

温度	モード	時間	調理位置
230℃		12分	
オープン調理(上下)			

使用パーツ: トレー

材料 (2~3人分)

アスパラ…………… 4本	オリーブ油…………… 大さじ2
ブロッコリー…………… 60g	塩・こしょう…………… 各適量
エリンギ…………… 1本	クリームチーズ…………… 適量
パプリカ(赤・黄)…………… 各1/4個	ビザ用チーズ…………… 適量
なす…………… 1本	パン粉…………… 適量
ミニトマト…………… 4個	

作り方

- 1 アスパラは、はかまとすじを取り、3等分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。エリンギは2等分し、3mm程度の薄切りにする。パプリカは乱切りにし、なすは輪切りにしてオリーブ油をあえる。
- 2 1に塩・こしょうをあえて、耐熱容器に盛ってミニトマト・クリームチーズを散らし、ビザ用チーズとパン粉をかける。
- 3 230℃に予熱したオーブンで12分焼いたら出来上がり。





エリンギのシンプル焼き

温度	モード	時間	調理位置
230℃		12分	
コンベクション調理			

使用パーツ: **トレイ** **クッキングシート**

材料

エリンギ …………… 4本 粗びき黒こしょう …… 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5mmの薄切りにする。
- 2 1の表面にハケなどでオリーブ油を塗るかスプレーする。
- 3 クッキングシートを敷いたトレーに2を並べ、230℃に予熱したオーブンで12分焼く。
- 4 塩・粗びき黒こしょう・パセリをふって出来上がり。



ラタトゥイユ

温度	モード	時間	調理位置
200℃		15分⇒20分	
コンベクション調理			

使用パーツ: **トレイ**

材料 (3~4人分)

玉ねぎ …………… 1/2個	オリーブ油 …… 大さじ3
なす …………… 1本	塩 …………… 少々
A ピーマン …………… 1個	トマト缶(カット) …… 180g
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 Aを一口大の乱切りにする。
- 2 耐熱の器に1とオリーブ油・塩を入れて混ぜ合わせる。
- 3 200℃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混ぜたものを3に加えて混ぜ合わせ、さらに20分加熱する。
- 5 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしたら出来上がり。

焼きとうもろこし

温度	モード	時間	調理位置
200℃		30分	
コンベクション調理			

使用パーツ: **焼き網** **トレイ**

材料 (2本分)

とうもろこし(皮つき) …… 2本

作り方

- 1 200℃に予熱したオーブンで皮つきのまま30分焼いたら出来上がり。





きのこのオーブン焼き

温度	モード	時間	調理位置
200℃		20分	
コンベクション調理			

使用パーツ: **トレー**

材料 (2~3人分)

エリンギ……………	1本	<table border="0"> <tr> <td rowspan="6" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">}</td> <td>トマトケチャップ…</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>白ワイン……………</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>パルメザンチーズ…</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>パン粉……………</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>塩・粗びき黒こしょう…</td> <td>各少々</td> </tr> <tr> <td>ハーブミックス…</td> <td>大さじ1/2</td> </tr> </table>	}	トマトケチャップ…	大さじ1	白ワイン……………	大さじ1	パルメザンチーズ…	大さじ2	パン粉……………	大さじ2	塩・粗びき黒こしょう…	各少々	ハーブミックス…	大さじ1/2
}	トマトケチャップ…			大さじ1											
	白ワイン……………			大さじ1											
	パルメザンチーズ…			大さじ2											
	パン粉……………			大さじ2											
	塩・粗びき黒こしょう…			各少々											
	ハーブミックス…	大さじ1/2													
「まいたけ……………	50g														
「えのきだけ……………	1/2束														
A しめじ……………	50g														
しいたけ……………	3本														
トマト……………	1/2個														
にんにく……………	1/2片														

