

siroca



毎日を楽しむお料理レシピ
62
Recipe

ST-2A200シリーズ

パンからオーブン料理まで
おいしいレシピ



目次

Contents

アイコン説明、使用上のお願い、調理上の注意 3

パン

とにかくおいしいトースト	5
ベーコンエッグトースト	6
ピザトースト	7
クロックムッシュ	7
ツナコーントースト	8
明太マヨトースト	8
オイルサーディンのトースト	9
えびパン	9
しらすとチーズのトースト	10
ガーリックトースト	10
きのこのトースト	11
ベーコンとミニトマトのトースト	12
アボカドとクリームチーズのトースト	12
さばサンド	13
ローストビーフサンド	13
たまごサンド	14
ハムチーズサンド	14
コンビーフとアボカドのサンド	15
ねぎトースト	15
キーマカレーサンド	16
にんじんラペとクリームチーズサンド	16
シカゴドッグ	17
ポテトサラダサンド	18
きんぴらサンド	18
バインミー	19

はちみつトースト	20
ブルーチーズとはちみつのトースト	20
あんことクリームチーズのホットサンド	21
ホットジャムサンド	21
きな粉バタートースト	22
とろとろフレンチトースト	22

トーストとおかず

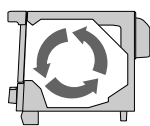
バタートーストとベーコンエッグ	24
チーズトーストとズッキーニのグリル野菜	25
バタートーストと目玉焼き&ソーセージ	25
バタートーストとほうれん草の卵とじ	26
バタートーストとブロッコリーのグリル野菜	26

オープン料理

焼きカレードリア	28
エビとマッシュルームのアヒージョ	29
野菜の肉巻き	29
鮭のフライ風	30
カップキッシュ	31
お手軽おつまみピザ	31
タンドリーチキン	32
から揚げ	32
手羽先の七味揚げ	33
チキン南蛮	33
あたためなおし	34・35

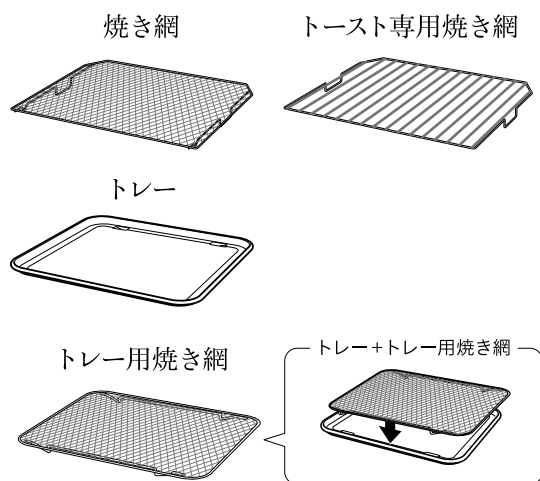
コンベクションモードについて

本体のファンが風を起こすことにより、庫内に熱風を循環させ、食材を効率よく焼き上げる、熱風循環式のことです。



使用パーツ

トレイを使うときは、焼き網を取りはずしてください。
詳しい取りつけかたは、取扱説明書を参照してください。



唐揚げや揚げ物などのノンフライ調理や、お惣菜のあたためなおしには、トレイとトレー用焼き網を併用するとカラッと仕上がります。

使用上のお願い

- 必要以上に加熱しない。(発火の原因)
- 紙・プラスチック製など熱に弱い容器は使わない。(発火の原因)
- 本体の天面にトレイや熱に弱い容器などを置いたまま調理しない。(天面の変色や容器が変形する原因)
- 焼き網・トースト専用焼き網・トレイ・トレー用焼き網をガステーブルなど他の調理器具に使わない。(変形・破損の原因)
- 開けたとびらの上に、調理物をのせない。(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、必ず耐熱性ミトンなどを使う。

調理上の注意

アルミ箔やクッキングシートの使用について

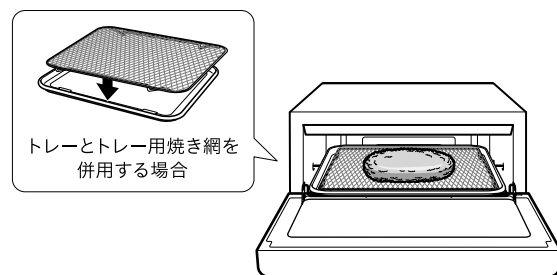
- アルミ箔がヒーターに接触しないように注意する。(アルミ箔が溶けてヒーターに付着し、故障の原因)
- パンくずトレイにアルミ箔を敷かない。(故障の原因)
- クッキングシートを使用する場合、設定温度や加熱時間は、パッケージに記載されている注意事項に従う。

アルミ箔を使うときの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)、トレイにのせて調理してください。
- トレイにアルミ箔を敷くと汚れにくく、お手入れが簡単です。

油や水分、たれなどが出る食材を調理する場合のご注意

- 必ずトレイを使用する。(油や水分、たれなどが下に落ちると、発煙・発火の原因)
- トレイとトレー用焼き網を併用する場合は、トレー用焼き網にアルミ箔を敷かない。(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、トレイにたまった油を捨ててから調理を行う。(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、焼き網・トースト専用焼き網・トレイ・トレー用焼き網、庫内の油を取り除く。



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。
- あわててとびらを開けないでください。空気が入り、炎が大きくなります。
- 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。温度の変化で、とびらのガラスが割れることがあります。

