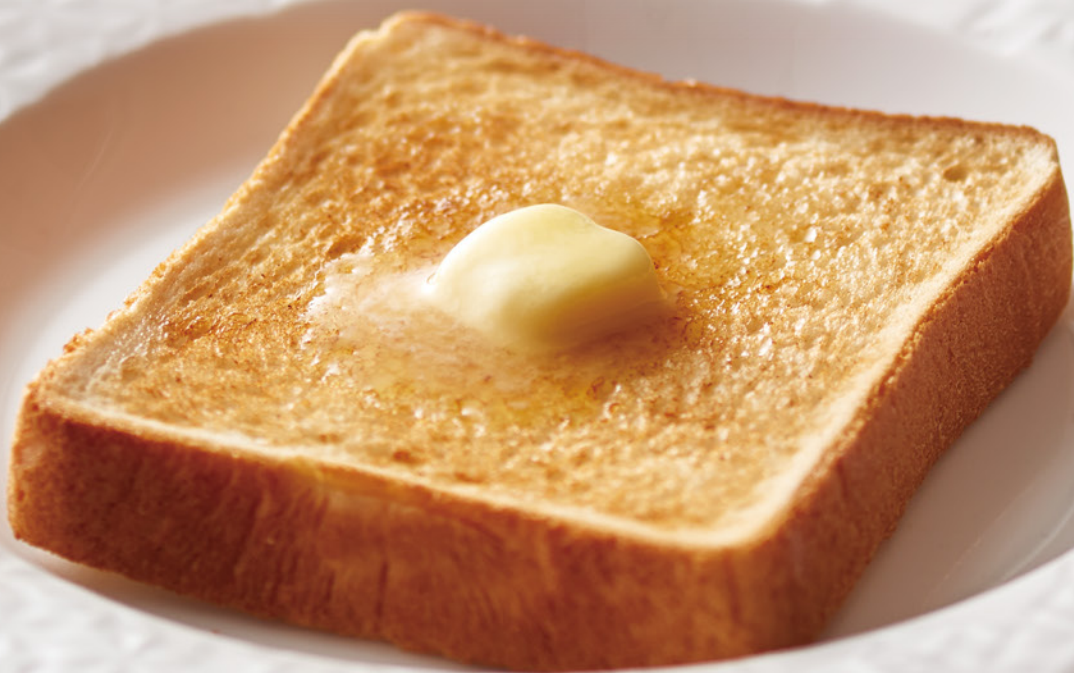


siroca

毎日を楽しむお料理レシピ
58
Recipe

ST-G100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
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
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
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

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
メンチカツ	29
ロールレタス	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

アイコン説明(モード)



コンベクション

上下ヒーターとファンによる熱風で調理します。



オープン(上下ヒーター)

上下ヒーターで調理します。



オープン(上ヒーター)

上ヒーターのみで調理します。



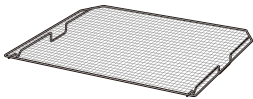
オープン(下ヒーター)

下ヒーターのみで調理します。

使用パーツ

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

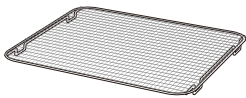
焼き網



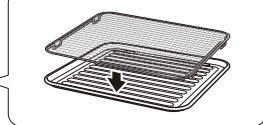
トレー



トレー用焼き網



トレー+トレー用焼き網



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、トレー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)
- 本体の天面にトレー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・トレー・トレー用焼き網をガステーパー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

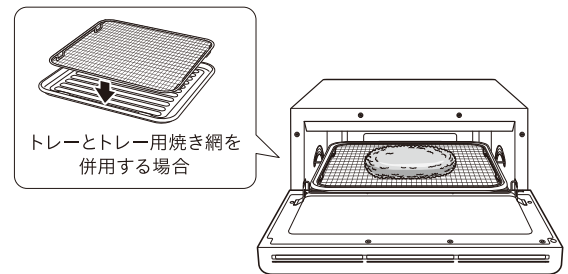
- アルミ箔がヒーターに接触しないように注意する。(アルミ箔が溶けてヒーターに付着し、故障の原因)
- パンくずトレーにアルミ箔を敷かない。(故障の原因)
- クッキングシートを使用する場合、設定温度や加熱時間は、パッケージに記載されている注意事項に従う。