作り方

- 1 Aは石づきを取る。
- 2 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。
- 3 トマトは乱切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 4 ボウルに2とにんにく・Bを入れて、全体になじむように軽くもみながら混ぜ合わせる。
- 5 耐熱容器に4を入れて、トマトをのせる。
- 6 200℃に予熱したオーブンで約20分焼いたら出来上がり。

※お好みできざみパセリを散らしてください。

セミドライトマトとクリームチーズのカナッペ

【セミドライトマト】

温度	モード	時間	調理位置
110℃		90分	
コンベクション調理			

使用パーツ: **トレー** **クッキングシート**

材料

ミニトマト…………… 12個 塩…………… 適量

作り方

- 1 ミニトマトはヘタを取って半分に切る。
- 2 クッキングシートを敷いたトレーに1を並べ、塩をふる。
- 3 110℃に予熱したオーブンで90分加熱して出来上がり。

【セミドライトマトとクリームチーズのカナッペ】

温度	モード	時間	調理位置
250℃		3~5分	
コンベクション調理			

使用パーツ: **焼き網**

材料

セミドライトマト …… 適量 生クリーム…………… 少々
6枚切り食パン …… 適量 オリーブ油…………… 少々
クリームチーズ …… 適量 タイム・レモン…………… 少々



作り方

- 1 食パンを丸い型などで抜き、250℃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1にのせる。
- 3 2の上にセミドライトマトをのせてオリーブ油をかけ、お好みでタイムとレモンを飾って出来上がり。



朝食やワインのお供に

ケーキサレ

温度	モード	時間	調理位置
180℃	 コンベクション調理	30分	

使用パーツ: **トレー**

材料

(パウンドケーキ型1台分)
(長さ21×幅8×高さ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 …………… 各適量
 ピザ用チーズ …………… 適量
 きざみパセリ …………… 適量

【生地】

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

作り方

- 1 具材を切る。
 ・ほうれん草はゆでて軽く水気を絞り、5cm幅に切る。
 ・玉ねぎは薄切りにする。 ・ベーコンは1.5cm幅に切る。
- 2 熱したフライパンにバターを入れて、ベーコン、玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしてきたらほうれん草を加えて軽く混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- 3 A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 卵と牛乳を混ぜ合わせる。
- 5 3の中心に4を少しずつ入れながら混ぜ合わせ、なめらかになったらマヨネーズと塩・こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- 6 5に2を入れて混ぜ合わせる。
- 7 型にクッキングシートを敷き、6を流し込んでピザ用チーズを全体にちらす。
- 8 180℃に予熱したオーブンで約30分焼き、最後にきざみパセリをちらして出来上がり。

定番料理がオシャレに

ふわふわ 洋風茶わん蒸し

温度	モード	時間	調理位置
180℃	 コンベクション調理	25分	

使用パーツ： トレー

材料 (4人分)

- | | | |
|---|---------------|--------|
| A | ハーフベーコン…………… | 4枚 |
| | 玉ねぎ…………… | 1/4個 |
| | にんじん…………… | 40g |
| | マッシュルーム…………… | 3個 |
| | ほうれん草…………… | 2株 |
| | オリーブ油…………… | 大さじ1 |
| B | 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1/3 |
| | こしょう…………… | 少々 |
| | ミニトマト…………… | 4個 |

作り方

- 1 具材を切る。
・ベーコンは1cm程度の幅に切る。
・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。
・ほうれん草はゆでて軽く水気を絞り、3cm程度の幅に切る。
- 2 Bを混ぜ合わせる。
- 3 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、Aをしんなりするまで炒めたら、ほうれん草を加え軽く混ぜ合わせて冷ます。
- 4 2と3を混ぜ合わせてココット容器に流し入れる。
- 5 4に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25分焼いたら出来上がり。



RICE & PIZZA

ごはん&ピザ



一見むずかしそうなメニューも、実は意外とカンタン♪
普段の主食から特別な日のおもてなしまで、
大活躍まちがいなしの頼れるレシピが勢ぞろい。



グラタン

温度	モード	時間	調理位置
220℃		20分	

コンベクション調理

使用パーツ： **トレー**

材料 (2人分)