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。

パ ン

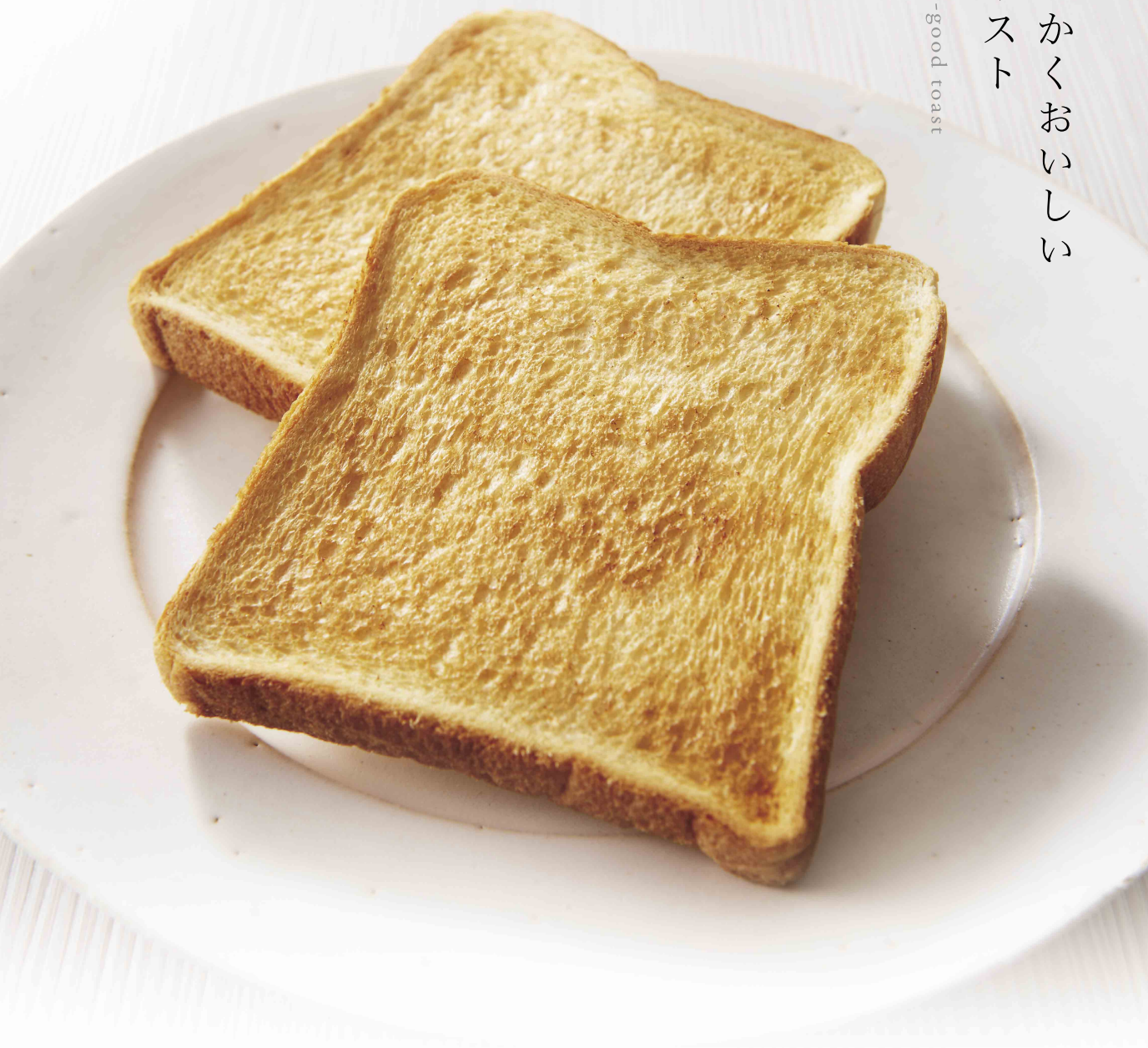
{ B r e a d }



サクツともちもちのおいしいトースト。
具材とパンをバランスよく焼き上げるから、
アレンジトーストの楽しみが
どんどん広がる。

とにかくおいしい
トースト

Always-good toast



使用パーツ	コンベクション	温度	時間(常温パン)	時間(冷凍パン)	パンの置き方
トースト 専用 焼き網	入	280℃	1分	1分30秒~2分	<input type="checkbox"/> 1枚
			1分30秒	1分30秒~2分	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2枚

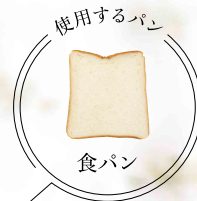
使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トースト専用焼き網	入	220℃	4分30秒

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.....	各少々
卵.....	2個		

作り方

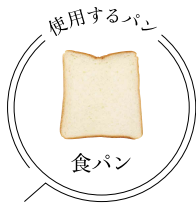
- 1 トースト専用焼き網にアルミ箔を敷く。
- 2 食パンにベーコンを2枚並べてのせる。
- 3 食パンの形に沿ってマヨネーズで囲み、卵を真ん中に割り入れる。
- 4 220℃で4分30秒焼く。
- 5 塩・粗びき黒こしょうをふりかけたら出来上がり。



Bacon-and-egg on toast

ベーコンエッグトースト





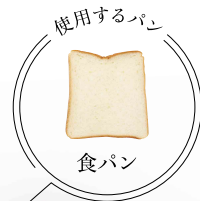
使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トースト専用焼き網	入	240℃	4分

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.....	1本		

作り方 |

- 1 トースト専用焼き網にアルミ箔を敷く。
- 2 ピーマンは輪切りにし、アスパラはすじとはかまを取り薄切りにする。
- 3 食パンにピザソースを塗り、2. とサラミ・コーン・ピザ用チーズをのせる。
- 4 240℃で4分焼いたら出来上がり。



使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トースト専用焼き網	入	150℃	6分30秒

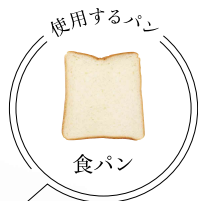
材料 | 2人分

食パン(8枚切り).....	4枚	ホワイトソース.....	70g
ハム.....	4枚	ピザ用チーズ.....	適量
バター.....	20g		

作り方 |

- 1 食パン2枚にバター・ホワイトソースを塗り、さらにハム2枚とチーズ適量をのせる。
- 2 残りの食パン2枚にバターを塗り、塗った面を下にして1. のパンにのせる。
- 3 2. の上にホワイトソースを塗り、さらにピザ用チーズをのせる。
- 4 150℃で6分30秒焼いたら出来上がり。





使用パーツ	コンベクション	温度	時間
焼き網	入	200℃	2分30秒

材料 | 2人分

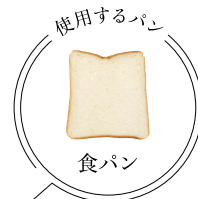
食パン(6枚切り)…………… 2枚
 ツナ缶…………… 80g
 コーン…………… 40g
 A マヨネーズ…………… 大さじ1・1/2
 粗びき黒こしょう…………… お好みで

作り方 |

- 1 Aを混ぜ合わせる。
- 2 食パンに1.をのせる。
- 3 200℃で2分30秒焼いたら出来上がり。



Tuna-and-corn on toast
 ツナコーントースト



使用パーツ	コンベクション	温度	時間
焼き網	入	200℃	3分

材料 | 2人分

食パン(6枚切り)…………… 2枚 ピザ用チーズ…………… 適量
 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 明太子はスプーンでそぎ、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- 2 食パンに1.を塗り、ピザ用チーズをのせる。
- 3 200℃で3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。



明太マヨトースト

Seasoned cod roe-and-mayonnaise on toast

オイルサーデインのトースト

Sardines-in-oil on toast



使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トースト専用焼き網	入	200℃	1分30秒

材料 | 2人分

バゲット…………… 1/3本 オイルサーデイン…………… 6尾
 「マヨネーズ…………… 大さじ2 玉ねぎ…………… 1/8個
 A からし…………… 小さじ1/2 ピザ用チーズ…………… 適量