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お手入れしてください。)

油や水分、たれなどが出る食材を調理する場合のご注意

- 必ずトレーを使用する。(油や水分、たれなどが下に落ちると、発煙・発火の原因)
- トレー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、トレー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、焼き網やトレー、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。
- 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。

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 }








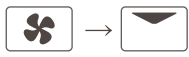
サクッともちもちのおいしいトースト。
具材とパンをバランスよく焼き上げるから、
アレンジトーストの楽しみが
どんどん広がる。

とにかくおいしい
トースト

Always-good toast



使用パーツ	モード	温度	時間(常温パン)	時間(冷凍パン)	パンの置き方
焼き網	 コンベクション	280℃	2~2.5分	2.5~3分	 1枚
			2.5~3分	3~3.5分	 2枚
			3~3.5分	3.5~4分	 3枚
			3.5~4分	4~4.5分	 4枚

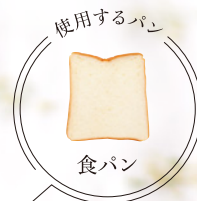
使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網	 → コンベクション 上ヒーター	280℃	3分→2分

| 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 |

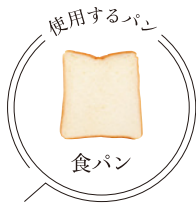
- 1 食パンにベーコンを2枚並べてのせる。
- 2 食パンの形に沿ってマヨネーズで囲む。
- 3 卵を真ん中に割り入れる。
- 4 280℃で3分焼き、さらに上ヒーターに切り替えて2分焼く。
- 5 塩・粗びき黒こしょうをふりかけたら出来上がり。



Bacon-and-eggs on toast

ベーコンエッグトースト





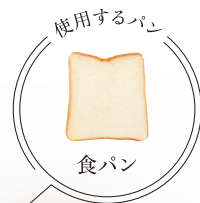
使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網		250°C	3分
コンベクション			

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6等分の斜め切りにする。
- 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。
- 3 250°Cで3分焼いたら出来上がり。



使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網		250°C	4分
コンベクション			

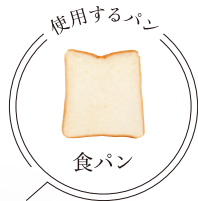
材料 | 2人分

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。
- 4 250°Cで4分焼いたら出来上がり。





使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	250℃	3分

材料 | 2人分

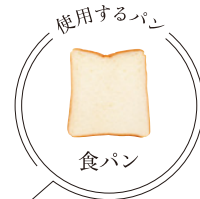
食パン(6枚切り)…………… 2枚
 ツナ缶…………… 80g
 コーン…………… 40g
 A マヨネーズ…………… 大さじ1・1/2
 粗びき黒こしょう…………… お好みで

作り方 |

- 1 Aを混ぜ合わせる。
- 2 食パンに1.をのせる。
- 3 250℃で3分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	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	250℃	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。
- 3 250℃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

オイルサーディンのトースト

使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	250℃	3分

| 材料 | 2人分

バゲット …………… 1/3本	オイルサーディン …………… 6尾
A マヨネーズ …………… 大さじ2	玉ねぎ …………… 1/8個
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なり、切った面に1.を塗る。
- 4 3.の上に2.→オイルサーディン→ピザ用チーズの順にのせる。
- 5 250℃で3分焼いたら出来上がり。





使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網		230°C	3分
コンベクション			

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 「オリーブ油…	小さじ1/2	塩・粗びき黒こしょう…	各適量

作り方 |

- 1 Aを混ぜ合わせる。
- 2 バゲットは縦半分に切り、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。
- 4 250°Cで3分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	モード	温度	時間
焼き網		230°C	3分
コンベクション			