マカロニ …………… 30g	小麦粉 …………… 大さじ2
マッシュルーム …… 6個	牛乳 …………… 300ml
むきえび(小) …… 50g	塩・こしょう …… 各適量
バター(炒め用) …… 大さじ1	パン粉 …………… 適量
玉ねぎ …………… 1/4個	パルメザンチーズ …… 適量
きざみパセリ …… 適量	ピザ用チーズ …… 適量
バター(ホワイトソース用) …… 大さじ2	

作り方

- マカロニはゆでて水気を切る。
- マッシュルームは2等分にし、玉ねぎは薄切りにする。
- 熱したフライパンにバター(炒め用)を入れて溶かし、マッシュルームとむきえびを軽く炒めて、器にうつす。
- 3のフライパンにバター(ホワイトソース用)を入れて溶かし、玉ねぎを炒めて火が通ったら小麦粉を加え、焦がさないように炒める。
- 小麦粉がなじんだら牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせ、もったりしてきたら火から下ろし、塩・こしょうで味を調えて1と3を加えて混ぜ合わせる。
- 耐熱容器に5を入れ、ピザ用チーズ・パン粉・パルメザンチーズをふって220℃に予熱したオーブンで約20分焼き、きざみパセリをちらして出来上がり。

カレードリア

温度	モード	時間	調理位置
230℃		10分	

オープン調理(上下)

使用パーツ： **トレー**

材料 (2人分)

玉ねぎ …………… 1/2個	水 …………… 300ml
にんじん …………… 1/2個	カレールー …… 50g
セロリ …………… 1/2本	カレー粉 …… 小さじ2
なす …………… 1本	ケチャップ …… 小さじ1
にんにく …………… 1/2片	塩・粗びき黒こしょう …… 各少々
オリーブ油 …… 大さじ1	ピザ用チーズ …… 適量
合びき肉 …………… 120g	ご飯 …………… 2皿分

作り方



- なすは皮をむく。Aの野菜をすべてみじん切りにする。
- 熱したフライパンにオリーブ油をひき、1を入れて弱火で10分ほど炒める。
- 2に合びき肉を入れて、さらに3分ほど炒める。
- 3にBを入れて、7分ほど煮てから塩・粗びき黒こしょうで味を調える。
- 耐熱容器にご飯を盛り、4とピザ用チーズをかける。
- 230℃に予熱したオーブンで10分焼いたら出来上がり。





もちもち食感がスパイスと合う

ナンカレー

温度	モード	時間	調理位置
200℃	 コンベクション調理	8分⇒ 裏返して4分	

使用パーツ： トレー 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
A 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

【カレー】

お好みのカレー …… 4人分

作り方

- 1 牛乳とヨーグルトを混ぜ合わせる。
- 2 ボウルでAをよく混ぜ合わせたら1を加え、しっかりとこねる。
- 3 2をひとまとめにし、ボウルにラップをかけ、約30℃で50分ほど発酵させる。
※温度により時間差があります。1.5～2倍にふくらむのが目安です。
●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お作りいただけます。
- 4 打ち粉をしたのし台の上で3の生地を4分割し、表面がなめらかなるように丸く整え、固く絞ったぬれふきんをかけて15分休ませる。
- 5 4を平たくしずく型にのばし、クッキングシートを敷いたトレーにのせる。
- 6 200℃に予熱したオーブンで8分、裏返して4分焼く。
- 7 焼き上がったら、溶かしバターをはけで塗る。
お好みのカレーで召し上がってください。



手軽にスペイン料理

パエリア

温度	モード	時間	調理位置
250℃	 オープン調理(上下)	13分	

使用パーツ: トレー

材料 (2~3人分)