作り方 |

- 1 Aを混ぜ合わせる。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。
- 3 バゲットは縦半分に切り、切った面に1.を塗る。
- 4 3.の上に2.→オイルサーデイン→ピザ用チーズの順にのせる。
- 5 200℃で1分30秒焼いたら出来上がり。



えびパン

Shrimp on English muffin

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
焼き網	入	240℃	3分

材料 | 2人分

イングリッシュマフィン… 2個 「マヨネーズ…………… 大さじ1/2
 ボイルエビ…………… 60g A ナンプラー…………… 小さじ1/3
 長ねぎ…………… 5cm こしょう・粗びき黒こしょう…各少々
 香菜(パクチー)…… 2株 レモン汁…………… 適量

作り方 |

- 1 イングリッシュマフィンを横半分にする。
- 2 ボイルエビと長ねぎ・香菜は粗みじん切りにする。
- 3 2.とAを混ぜ合わせる。
- 4 1.の4枚に3.をのせ、2枚ずつ240℃で3分焼く。
 ※庫内が熱い場合は、焼き時間を調整してください。
- 5 レモン汁をふりかけたら出来上がり。



使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トースト専用焼き網	入	200℃	1分30秒

材料 | 2人分

バゲット	1/3本	バター	8g
「しらす」	25g	ピザ用チーズ	適量
A		塩・粗びき黒こしょう	各適量
↳	オリーブ油	小さじ1/2	

作り方 |

- 1 Aを混ぜ合わせる。
- 2 バゲットは縦半分になり、切った面にバターを塗る。
- 3 2.に1.→ピザ用チーズ→塩・粗びき黒こしょうの順にのせる。
- 4 200℃で1分30秒焼いたら出来上がり。

Whitehair-and-cheese on toast

しらすとチーズのトースト



使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トースト専用焼き網	入	230℃	1分30秒

材料 | 2人分

バゲット	1/3本	「オリーブ油	小さじ1/2
バター	15g	A すりおろしにんにく	小さじ1/2
		↳ パセリ	小さじ1/2

作り方 |

- 1 バターはレンジで20秒程度、柔らかくなるまで温める。
- 2 1.にAを混ぜ合わせる。
- 3 バゲットは縦半分になり、切った面に2.を塗る。
- 4 230℃で1分30秒焼いたら出来上がり。



ガーリックトースト

Garlic toast



使用パーツ	コンベクション	温度	時間
焼き網	入	200℃	3分



きのこのトースト
Assorted mushrooms on English muffin

材料 | 2人分

イングリッシュマフィン……………	2個	サラダ油……………	大さじ1/2
しめじ……………	40g	塩・粗びき黒こしょう……………	各少々
まいたけ……………	40g	ピザ用チーズ……………	適量
マッシュルーム……………	4個	バター……………	15g
ベーコン……………	2枚		

作り方 |

- 1 イングリッシュマフインは横半分に切る。
- 2 しめじは石づきを取り1本ずつ分ける。まいたけは小房に分ける。マッシュルームは4等分に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- 3 サラダ油を熱したフライパンに2.を入れて炒め、火が通ったら塩・粗びき黒こしょうで味を調える。
- 4 1.の4枚にそれぞれバターを塗り、3.とピザ用チーズをのせ、2枚ずつ200℃で3分焼いたら出来上がり。

※庫内が熱い場合は、焼き時間を調整してください。



使用パーツ	コンベクション	温度	時間
焼き網	入	200℃	2分

材料 | 2人分

イングリッシュマフィン…… 2個 ピザ用チーズ…… 適量
 ハーフベーコン…………… 4枚 バター…………… 15g
 ミントマト…………… 6個

作り方 |

- 1 イングリッシュマフィンは横半分切る。
- 2 ベーコンは2等分に切り、ミニトマトは半分に切る。
- 3 1.の4枚にそれぞれバターを塗り、ベーコン2枚ずつ→ミニトマト3個ずつ→ピザ用チーズの順にのせ、2枚ずつ200℃で2分焼いたら出来上がり。
 ※庫内が熱い場合は、焼き時間を調整してください。

Bacon-and-cherry tomatoes on English muffin

ベーコンとミニトマトのトースト

アボカドと クリームチーズのトースト

Avocado-and-cream cheese on English muffin

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
焼き網	入	200℃	2分

材料 | 2人分

イングリッシュマフィン…… 2個 アボカド…………… 1/2個
 クリームチーズ…………… 40g 「マヨネーズ…… 大さじ1
 バター…………… 10g A わさび…………… 小さじ1/2
 ハーフベーコン…………… 4枚 粗びき黒こしょう…… 少々

作り方 |

- 1 イングリッシュマフィンは横半分にする。
ハーフベーコンは2等分に切る。
- 2 Aを混ぜ合わせる。アボカドを1cm角に切り、Aとあえる。
- 3 1.の4枚にそれぞれバターとクリームチーズを塗り、ベーコンを2枚ずつのせる。
- 4 3.を2枚ずつ200℃で2分焼いたら、2.のをのせて、粗びき黒こしょうをかけたら出来上がり。
 ※庫内が熱い場合は、焼き時間を調整してください。





使用パーツ	コンベクション	温度	時間
焼き網	入	280℃	1分30秒

材料 | 2人分

バゲット	2/3本	レモン汁	適量
生さば	半身1枚	バター	20g
塩	少々	粒マスタード	小さじ2
片栗粉	大さじ1・1/2	レタス	20g
A カレー粉	小さじ1	トマト	1/2個
こしょう	少々	玉ねぎ	1/8個

作り方 |

- 1 生さばは塩をふり、10分程度おいてから表面の水分をふき取る。Aを混ぜ合わせて生さばにまぶし、グリルやフライパンで焼いたらレモン汁をふりかけ、2等分に切る。
※トースターで焼くときは皮目を下にして、コンベクション入・250℃で6分焼く。
- 2 トマトは6枚に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 3 バゲットは2等分にし、さらに縦半分に切り、切った面にバターを塗る。280℃で1分30秒焼き、粒マスタードを塗る。
- 4 3.の2本にレタス→トマト→さば→玉ねぎの順にのせて、残りのバゲットではさんだら出来上がり。

ローストビーフサンド

Roast beef sandwich

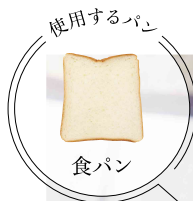
使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トースト専用焼き網	入	230℃	1分30秒 + 1分30秒

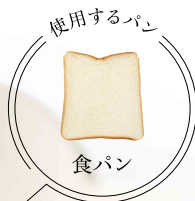
材料 | 2人分

食パン(6枚切り)	4枚	ローストビーフ	8枚
バター	25g	クレソン	50g
粒マスタード	大さじ2		

作り方 |

- 1 クレソンを3cm幅に切る。
- 2 食パンにバターを塗り、そのうち2枚を230℃で1分30秒焼く。
- 3 残りの2枚も同じように焼き、粒マスタードを塗る。
※庫内が熱い場合は、焼き時間を調整してください。
- 4 3.にローストビーフ4枚とクレソンをのせ、2.の食パンではさんだら出来上がり。