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切り、切った面に2.を塗る。
- 4 230°Cで3分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	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	250℃	4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ィンは横半分に切る。
- 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、さらに3.とピザ用チーズをのせる。
- 5 250℃で4分焼いたら出来上がり。

使用するパン



イングリッシュマフィン



使用するパン



イングリッシュマフィン



ベーコンとミニトマトのトースト

Bacon-and-cherry tomatoes on English muffin

使用するパーツ	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	250°C	4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
 ベーコン…………… 2枚 バター…………… 15g
 ミニトマト…………… 6個

作り方 |

- 1 イングリッシュマフィンは横半分に切る。
- 2 ベーコンは4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、さらにベーコン2枚ずつ→ミニトマト3個ずつ→ピザ用チーズの順にのせる。
- 4 250°Cで4分焼いたら出来上がり。

アボカドとクリームチーズのトースト

Avocado-and-cream cheese on English muffin

使用するパーツ	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	230°C	5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 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切る。ハーフベーコンは2等分にする。
- 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.のイングリッシュマフィン4枚にそれぞれバターとクリームチーズを塗り、さらに1.のベーコンを2枚ずつのせて230°Cで5分焼く。
- 4 3.に2.のをのせて、粗びき黒こしょうをかけたなら出来上がり。

使用パーツ

モード

温度

時間

焼き網



コンベクション

250℃

3分

材 料

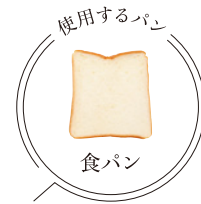
2人分

食パン(6枚切り)…………… 4枚
バター…………… 25g
粒マスタード…………… 大さじ2

ローストビーフ…………… 8枚
クレソン…………… 50g

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、250℃で3分焼く。
- 3 2.の食パンのうち2枚に粒マスタードを塗る。
- 4 3.にローストビーフ4枚とクレソンをのせ、残りの食パンではさんだら出来上がり。



Roast beef sandwich

ローストビーフサンド



使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	230℃	3分

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 |

- 1 卵は泡立て器で、泡立つまでしっかり混ぜ合わせた後、ピザ用チーズと塩・粗びき黒こしょうを加える。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 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。
- 4 食パンに2.を塗り、塗った面を重ね合わせ230℃で3分焼く。
- 5 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。



たまごサンド

Scrambled egg sandwich

ハムチーズサンド

Ham-and-cheese sandwich

使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	240℃	3分

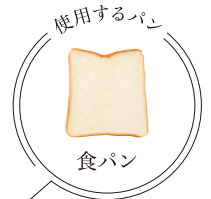
材料 | 2人分

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 |

- 1 Aを混ぜ合わせ、食パンに塗る。
- 2 1.の2枚にハム→チーズの順に置き、残りの2枚ではさむ。
- 3 240℃で3分焼いたら出来上がり。





使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	230℃	3分

材料 | 2人分

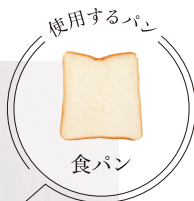
ライ麦パン(6枚切り)…………… 4枚	A	B	アボカド…………… 1/2個
バター…………… 25g			レモン汁…………… 小さじ1
からし…………… 小さじ1/2			粒マスタード…………… 小さじ1
コンビーフ…………… 100g			塩・粗びき黒こしょう…………… 各適量

作り方 |

- 1 Aを混ぜ合わせる。
- 2 コンビーフをほぐす。
- 3 Bはアボカドをフォークで潰しながら混ぜ合わせる。
- 4 ライ麦パンに1.を塗る。
- 5 4.の2枚に2.と3.のをせて、残りの2枚ではさむ。
- 6 230℃で3分焼いたら出来上がり。

Corned beef-and-avocado sandwich

コンビーフとアボカドのサンド



使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	230°C	3分

材料 | 2人分

食パン(8枚切り).....	4枚	水..... 150ml トマトケチャップ… 大さじ1/2 B中濃ソース..... 大さじ1/3 カレールウ..... 12g カレー粉..... 小さじ1 塩・粗びき黒こしょう… 各少々 ピザ用チーズ..... 適量 サラダ油..... 大さじ1/2
牛ひき肉.....	70g	
玉ねぎ.....	1/2個	
セロリ.....	1/2本	
なす.....	1本	
「おろししょうが」…	小さじ1	
A「おろしにんにく」…	小さじ1/2	