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

※有頭えびだと、だしがよく出ます。

作り方

- 具材を切る。
 ・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程度の厚さの薄切りにする。
- 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。
- 熱したフライパンにオリーブ油を入れて、えびの両面を軽く焼き、色が変わったらあざりと白ワインを入れてふたをする。あざりが開いたら火を止め、えびとあざりを取り出す。
- 3のフライパンで残った汁を2に加える。
- 3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。
 さらにカットマト(半分の量)を入れて軽く炒める。
- 5に生米を入れて炒め、米が透きとおったら4のだし汁と残りのカットマト・ローリエを入れて混ぜながらふたをし、中火で2分ほど煮る。
- 弱火にして14~16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ください。
 ※途中、焦げないように気を付けてください。
- 7をトレーに移し、パプリカ、あざり、えびを上になべる。
- 8にアルミ箔をかぶせ、250℃に予熱したオーブンで、13分加熱して出来上がり。

焼きおにぎり (4種)

温度	モード	時間	調理位置
240℃		13~15分	

オープン調理(上下)

使用パーツ: **トレー** **クッキングシート**

トレーにクッキングシートを敷き、それぞれ240℃に予熱したオープンで13~15分焼き色がつくまで焼いて出来上がり。

材料 (各2人分)

①【しょうゆ味】
おにぎり(1個約130g) … 2個
しょうゆ … 適量

②【みそ味】
おにぎり(1個約130g) … 2個
みそ・白みそ … 各小さじ1
白ごま(煎り) … 小さじ1
A みりん … 小さじ1
ゆず … 適量

作り方

1 おにぎりにしょうゆを塗る。

1 Aを混ぜ合わせて、おにぎりに塗る。

③【辛子明太子味】
おにぎり(1個約130g) … 2個
辛子明太子 … 大さじ1
A マヨネーズ … 小さじ1

④【オイスター味】
おにぎり(1個約130g) … 2個
スライスチーズ … 2~3枚
大葉 … 3枚
オイスターソース … 適量

1 Aを混ぜ合わせて、おにぎりに塗る。

1 スライスチーズは1~2cm幅に切り、大葉は細切りにする。
2 1を混ぜ合わせて、ラップで包み1~2cmの玉を2個作る。
3 2をおにぎりの真ん中に入れる。
4 おにぎりにオイスターソースを塗る。



もちアレンジ (3種)

温度	モード	時間	調理位置
230℃		6~12分	

コンベクション調理

使用パーツ: **焼き網** **トレー**

※②と③はトレーのみ使用

材料 (各2人分)

①【磯辺焼き】
もち … 4個
しょうゆ … 大さじ1
砂糖 … 小さじ1
のり … 適量

②【めんたいチーズもち】
もち … 2個
辛子明太子 … 1腹
ピザ用チーズ … 適量
オリーブ油 … 適量

③【キムチもち】
もち … 2個
キムチ … 適量
ピザ用チーズ … 適量
オリーブ油 … 適量

作り方

1 トレーを重ねた焼き網の上にもちを並べて、230℃に予熱したオーブンで5~7分焼く。
2 焼けたら表面にハケなどでしょうゆと砂糖を混ぜたものを塗る。
3 再度1分ほど焼く。
4 のりを巻いて出来上がり。

1 もちは1個を4等分に切る。明太子はスプーンなどでそぐ。
2 コロッケ容器(2皿)の内側にオリーブ油を塗り、もちを4つずつ入れる。
3 2に辛子明太子とピザ用チーズをのせて230℃に予熱したオーブンで10~12分焼いたら出来上がり。

1 もちは1個を4等分に切る。
2 コロッケ容器(2皿)の内側にオリーブ油を塗り、もちを4つずつ入れる。
3 2にキムチとピザ用チーズをのせて230℃に予熱したオーブンで10~12分焼いたら出来上がり。

パーティーにおすすめ!