使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トースト専用焼き網	入	230℃	1分30秒 + 1分30秒

材料 | 2人分

食パン(6枚切り)…… 4枚
卵…………… 4個
ピザ用チーズ…………… 20g
塩・粗びき黒こしょう… 各適量

「マヨネーズ… 大さじ2
A からし… 小さじ1/2
サラダ油… 大さじ1・1/2

作り方 |

- 卵は泡立て器で、泡立つまでしっかり混ぜ合わせたら、ピザ用チーズと塩・粗びき黒こしょうを加える。
- Aを混ぜ合わせる。
- 熱したフライパンにサラダ油を入れて1.を中火でかき混ぜながらスクランブルエッグにする。
- 食パンに2.を塗り、2枚ずつ230℃で1分30秒焼く。
※庫内が熱い場合は、焼き時間を調整してください。
- 4.の2枚に3.を半量ずつのせて、残りの2枚ではさんだら出来上がり。



ハムチーズサンド

Ham-and-cheese sandwich

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トースト専用焼き網	入	180℃	2分30秒 + 2分30秒

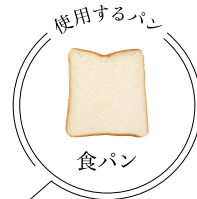
材料 | 2人分

食パン(8枚切り)…… 4枚
ハム…………… 2枚
スライスチーズ(とろけるタイプ)…… 2枚

「マヨネーズ… 大さじ2
A からし… 小さじ1/2

作り方 |

- Aを混ぜ合わせて食パンに塗る。
- 1.の2枚にハムとチーズをのせ、180℃で2分30秒焼く。
- 残りの2枚も同じように焼き、2.を重ね合わせたら出来上がり。
※庫内が熱い場合は、焼き時間を調整してください。



たまごサンド
Scrambled egg sandwich



使用パーツ	コンベクション	温度	時間
焼き網	入	170℃	6分 + 6分

材料 | 2人分

ライ麦パン(6枚切り)……	4枚	[アボカド…………… 1/2個 レモン汁…………… 小さじ1 粒マスタード…………… 小さじ1 塩・粗びき 黒こしょう…………… 各適量
バター……………	25g	
A からし……………	小さじ1/2	
コンビーフ……………	100g	

作り方 |

- 1 Bはアボカドをフォークで潰しながら混ぜ合わせる。
- 2 コンビーフをほぐす。
- 3 Aを混ぜ合わせ、ライ麦パンに塗る。
- 4 3.の2枚に1.と2.をのせ、170℃で6分焼く。
- 5 残りの2枚も同じように焼き、4.に重ね合わせたら出来上がり。

※庫内が熱い場合は、焼き時間を調整してください。

コンビーフとアボカドのサンド

Corned beef-and-avocado sandwich

ねぎトースト

Green onions toast

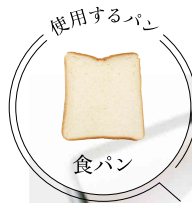
使用パーツ	コンベクション	温度	時間
焼き網	入	160℃	4分

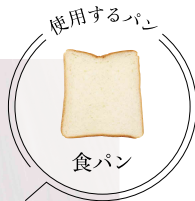
材料 | 2人分

食パン(6枚切り)……	2枚	粉チーズ……………	適量
長ねぎ……………	1/3本	きざみのり……………	適量
小ねぎ……………	15g		
マヨネーズ……………	大さじ1		
A みそ……………	小さじ1/2		
練りわさび……………	小さじ1/2		
粗びき黒こしょう……………	少々		

作り方 |

- 1 長ねぎは粗みじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- 2 Aを混ぜ合わせて食パンに塗り、1.をのせる。
- 3 粉チーズをふりかけて160℃で4分焼く。きざみのりをのせたら出来上がり。





使用パーツ	コンベクション	温度	時間
焼き網	入	200℃	2分30秒 + 2分30秒

材料 | 2人分

食パン(8枚切り)……	4枚	水……………75ml	
牛ひき肉……………	35g		トマトケチャップ…小さじ1
玉ねぎ……………	1/4個	B 中濃ソース…………	小さじ1
セロリ……………	1/4本	カレールウ……………	6g
なす……………	1/2本	カレー粉……………	小さじ1/2
「おろししょうが」…	小さじ1/2	塩・粗びき黒こしょう…	各少々
A 「おろしにんにく」…	小さじ1/4	ピザ用チーズ……………	適量
		サラダ油……………	小さじ1

作り方 |

- 1 玉ねぎ・セロリ・なすはみじん切りにする。カレールウは細かくきざむ。
- 2 サラダ油を熱したフライパンにAと玉ねぎとセロリを入れて中火で3分程度炒める。さらになすと牛ひき肉を入れて火が通るまで炒め、Bを加えて水分が無くなるまで煮詰めたら、塩・粗びき黒こしょうで味を調える。
- 3 食パン2枚に2. とピザ用チーズをのせて、200℃で2分30秒焼く。
- 4 残りの2枚も同じように焼き、3. に重ね合わせたら出来上がり。

※庫内が熱い場合は、焼き時間を調整してください。

キーマカレーサンド

Keema curry sandwich

にんじんラペと クリームチーズのサンド

Carottes rapées-and-cream cheese on hot dog bun

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
焼き網	入	140℃	1分

材料 | 2人分

コッペパン……………	4本	「オリーブ油」…大さじ1・1/2
にんじん……………	100g	A 「米酢」……………大さじ2
塩……………	小さじ1/3	クリームチーズ……………24g
オリーブ……………	10g	

作り方 |

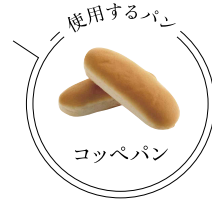
- 1 にんじんを細切りにし、塩をまぶしてしんなりするまでもみこみ、出てきた水分を切る。オリーブは粗みじん切りにする。
- 2 1. とAを混ぜ合わせて、一晩冷蔵庫で味をなじませる。
- 3 コッペパンは140℃で1分温めて縦に切り込みを入れ、クリームチーズを塗る。
- 4 3. に2. をはさんだら出来上がり。

※お好みでパセリなどをちらしてください。





使用パーツ	コンベクション	温度	時間
焼き網	入	140℃	2分



シカゴドッグ

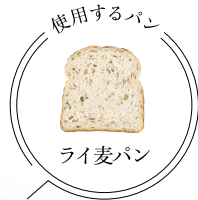
Chicago dog

材料 | 2人分

コッペパン……………	2本	ピクルス……………	1・1/2本(約20g)
バター……………	10g	トマト……………	1/4個
ウィンナー……	2本(小さめのものは4本)	マスタード……………	適量
玉ねぎ……	1/4個(大きめのものは1/8個)	粗びき黒こしょう……………	適量