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る。塩・粗びき黒こしょうで味を調える。
- 3 食パン2枚の上に2. とピザ用チーズをのせ、残りの食パンではさむ。
- 3 230°Cで3分焼いたら出来上がり。

キーマカレーサンド

Keema curry sandwich

ニンジンラペと 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	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	230°C	2分

材料 | 2人分

コッペパン.....	4本	「オリーブ油」…大さじ1・1/2 A「米酢」..... 大さじ2 クリームチーズ..... 24g
にんじん.....	100g	
塩.....	小さじ1/3	
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230°Cで2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	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	240℃	2分



シカゴドッグ

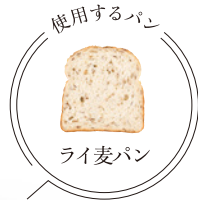
Chicago dog

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(小さめの場合は4本)	マスタード……………	適量
玉ねぎ……	1/4個(大きめの場合は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2.→4.の順にのせて、240℃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	モード	温度	時間
焼き網		250℃	3分
コンベクション			

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250℃で3分焼く。
- 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	モード	温度	時間
焼き網		240℃	3分
コンベクション			

材料 | 2人分

イングリッシュマフィン…2個
 ごぼう……………30g
 にんじん……………30g
 ハーフベーコン……………3枚

「サラダ油…大さじ1/2
 酒……………小さじ2
 A みりん……………小さじ1/2
 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ンは横半分に切り、240℃で3分焼く。
- 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	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	280℃	2分



バインミー
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 | B 牛肉(薄切り)…………… | 100g |
| 塩…………… | 小さじ1/2 | | サラダ油…………… |
| ┌ 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、さらに縦半分になり、切った面にバターを塗る。
- 6 280℃で2分焼く。
- 7 6.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

モード

温度

時間

焼き網



コンベクション

280℃

2分→2分

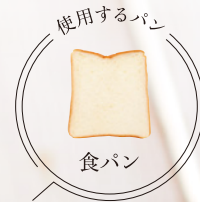
| 材料 | 2人分

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

| 作り方 |

- 1 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。
- 2 1. にバターを塗り、280℃で2分焼く。
- 3 2. にはちみつを塗り、再度280℃で2分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。



Honey toast

はちみつトースト



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	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	250℃	3分

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 |

- 1 食パンはバターを塗り、250℃で3分焼く。
- 2 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	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	250℃	3分

ホットジャムサンド

Hot jam sandwich

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 |

- 1 食パンはバターを塗る。
- 2 1.の2枚はいちごジャムを塗り、残りの食パンではさむ。
- 3 250℃で3分焼いたら出来上がり。

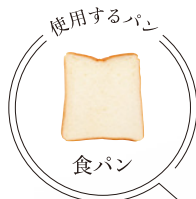
りんご

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 |

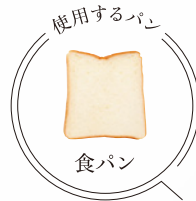
- 1 食パンはバターを塗る。
- 2 1.の2枚はりんごジャムを塗り、シナモンをふりかけて、残りの食パンではさむ。
- 3 250℃で3分焼いたら出来上がり。



きな粉バタートースト

Flour-and-butter toast

使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	240℃	3分

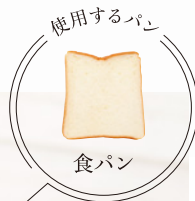


| 材料 | 2人分

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3分焼いたら出来上がり。



使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	220℃	15分

| 材料 | 2皿分 ※約18cm×14cm×高さ4cmの耐熱容器

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。
- 220℃で15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	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	230℃	5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	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、230℃で5分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

Cheese roast with zucchini grilled salad

使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	230℃	5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 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・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、230℃で5分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 roast with fried egg-and-sausage