ピザ (クリスピータイプ・ヘビータイプ)

温度	モード	時間	調理位置
210℃		15~18分	
コンベクション調理			

使用パーツ: トレー クッキングシート

材料 (各3~4枚分)

【クリスピータイプ】

- ピザ生地
 - 強力粉 …… 200g
 - 薄力粉 …… 200g
 - A 塩 …… 3g
 - ドライイースト …… 4g
 - 水 …… 200ml
 - オリーブ油 …… 20g
- トッピング
 - ピザソース …… 適量
 - トマト(くし切りにする) …… 2個
 - ピーマン(輪切りにする) …… 2個
 - ピザ用チーズ …… 適量

【ヘビータイプ】

- ピザ生地
 - 強力粉 …… 290g
 - 砂糖 …… 8g
 - A スキムミルク …… 8g
 - 塩 …… 4g
 - ドライイースト …… 3g
 - 水 …… 180ml
 - オリーブ油 …… 20g
- トッピング
 - ピザソース …… 適量
 - サラミ …… 18~24枚
 - ピーマン(輪切りにする) …… 2個
 - ピザ用チーズ …… 適量

作り方

- 1 Aをボウルに入れ、よく混ぜる。
- 2 1にオリーブ油と水の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。
- 3 2をひとまとめにし、ボウルにラップをかけて約30℃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倍の大きさにふくらんだら、スケッパーで3~4等分にする。
- 5 分割した生地は、表面がなめ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 打ち粉をしたのし台の上で、手やめん棒で直径約20cmになるように生地をのばす。
- 7 生地表面にフォークなどで空気穴をあける。ピザソースを塗りトッピングの具をのせ、最後にピザ用チーズをのせる。
- 8 クッキングシートを敷いたトレーに7をのせ、210℃に予熱したオーブンで15~18分焼く。



BREAD

パン



忙しい朝でもサッと作れるアレンジトーストから、
焼きたてフワフワがたまらない手作りバターロールまで、
パンならコンベクションオーブンにおまかせ！



ピザトースト

温度 モード 時間 調理位置

250℃



コンベクション調理

6分



使用パーツ: 焼き網

材料 (2人分)

食パン(6枚切り) …… 2枚	サラミ …… 8枚
ピザソース …… 適量	コーン …… 適量
ピーマン …… 1/2個	ピザ用チーズ …… 適量
アスパラ …… 2本	

作り方

- 1 ピーマンは輪切りにし、アスパラはすじとはかまを取り、3〜4等分に切る。
- 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。
- 3 焼き網の上に2を並べ、250℃に予熱したオーブンで6分焼いたら出来上がり。

ツナコーンマヨネーズトースト

温度 モード 時間 調理位置

250℃



コンベクション調理

6分



使用パーツ: 焼き網

材料 (2人分)

食パン(6枚切り) …… 2枚	マヨネーズ …… 大さじ1・1/2
ツナ缶 …… 80g	粗びき黒こしょう …… お好みで
コーン …… 40g	



作り方

- 1 ツナ、コーン、マヨネーズ、粗びき黒こしょうを混ぜる。
- 2 食パンに1をのせる。
- 3 焼き網の上に2を並べ、250℃に予熱したオーブンで6分焼いたら出来上がり。





明太子マヨネーズ トースト

温度	モード	時間	調理位置
250℃	 コンベクション調理	7分	

使用パーツ： **焼き網**

材料 (2人分)

食パン(6枚切り)…… 2枚 ピザ用チーズ …… 適量
 辛子明太子 …………… 1腹 きざみのり …… お好みで
 マヨネーズ…………… 大さじ1

作り方

- 1 辛子明太子はスプーンでそぎ、マヨネーズと混ぜる。
- 2 食パンに1を塗り、ピザ用チーズをのせる。
- 3 焼き網の上に2を並べ、250℃に予熱したオーブンで7分焼いたら出来上がり。