作り方 |

- 1 コッペパンは縦半分に切り込みを入れてバターを塗る。
- 2 玉ねぎはみじん切りにする。ピクルスの1/2本は粗みじん切りにして、玉ねぎと混ぜ合わせる。
- 3 残りのピクルスは縦に4枚の薄切りにする。トマトは4枚の薄切りにする。
- 4 ウィンナーは電子レンジで1分程度温める。
- 5 1.に4.→2.の順にのせて、140℃で2分焼く。
- 6 5.に3.をはさんで、マスタード・粗びき黒こしょうをかけたら出来上がり。



使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トースト専用焼き網	入	250℃	1分30秒 + 1分30秒

材料 | 2人分

ライ麦パン(6枚切り)…4枚
 じゃがいも……………2個
 きゅうり……………1/2本
 玉ねぎ……………1/4個

「マヨネーズ」…大さじ4
 A「塩・粗びき黒こしょう」各適量
 「マヨネーズ」…大さじ2
 B「からし」…小さじ1/2

作り方 |

- 1 じゃがいもは皮のままラップに包み、7分程度柔らかくなるまで電子レンジで温めたら皮をむき、フォークなどで軽く潰す。
- 2 きゅうり、玉ねぎは薄切りにし、玉ねぎは水にさらす。
- 3 1.と2.・Aを混ぜ合わせる。
- 4 ライ麦パンは2枚ずつ、250℃で1分30秒焼く。
※庫内が熱い場合は、焼き時間を調整してください。
- 5 Bを混ぜ合わせて4.に塗る。
- 6 5.の2枚に3.をのせて、残りの2枚ではさんだら出来上がり。

ポテトサラダサンド

Potato salad sandwich

きんぴらサンド

Spicy burdock root-and-carrot sandwich

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トースト専用焼き網	入	280℃	1分30秒 + 1分30秒

材料 | 2人分

イングリッシュマフィン…2個 サラダ油……………大さじ1/2
 ごぼう……………30g 「酒」……………小さじ2
 にんじん……………30g 「みりん」……………小さじ1/2
 ハーフベーコン……………3枚 A「しょうゆ」……………小さじ1/2
 「ごま」……………小さじ1/2

作り方 |

- 1 ごぼうとにんじんは4mm程度の細切りにする。ハーフベーコンは1cm幅に切る。
- 2 サラダ油を熱したフライパンでごぼうとにんじんを炒め、しんなりしてきたらハーフベーコンとAを入れて水分が無くなるまで炒める。
- 3 イングリッシュマフィンは横半分に切り、2枚ずつ280℃で1分30秒焼く。
※庫内が熱い場合は、焼き時間を調整してください。
- 4 3.の2枚に2.をのせて、残りの2枚ではさんだら出来上がり。





使用パーツ	コンベクション	温度	時間
焼き網	入	280℃	1分30秒



バンミー

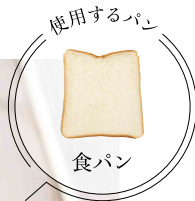
Banh mi

材料 | 2人分

バゲット……………	2/3本	大葉……………	4枚
バター……………	20g	香菜(パクチー)……………	2株
にんじん……………	1/3本	レタス……………	20g
大根……………	90g	〔牛肉(薄切り)……………	100g
塩……………	小さじ1/2	〔サラダ油……………	大さじ1/2
〔米酢……………	大さじ4	B ナンプラー……………	小さじ1
A 砂糖……………	大さじ2・1/2	〔オイスターソース……………	小さじ1
〔水……………	大さじ1/2	〔すりおろしにんにく……………	少々
玉ねぎ……………	1/8個		

作り方

- 1 Aを混ぜ合わせる。Bを混ぜ合わせる。
- 2 にんじんと大根は細切りにし、塩をまぶしてもみこみ水分を切る。さらにAを混ぜて30分程度おく。
- 3 熱したフライパンにBを入れて火が通るまで炒める。
- 4 玉ねぎは薄切りにする。大葉は適当な大きさにちぎり香菜は4cm程度の幅に切る。
- 5 バゲットは2等分にし、さらに縦半分に切り、切った面にバターを塗る。
280℃で1分30秒焼く。
- 6 5.の2本にレタス→2.→3.→大葉→香菜→玉ねぎの順にのせて、残りのバゲットではさんだら出来上がり。



使用パーツ	コンベクション	温度	時間
焼き網	入	280℃	1分→ 1分30秒

材料 | 2人分

食パン(4枚切り)…… 2枚
 バター…………… 20g
 はちみつ…………… 大さじ1

作り方 |

- 食パンは縦横に3本ずつ、厚みの半分くらいまで切れ目を入れる。
1. にバターを塗り、280℃で1分焼く。
2. にはちみつを塗り、再度280℃で1分30秒焼いたら出来上がり。



※お好みで、はちみつや粉糖をかけてください。

はちみつトースト

Honey toast

ブルーチーズと はちみつのトースト

Blue cheese and honey toast

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
焼き網	入	180℃	3分30秒

材料 | 2人分

食パン(4枚切り)…… 2枚 ゴルゴンゾーラチーズ… 30g
 白桃(シロップ漬け)… 30g ピザ用チーズ…………… 12g
 カッターチーズ…… 50g はちみつ…………… 50g

作り方 |

- 白桃(シロップ漬け)は粗みじん切りにする。
- 食パンに半量ずつカッターチーズ→ゴルゴンゾーラチーズ→1.→ピザ用チーズの順にちらし、その上にはちみつをかける。
- 180℃で3分30秒焼いたら出来上がり。

※お好みで、粗びき黒こしょう・はちみつをかけて召し上がってください。



あんことクリームチーズの ホットサンド

Hot sweet bean paste-and-cream cheese sandwich



使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トースト専用焼き網	入	230℃	1分30秒 + 1分30秒

材料 | 2人分

食パン(6枚切り)…… 4枚 こしあん …………… 40g
 バター…………… 25g クリームチーズ…………… 40g

作り方 |

- 食パンはバターを塗り、2枚ずつ230℃で1分30秒焼く。
※庫内が熱い場合は、焼き時間を調整してください。
- 1.の2枚に、こしあんとクリームチーズを塗り、残りの食パンではさんだら出来上がり。