使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	230℃	5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
 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、230℃で5分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	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	230℃	5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

- 食パンにバターを塗る。卵は軽く溶いておく。
- 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。
- 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。
- 食パンと3.を左右に並べて、230℃で5分焼いたら出来上がり。



使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	230℃	5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

- 食パンにバターを塗る。ミニトマトは半分に切る。
- 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。
- 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。
- 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。
- 食パンと4.を左右に並べて、230℃で5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

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

モード

温度

時間

焼き網



上下ヒーター

230℃

10分

材 料 | 2~3人分

| 作り方 |

※約16cm×16cm×高さ4cmの耐熱容器

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
	水	300ml
	カレールー	50g
	カレー粉	小さじ2
B	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の野菜をすべてみじん切りにする。
- 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。
- 6 230℃で10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	モード	温度	時間
焼き網	上下ヒーター	280°C	15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 |

- 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。
- 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。
- 耐熱容器にアルミ箔をかぶせ、280°Cで15分焼き、パセリをちらしたら出来上がり。

メンチカツ

Ground meat cutlet

使用パーツ	モード	温度	時間
トレイ・ トレイ用 焼き網	コンベクション	250°C	20分

材料 | 4個分

衣用パン粉	30g	牛ひき肉…………… 200g パン粉…………… 10g 塩…………… 小さじ1/2 こしょう…………… 少々 薄力粉…………… 大さじ2
サラダ油	大さじ1・1/2	
キャベツ	80g	
玉ねぎ	1/2個	
卵	1個	

作り方 |

- 1 サラダ油を熱したフライパンで衣用パン粉をきつね色になるまで炒めて冷ます。
- 2 卵を溶きほぐす。
- 3 キャベツと玉ねぎはみじん切りにして、Aと2. の溶き卵大さじ1を混ぜ合わせる。
- 4 3. を4等分し、厚さ1cm程度の小判型に形を整える。
- 5 4. を小麦粉→2. の残りの溶き卵→1. の順につける。
- 6 250°Cで20分焼いたら出来上がり。



※お好みでソースなどをかけて召し上がってください。






使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網	 上下ヒーター	230℃	25分

材料 | 8個分

- ※幅 約8cm×高さ4cmのオーバル型耐熱容器
- レタス…………… 大きめのもの8枚
 - 玉ねぎ…………… 1/2個
 - 合びき肉…………… 200g
 - パン粉…………… 20g
 - 白ワイン…………… 大さじ2
 - 牛乳…………… 30ml
 - A 溶き卵…………… 大さじ2
 - 塩…………… 小さじ1/2
 - こしょう…………… 少々
 - ハブミックス…………… 小さじ1/2
 - B 水…………… 140ml
 - C 顆粒コンソメ…………… 小さじ1・1/2

作り方 |

- 1 レタスは10秒ほどゆでて水気を切る。玉ねぎはみじん切りにする。Bを混ぜ合わせる。
- 2 玉ねぎとAを混ぜ合わせて8等分にする。
- 3 2.をレタスで包む。 
- 4 耐熱容器に4つずつ敷き詰め、Bを流し入れてアルミ箔で包む。
- 5 230℃で25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、粗びき黒こしょうや粉チーズなどをかけてください。

ロールレタス
Stuffed lettuce



カツプキツシュ

Quiche-in-a-cup

使用パーツ	モード	温度	時間
トレー	 上下ヒーター	200℃	10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。
- 5 200℃で10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	モード	温度	時間
焼き網	 上下ヒーター	180℃	9分

材料 | 4枚分

● しらすのピザ	● ベーコンのピザ
餃子の皮	餃子の皮
2枚	2枚
しらす	ピザソース
8g	小さじ1
ピザ用チーズ	ハーフベーコン
10g	1枚
粗びき黒こしょう	ピザ用チーズ
少々	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、180℃で9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	モード	温度	時間
トレイ		250℃	14分
コンベクション			