※出来上がったら、お好みできざみのりをかけてください。

アボカドチーズ トースト

温度	モード	時間	調理位置
250℃	 コンベクション調理	8分	

使用パーツ： **焼き網**

材料 (2人分)

食パン(6枚切り)…… 2枚 ミニトマト …………… 4個
 バター …………… 適量 ピザ用チーズ …… 適量
 アボカド …………… 1/2個 粗びき黒こしょう… 適量
 ハーフベーコン…… 4枚 マヨネーズ …………… 適量

作り方

- 1 食パンにバターを塗る。
- 2 アボカドは5mm程度の薄切りにし、ミニトマトは2等分に切る。
- 3 1にハーフベーコン、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、粗びき黒こしょうをかける。
- 5 焼き網の上に4を並べ、250℃に予熱したオーブンで8分焼いたら出来上がり。



パン

ベーコンエッグ トースト

温度	モード	時間	調理位置
250℃	 コンベクション調理	8分	

使用パーツ： **焼き網**

材料 (2人分)

食パン(6枚切り)…… 2枚 マヨネーズ…………… 適量
 ハーフベーコン…………… 4枚 塩・粗びき黒こしょう
 卵(Sサイズ)…………… 2個 ……………… 各少々

作り方

- 1 食パンにベーコンを2枚並べる。
- 2 食パンの形に沿ってマヨネーズで囲む。
- 3 卵を真ん中に割り入れる。
- 4 塩・粗びき黒こしょうをふりかける。
- 5 焼き網の上に4を並べ、250℃に予熱したオーブンで8分焼いたら出来上がり。

※卵がすべり落ちないように、気をつけてください。



コンベクションde ホットサンド

温度	モード	時間	調理位置
230℃	 コンベクション調理	5分	

使用パーツ： **焼き網**

材料 (2人分)

食パン(8枚切り)…… 4枚 ハム…………… 2枚
 ピザ用チーズ…………… 適量 バター…………… 適量

作り方

- 1 パンのみみを切り落とす。
- 2 食パンの表面にバターを塗り、2枚にハムとピザ用チーズをのせ、残りの2枚をかぶせる。
- 3 2の四辺を、箸で潰すようにしっかり閉じる。
- 4 焼き網の上に3を並べ、230℃に予熱したオーブンで5分焼いたら出来上がり。





フレンチトースト

温度	モード	時間	調理位置
200℃		18分	
コンベクション調理			

使用パーツ： トレー クッキングシート

材料 (2人分)

食パン(4枚切り)…… 2枚 バター …………… 24g
 「卵 …………… 2個 (8等分に分ける)
 A 牛乳 …………… 300ml
 L 砂糖 …… 大さじ2・1/2

作り方

- 1 食パンは4等分に切る。
- 2 Aを混ぜ合わせてバットに入れ、食パンをひたす。
 ※卵液が無くなるまで、返しながらひたしてください。
 1時間程度かかります。
- 3 トレーにクッキングシートを敷き、2を並べて8等分に分けたバターをそれぞれパンの上のにせる。
- 4 200℃に予熱したオーブンで18分焼いたら出来上がり。



あまったみみのラスク

温度	モード	時間	調理位置
230℃		5分	
コンベクション調理			

使用パーツ： トレー アルミ箔

材料

ホットサンドで切り落としたみみ ……16本
 溶かしバター …………… 適量
 グラニュー糖 …………… 適量
 オリーブ油 …………… 適量
 粗びき黒こしょう …………… 適量
 塩 …………… 適量
 ガーリックパウダー …………… 適量

作り方

- 1 8本は溶かしバターを塗り、グラニュー糖をまぶす。
- 2 8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。
- 3 トレーにアルミ箔を敷き、2を並べ、230℃に予熱したオーブンで5分焼いたら出来上がり。



素朴でやさしい味わい

バターロール

温度

180℃

モード



コンベクション調理

時間

12~15分

調理位置



使用パーツ： **トレイ** **クッキングシート**

材料 (12個分)