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トースト専用焼き網	入	160℃	2分

いちご

材料 | 2人分

食パン(8枚切り)…4枚 いちごジャム …… 大さじ1・1/2
 バター…………… 25g

作り方 |

- 食パンはバターを塗る。
- 1.の2枚はいちごジャムを塗り、残りの食パンではさむ。
- 160℃で2分焼いたら出来上がり。

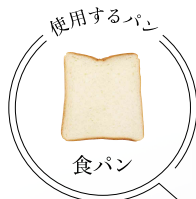
りんご

材料 | 2人分

食パン(8枚切り)…4枚 りんごジャム …… 大さじ1・1/2
 バター…………… 25g シナモン…………… 適量

作り方 |

- 食パンはバターを塗る。
- 1.の2枚はりんごジャムを塗り、シナモンをふりかけて、残りの食パンではさむ。
- 160℃で2分焼いたら出来上がり。



ホットジャムサンド

Hot jam sandwich

きな粉バタートースト

Flour-and-butter toast

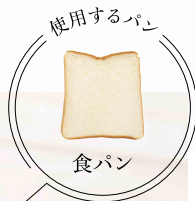
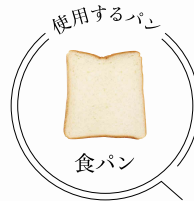
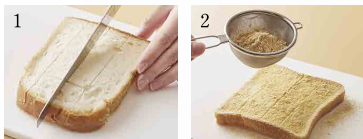
使用パーツ	コンベクション	温度	時間
焼き網	入	240℃	2分

| 材料 | 2人分

食パン(6枚切り)…… 2枚 きな粉 …… 小さじ2
 バター …… 20g 三温糖 …… 小さじ2

| 作り方 |

- 食パンは縦横に3本ずつ、厚みの半分くらいまで切れ目を入れて、バターを塗る。
- きな粉は茶こしなどで1.にふりかけ、三温糖をさらにまぶす。
- 240℃で2分焼いたら出来上がり。



使用パーツ	コンベクション	温度	時間
焼き網	入	180℃	11分

| 材料 | 2皿分 ※耐熱容器 直径14cm×高さ4cm

食パン(4枚切り)…… 2枚 ◆卵液
 バター …… 24g 卵 …… 2個
 はちみつ …… 適量 牛乳 …… 300ml
 砂糖 …… 30g

| 作り方 |

- 食パンは1枚を6等分に切る。卵液を混ぜ合わせる。
- 耐熱容器に1.を6個ずつ入れ、卵液を流し入れる。
- 冷蔵庫に入れて一晩おく。卵液をひたすために、途中で一度パンを返す。
- 冷蔵庫から取り出して再度パンを返し、バターをちらす。
- 180℃で11分焼いて、はちみつをかけたら出来上がり。 ※一皿ずつ焼いてください。



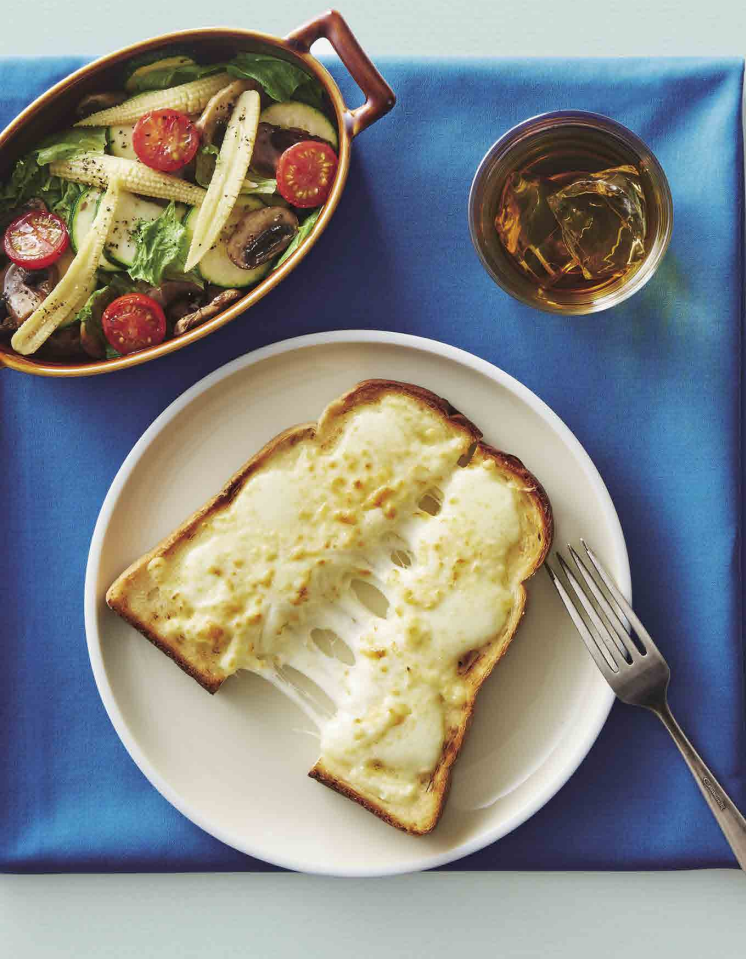
Soft French toast

とろとろフレンチトースト



トースト と おかず

{ Toast with side dish }



トーストとおかずが
同時に調理できるから、
おいしいも、時短も叶えられる。
いそがしい朝も大満足。



使用パーツ	コンベクション	温度	時間
焼き網	入	220℃	3分30秒

材料 | 1人分 ※耐熱容器 約14cm×12cm×高さ3cm

食パン(6枚切り).....	1枚	卵.....	1個
バター.....	10g	ミニトマト.....	2個
ハーフベーコン.....	2枚	サラダ油.....	小さじ1

作り方 |

- 1 食パンにバターを塗る。ミニトマトは半分切る。
- 2 耐熱容器にサラダ油を塗り、ミニトマト・ベーコン・卵を入れる。
- 3 1.と2.を左右に並べて、220℃で3分30秒焼いたら出来上がり。

バタートーストと
ベーコンエッグ
Buttered toast with bacon-and-egg



チーズトーストとズッキーニのグリル野菜

Chese roast with zucchini grilled salad

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
焼き網	入	200℃	4分30秒

材料 | 1人分 ※耐熱容器 約14cm×12cm×高さ3cm

食パン(6枚切り)…… 1枚 ミニトマト…………… 2個
 モッツアレラチーズ… 18g ヤングコーン(水煮)… 2本
 ピザ用チーズ………… 20g レタス…………… 10g
 ズッキーニ…………… 50g オリーブ油…… 小さじ2
 マッシュルーム…… 2個 A 塩・粗びき黒こしょう…各少々

作り方 |

- 1 モッツアレラチーズは9等分に切り、食パンに散らしてさらにピザ用チーズをのせる。
- 2 ズッキーニは薄切り、マッシュルームは5mm幅に切り、ミニトマトは半分にする。ヤングコーンは縦半分に切り、レタスは3cm角程度の大きさにちぎる。
- 3 2.とAを混ぜ合わせて耐熱容器に入れる。
- 4 1.と3.を左右に並べて、200℃で4分30秒焼いたら出来上がり。