材料 | 2~3人分

鶏もも肉……………	300g	おろししょうが…	小さじ1
ヨーグルト…………	大さじ2	おろしにんにく…	小さじ1
ケチャップ…………	大さじ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 鶏もも肉以外の材料をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- 3 2.に1.を入れてもみこみ、冷蔵庫に入れて一晩おく。
- 4 トレーにアルミ箔を敷き、3.のをせる。
- 5 250℃で14分焼いたら出来上がり。

から揚げ

Fried chicken

使用パーツ	モード	温度	時間
トレイ・ トレイ用 焼き網		250℃	8分→ 裏返して8分
コンベクション			

材料 | 2~3人分

鶏もも肉……………	300g	薄力粉…………	大さじ2
しょうゆ…………	大さじ1・1/2	片栗粉…………	大さじ2
酒……………	大さじ1		
みりん……………	小さじ2		
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。
- 5 250℃で8分、裏返して8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	モード	温度	時間
トレー・ トレー用 焼き網	 コンベクション	250℃	12分→ 裏返して8分

材料 | 6本分

手羽先……………	6本	〔薄力粉…………… 大さじ3 B 七味唐辛子… 小さじ1/2
〔しょうゆ……………	大さじ2	
〔酒……………	大さじ2	
A 〔みりん……………	大さじ1	
〔七味唐辛子…	小さじ1/2	

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、250℃で12分、裏返して8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	モード	温度	時間
トレー・ トレー用 焼き網	 コンベクション	250℃	10分→ 裏返して8分

材料 | 2~3人分

鶏もも肉……………	300g
〔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2
B 〔片栗粉……………	大さじ2
●甘酢	
酢……………	大さじ2・1/2
しょうゆ……………	大さじ2・1/2
砂糖……………	大さじ1
●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8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。
- 7 250℃で10分、裏返して8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。



パン

できたてのおいしさに
あたたためなおし



あんぱん
(2個)

使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	170°C	4分



デニッシュ
(2個)

使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	160°C	5分



クロワッサン
(2個)

使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	160°C	4分



バターロール
(2個)

使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	150°C	3分



ベーコンエピ
(1本)

使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	180°C	3分



クリームパン
(2個)

使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	170°C	4分



カレーパン
(2個)

使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	170°C	6分



メロンパン
(2個)

使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網	 コンベクション	170°C	4分

おそうざい



から揚げ
(6個)

使用パーツ	モード	温度	時間
トレイ・ トレイ用 焼き網	 コンベクション	170℃	9分



エビの天ぷら
(2本)

使用パーツ	モード	温度	時間
トレイ・ トレイ用 焼き網	 コンベクション	170℃	8分



かき揚げ
(2個)

使用パーツ	モード	温度	時間
トレイ・ トレイ用 焼き網	 コンベクション	160℃	10分



野菜の天ぷら
(2個)

使用パーツ	モード	温度	時間
トレイ・ トレイ用 焼き網	 コンベクション	170℃	7分



コロッケ
(2個)

使用パーツ	モード	温度	時間
トレイ・ トレイ用 焼き網	 コンベクション	170℃	8分



フライドポテト
(冷凍食品)
(150g)

使用パーツ	モード	温度	時間
トレイ	 コンベクション	230℃	11分

トレイにアルミ箔を敷き、冷凍フライドポテトを置く。



たい焼き
(2個)

使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網	 上下ヒーター	200℃	5分

焼きもち



切りもち
(4個)

使用パーツ	モード	温度	時間
焼き網	 上下ヒーター	230℃	5分



sirocaの最新情報、新レシピはこちらでチェック!



siroca公式 Facebook(フェイスブック)
<http://www.facebook.com/siroca.jp>

チームsirocaのブログ
<http://ameblo.jp/siroca/>



siroca公式 インスタグラム
<https://www.instagram.com/siroca.jp/>

sirocaサポートストア
<http://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
(土・日・祝日、および弊社指定休業日を除く)

インターネットでのお問い合わせ:

ホームページ <http://siroca.co.jp/>

※「お客様サポート」のページからお入りください。



販売元: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 九段富士ビル5F