卵 50g
 水 170ml
 〔強力粉 330g
 A 砂糖 25g
 〕ドライイースト 3g
 バター(食塩不使用) 40g
 塩 4g
 溶き卵(塗り用) 適量

作り方

- 1 水と卵を混ぜる。
- 2 Aを軽く混ぜたものに1を加え、べたつきがなくなるまでしっかりこねる。
- 3 2に塩・バターを加え、なじむまでしっかりこねる。
- 4 3をひとまとめにしてボウルに入れ、ラップをして約30℃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。
- 5 2倍の大きさにふくらんだら、スケッパーで12等分にする。
- 6 分割した生地を、表面がなめ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のばす。
- 8 幅の広い側から巻き、巻き終わりを下にして、トレイに間隔をあけて並べる。
- 9 表面に霧吹きをして、約30℃で約50分発酵させる。
- 10 2倍の大きさにふくらんだら、表面に溶き卵を塗り、180℃に予熱したオーブンで12~15分焼いて出来上がり。



SWEETS



— スイーツ



手作りならではのおいしさを一番味わえるのがスイーツ。
一通りマスターしたら、自分好みの甘さやエッセンスを追求して
オンリーワンのレシピを完成させて♡

簡単!プレゼントにも◎

チョコチップ クッキー

温度	モード	時間	調理位置
170℃	 オープン調理(上下)	15~17分	

使用パーツ: トレー

材 料

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 ……………… 50g

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 2に砂糖・卵・(バニラオイル)の順に加えて、泡立て器でよく混ぜる。
- 4 3に薄力粉とチョコチップを加え、ひと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、平らにして冷蔵庫で約20分休ませる。
- 6 めん棒で約5mmの厚さにのばす。
- 7 型で抜き、間隔をあけてトレーに並べる。
※抜いた後の生地は、またひとつにまとめてのぼして使う。
- 8 170℃に予熱したオーブンで15~17分焼く。
- 9 焼き上がったら網などの上で冷まして出来上がり。





少ない材料でおいしい

ホットケーキミックスの レーズンマフィン

温度

180℃

モード



オープン調理(上下)

時間

23~25分

調理位置



使用パーツ： トレー

材 料

〈直径6cm程度のマフィン型8個分〉

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・砂糖を混ぜ合わせる。
- 3 2にホットケーキミックスを加えて混ぜ合わせる。
- 4 3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合わせる。
- 5 マフィンカップに4の生地を入れて、180℃に予熱したオーブンで23~25分焼いたら出来上がり。

※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。



濃厚チョコがとろ〜り♪

フォンダン シヨコラ

温度	モード	時間	調理位置
180℃	 オープン調理(上下)	15~18分	

使用パーツ： トレー

材 料

〈約直径7cm×高さ4cmの
ココット型4個分〉

「A」ミルクチョコレート……………	100g
「B」ビターチョコレート……………	100g
薄力粉……………	35g
バター(食塩不使用)……………	60g
卵(Mサイズ)……………	2個
砂糖……………	45g
粉糖……………	お好みで

作り方

- 1 Aは細かくきざむ。卵を溶きほぐし、薄力粉はふるっておく。
- 2 ボウルにAとバターを入れ、約50℃のお湯で湯せんにかけて溶かしておく。
- 3 別のボウルに溶いた卵・砂糖を入れて混ぜ合わせ、2を加えてさらに混ぜ合わせる。
- 4 3に薄力粉を加えてゴムべらでさっくり切るように混ぜ合わせる。
- 5 型に4を流し入れて、180℃に予熱したオーブンで15~18分焼き粗熱が取れたら出来上がり。
※お好みで粉糖をかけてください。

しっとり上品な甘さ

パウンドケーキ

温度

170°C

モード



オープン調理(上下)