バタートーストと目玉焼き&ソーセージ

Buttered toast with fried egg-and-sausage

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
焼き網	入	220℃	3分30秒

材料 | 1人分 ※耐熱容器 約14cm×12cm×高さ3cm

食パン(6枚切り)…… 1枚 卵…………… 1個
 バター…………… 10g サラダ油…………… 小さじ1
 ソーセージ…………… 2本

作り方 |

- 1 食パンにバターを塗る。
- 2 耐熱容器にサラダ油を塗り、ソーセージと卵を入れる。
- 3 1.と2.を左右に並べて、220℃で3分30秒焼いたら出来上がり。



バタートーストと
ほうれん草の卵とじ

Buttered toast with bacon-spinach-and-egg



使用パーツ コンベクション 温度 時間

焼き網 入 200℃ 4分

材料 1人分 ※耐熱容器 約14cm×12cm×高さ3cm

食パン(6枚切り)..... 1枚 卵..... 1個
 バター..... 10g サラダ油..... 小さじ1
 ほうれん草..... 3株 塩・粗びき黒こしょう... 各少々
 ハーフベーコン..... 2枚

作り方

- 1 食パンにバターを塗る。卵は軽く溶いておく。
- 2 ほうれん草は30秒程度ゆでて水にさらし、冷めたら水分を軽く切って5cm幅に切る。ベーコンは2cm幅に切り、ほうれん草と混ぜ合わせる。
- 3 耐熱容器にサラダ油を塗り、2.を入れて上から卵を流し入れる。
- 4 食パンと3.を左右に並べて、200℃で4分焼いたら出来上がり。



バタートーストと
ブロッコリーのグリル野菜

Buttered toast with broccoli grilled salad

使用パーツ コンベクション 温度 時間

焼き網 入 220℃ 3分

材料 1人分 ※耐熱容器 約14cm×12cm×高さ3cm

食パン(6枚切り)..... 1枚 「オリーブ油..... 小さじ2
 バター..... 10g 塩・粗びき黒こしょう... 各少々
 ブロッコリー..... 50g ピザ用チーズ..... 30g
 アスパラ..... 1本 パン粉..... 少々
 ミニトマト..... 6個

作り方

- 1 食パンにバターを塗る。ミニトマトは半分にする。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、アスパラははかまとすじを取り4cm幅の斜め切りにする。
- 3 2.を耐熱容器に入れてラップをかけ、40秒～1分電子レンジで温める。
- 4 Aとミニトマト・3.を混ぜ合わせて耐熱容器に入れ、さらにピザ用チーズとパン粉をちらす。
- 5 食パンと4.を左右に並べて、220℃で3分焼いたら出来上がり。

オーブン料理

{ Toaster oven-baked dish }

オーブン料理や

ヘルシーなノンフライ料理も

予熱いらずで簡単。

ワンランク上の食卓に。



焼きカレードリア

Curry casserole

使用パーツ

コンベクション

温度

時間

焼き網

切

140℃

9分

材 料 | 2~3人分

| 作り方 |

※約 幅8cm×高さ4cmのオーバル型耐熱容器

A	玉ねぎ	1/2個
	にんじん	1/2本
	セロリ	1/2本
	なす	1本
	にんにく	1/2片
	オリーブ油	大さじ1
合びき肉		120g
B	水	300ml
	カレールウ	50g
	カレー粉	小さじ2
	ケチャップ	小さじ1
	塩・粗びき黒こしょう	各少々
	ピザ用チーズ	適量
ご飯	2~3皿分	

- 1 なすは皮をむく。Aの野菜をみじん切りにする。
- 2 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。
- 3 2.に合びき肉を入れて、さらに3分ほど炒める。
- 4 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。
- 5 耐熱容器にご飯を盛り付け、4.とピザ用チーズをかける。
- 6 140℃で9分焼いたら出来上がり。

※一皿ずつ焼いてください。

※お好みでイタリアンパセリなどをちらしてください。





使用パーツ	コンベクション	温度	時間
焼き網	切	250℃	12分

材料 | 2人分 ※約直径14cm×高さ4cmの耐熱容器

むきエビ …………… 6尾 塩 …………… 1g
 マッシュルーム …… 6個 粗びき黒こしょう …… 少々
 にんにく …………… 2片 オリーブ油 …………… 60ml
 アンチョビ …………… 10g パセリ …………… 適量
 赤唐辛子 …………… 1本

作り方 |

- 1 マッシュルームは4等分に切る。にんにくは縦半分に切る。アンチョビは5mm程度の幅に切る。
- 2 耐熱容器に1. とその他の材料をすべて入れて混ぜ合わせる。
- 3 耐熱容器にアルミ箔をかぶせ、250℃で12分焼き、パセリをちらしたら出来上がり。

野菜の肉巻き

Pork rolls with vegetables

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トレイ・ トレイ用 焼き網	入	220℃	8分

材料 | 12本分

豚ロース(薄切り) …… 12枚 パプリカ(赤・黄) …… 各1/4個
 塩・こしょう …… 少々 しょうゆ …… 大さじ2
 長芋 …………… 約8cm A ごま油 …… 小さじ1/2
 エリンギ …………… 1本 白ごま …… 小さじ1
 ズッキーニ …………… 1/2本

作り方 |

- 1 長芋・エリンギ・ズッキーニは縦4等分に切る。パプリカは縦2等分に切る。
- 2 豚ロースを広げ、塩・こしょうをふり、長芋とエリンギはそれぞれひと切れずつ巻き、ズッキーニとパプリカはひと切れずつ一緒に巻く。
- 3 Aを混ぜ合わせる。
- 4 2. の巻き終わりを下にして焼き網に6本並べ、220℃で8分焼く。残りの6本も同じように焼く。
※庫内が熱い場合は、焼き時間を調整してください。
- 5 器に盛りつけ、3. をまわしかけたら出来上がり。





使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トレー・トレー用焼き網	入	250℃	14分

材料 | 2人分

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| パン粉…………… 30g | 薄力粉…………… 大さじ1・1/2 |
| サラダ油…………… 大さじ1・1/2 | 卵…………… 1/2個 |
| 生鮭…………… 2切れ | A 粉チーズ…………… 大さじ1・1/2 |
| 塩…………… 少々 | 乾燥ハーブ…………… 大さじ1/2 |
| こしょう・粗びき黒こしょう…………… 少々 | |

作り方 |

- 1 サラダ油を熱したフライパンでパン粉をきつね色になるまで炒めて冷ます。
- 2 生鮭は塩をふり、10分程度おいてから表面の水分をふき取る。こしょう・粗びき黒こしょうをふりかける。
- 3 Aを混ぜ合わせる。
- 4 2.を薄力粉→3.→1.の順につける。
- 5 4.の上にアルミ箔をかぶせて、250℃で14分焼いたら出来上がり。



鮭のフライ風

Fried salmon



カツプキツシュ

Quiche-in-a-cup

使用パーツ コンベクション 温度 時間

トレー 切 170℃ 7分

材料 | 4個分 ※約 直径7cm×高さ4cmのココット容器

アスパラ	2本	A	卵	2個
マッシュルーム	2個		牛乳	大さじ2
ソーセージ	2本		粉チーズ	大さじ2
ミニトマト	2個		塩	ひとつまみ
バター	5g		こしょう	少々

作り方 |

- 1 アスパラは、はかまとすじを取り、8等分の斜め切りにする。マッシュルームは4等分にし、ソーセージは6等分の斜め切りにする。
- 2 熱したフライパンにバターを溶かし、1.を火が通るまで炒める。
- 3 Aを混ぜ合わせて、4つのココット容器に流し入れ、さらに2.を入れる。
- 4 ミニトマトを2等分し、1つずつココット容器に入れる。
- 5 2個ずつ170℃で7分焼いたら出来上がり。

お手軽おつまみピザ

Personal-size pizza

使用パーツ コンベクション 温度 時間

焼き網 入 160℃ 4分

材料 | 4枚分

● しらすのピザ	● ベーコンのピザ		
餃子の皮	2枚	餃子の皮	2枚
しらす	8g	ピザソース	小さじ1
ピザ用チーズ	10g	ハーフベーコン	1枚
粗びき黒こしょう	少々	ピザ用チーズ	10g
オリーブ油	小さじ1		

作り方 |

- しらすピザの準備をする。
- 1 餃子の皮2枚の上にしらすとピザ用チーズをのせる。
 - 2 粗びき黒こしょうとオリーブ油をかける。
- ベーコンピザの準備をする。
- 3 ハーフベーコンは1cm角に切る。
 - 4 餃子の皮2枚にピザソースを塗り、ハーフベーコンとピザ用チーズをちらす。
 - 5 焼き網にアルミ箔を敷き、2.と4.をのせ、160℃で4分焼いたら出来上がり。





タンドリーチキン
Tandoori chicken

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トレー	入	230℃	9分

材料 | 2~3人分

鶏もも肉…………… 250g おろししょうが… 小さじ1
 ヨーグルト………… 大さじ1・1/2 おろしにんにく… 小さじ1
 ケチャップ………… 大さじ1・1/2 塩…………… 小さじ1/2
 カレー粉…………… 大さじ1 粗びき黒こしょう… 少々

作り方 |

- 1 鶏もも肉は一口大に切る。
- 2 1. とその他全ての材料をボウルに入れてもみこみ、冷蔵庫に入れて一晩おく。
- 3 トレーにアルミ箔を敷き、2. をのせて、230℃で9分焼いたら出来上がり。

から揚げ

Fried chicken

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トレー・ トレー用 焼き網	入	220℃	7分→ 裏返して7分

材料 | 2~3人分

鶏もも肉…………… 250g 薄力粉…大さじ1・1/2
 しょうゆ…………… 大さじ1・1/2 B 片栗粉…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

作り方 |

- 1 Aをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- 2 鶏もも肉を一口大に切る。
- 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 皮を下にして220℃で7分、裏返して7分焼いたら出来上がり。



手羽先の七味揚げ

Mixed red pepper (shichimi) chicken wings



使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トレー・ トレー用 焼き網	入	180℃	8分→ 裏返して4分

材料 | 4本分

手羽先……………	4本	〔薄力粉…………… 大さじ2 B 七味唐辛子… 小さじ1/3
〔しょうゆ… 大さじ1・1/2 酒…………… 大さじ1・1/2 A みりん…………… 大さじ1 七味唐辛子… 小さじ1/3		

作り方 |

- 1 Aを混ぜ合わせる。Bを混ぜ合わせる。
- 2 手羽先は骨に沿って切れ目を入れて、Aに30分漬けこむ。
- 3 2.にBをまぶしてもみこむ。
- 4 皮を下にして、180℃で8分、裏返して4分焼いたら出来上がり。



チキン南蛮

Fried chicken with tartar sauce

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トレー・ トレー用 焼き網	入	220℃	8分30秒→ 裏返して7分

材料 | 2~3人分

鶏もも肉……………	250g
〔しょうゆ……………	大さじ1
酒……………	大さじ1/2
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……………	各少々
〔薄力粉……………	大さじ1・1/2
B 片栗粉……………	大さじ1・1/2
●甘酢	
酢……………	大さじ2
しょうゆ……………	大さじ2
砂糖……………	大さじ1/2
●タルタルソース	
ゆで卵のみじん切り……………	1個分
玉ねぎのみじん切り……………	15g
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6等分に切る。
- 4 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、3.を入れてもみこみ20分漬ける。
- 5 B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 皮を下にして220℃で8分30秒、裏返して7分焼く。
- 8 7.に1.をからめ、器に盛って2.をかけたら出来上がり。



できたてのおいしさに
あたたためなおし

パン



あんぱん
(2個)

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トースト専用焼き網	入	140°C	4分



デニッシュ
(2個)

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トースト専用焼き網	入	130°C	3分30秒

こげやすい場合は、アルミ箔をかぶせてください。



クロワッサン
(2個)

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トースト専用焼き網	入	120°C	2分



バターロール
(2個)

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トースト専用焼き網	入	140°C	2分



ベーコンエピ
(1本)

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
焼き網	入	130°C	3分



クリームパン
(2個)

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トースト専用焼き網	切	150°C	4分30秒



カレーパン
(2個)

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トースト専用焼き網	入	170°C	5分



メロンパン
(2個)

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トースト専用焼き網	入	130°C	4分

おそうざい



から揚げ
(6個)

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トレー・ トレー用 焼き網	入	170℃	7分



エビの天ぷら
(2本)

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トレー・ トレー用 焼き網	入	170℃	6分



かき揚げ
(2個)

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トレー・ トレー用 焼き網	入	180℃	6分

上にアルミ箔をかぶせる。



野菜の天ぷら
(2個)

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トレー・ トレー用 焼き網	入	130℃	6分



コロッケ
(2個)

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トレー・ トレー用 焼き網	入	220℃	8分

上にアルミ箔をかぶせる。



フライドポテト
(冷凍食品)
(150g)

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トレー	入	230℃	9分

トレーにアルミ箔を敷き、冷凍フライドポテトを置く。



たい焼き
(2個)

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
トースト 専用 焼き網	切	130℃	10分

焼きもち



切りもち
(4個)

使用パーツ	コンベクション	温度	時間
焼き網	切	220℃	3分30秒



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

上記番号を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