時間

40分

調理位置



使用パーツ: トレー

材料

〈パウンドケーキ型1台分〉
(長さ21×幅8×高さ8cm)

バター(食塩不使用)…………… 130g
砂糖 …………… 63g
卵 …………… 3個
薄力粉 …………… 150g
ベーキングパウダー …………… 4g
洋酒漬レーズンまたは
ドライフルーツ…………… 150g
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 4に砂糖を加え、泡立て器で白っぽくクリーム状になるまで混ぜ合わせる。
- 6 卵を溶き、5に少しずつ加えながら、バターが分離しないように混ぜ合わせる。
※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。
- 7 6に残りの粉を加え、ゴムべらでさっくり切るように混ぜ合わせ、途中でレーズンまたはドライフルーツを入れて混ぜ合わせる。
- 8 型に流し入れて、ゴムべらなどで平らにする。
- 9 170°Cに予熱したオーブンで約30分焼いて取り出し、スライスアーモンドを散らして、さらに10分焼く。
※竹串をさして、生地がつかなければ焼き上がりです。
※途中、焦げそうなときはアルミ箔をかぶせてください。
- 10 焼き上がったら、型から取り出しクーラーなどにのせて冷まして出来上がり。





生地とクリームが絶品マッチ ロールケーキ

温度	モード	時間	調理位置
180℃	 オープン調理(上下)	14分	

使用パーツ： トレー 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、砂糖(生地用)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砂糖(生地用)と卵黄を入れて、泡立て器で混ぜ合わせ、溶かしバターを加えてさらに混ぜ合わせる。
- 5 4にふるった薄力粉を入れ、ゴムべらで混ぜ合わせる。
- 6 3に5を入れてさっくり切るように混ぜ合わせる。
- 7 トレー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。
- 8 180℃に予熱したオーブンで14分焼いて冷ます。
- 9 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いたら出来がり。



あつあつも冷めても◎

アップルパイ

温度	モード	時間	調理位置
200℃	オープン調理 ⇒ (上下) (下)	25分⇒10分	

使用パーツ： **トレー**

材 料 〈直径16cmのパイ型〉

冷凍パイシート
…… 2枚～2枚半(20×20cm)
りんご …… 3個
バター(食塩不使用) …… 15g
砂糖 …… 40g
A レモン汁 …… 25ml
シナモン …… 適量
溶き卵 …… 1個
あんずジャム …… 適量

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、さらに煮込んでジャムにするのがおすすめ。

作り方

- 1 パイシートは常温にもどす。
- 2 りんごは皮をむき、縦に16等分に切る。
- 3 鍋に2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て、3を並べる。
- 5 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、さらにふちを作る。
- 6 パイシートにハケで溶き卵を塗る。
- 7 200℃に予熱した上下ヒーターで25分、下ヒーターに切り替え10分焼く。
※途中、焦げそうなときはアルミ箔をかぶせてください。
- 8 焼き上がった表面にハケであんずジャムを塗ったら出来上がり。



Arrange!

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びき黒こしょう、粉チーズなどお好みの調味料をふってオープンで焼けば、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。

優雅なティータイムに スコーン

温度	モード	時間	調理位置
180℃	 コンベクション調理	18分	

使用パーツ： トレー クッキングシート

材料

バター(食塩不使用)…………… 70g
 卵と牛乳 …… 合わせて100ml
 A 薄力粉…………… 200g
 ベーキングパウダー…………… 10g
 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 牛乳と卵は混ぜ合わせる。
- 3 A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。
- 5 4に2を少しずつ入れながら混ぜ合わせる。
- 6 粉っぽさがなくなったら、生地をまとめて、打ち粉をしたのし台に取り出す。
※生地にも打ち粉をしてください。
- 7 2cm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。
※抜き型にも打ち粉をしてください。
- 8 トレーにクッキングシートを敷き、生地を並べて180℃に予熱したオーブンで18分焼いたら出来上がり。



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

170303R3

