

Panasonic

ホームベーカリー  
SD-MT4

# Recipe Book

レシピブック

●使い方については取扱説明書に記載しています。ご使用前に、必ず取扱説明書をお読みください。



# CONTENTS

メニュー「1」パン・ド・ミ ..... 4

Wチョコ パン・ド・ミ  
ハードトースト  
チョコチップ&マロン パン・ド・ミ  
全粒粉入り パン・ド・ミ  
煮豆ミックス パン・ド・ミ



メニュー「2」リッチ パン・ド・ミ ..... 5

チャイ風 リッチ パン・ド・ミ  
バニラ リッチ パン・ド・ミ

メニュー「3」食パン ..... 5

デニッシュ風食パン  
大豆粉入り食パン  
ドライフルーツパン

メニュー「5」サンドイッチ用食パン ..... 6~7

フルーツサンド ツナサラダサンド  
ハム&チーズホットサンド スモークサーモンサンド

メニュー「7」クイックスイート食パン ..... 7

カフェオレパン  
黒糖きなこパン  
にんじんジュースパン

メニュー「8」60分パン ..... 8

米粉・黒糖 60分パン  
白みそ・ゆず 60分パン  
紅茶オレンジ 60分パン  
全粒粉・ごま 60分パン



メニュー「9」ごはんパン ..... 8~9

赤飯パン  
塩昆布ごはんパン  
ガーリックライスパン

メニュー「10」ごはんフランスパン ..... 9

雑穀カンパニーユ風ごはんフランスパン  
枝豆&チーズ ごはんフランスパン  
パブリカ&トマト ごはんフランスパン  
さつまいも&ジンジャー ごはんフランスパン

メニュー「11」フランスパン ..... 10~11

オリーブ&マスタード フランス  
トマト&チーズ フランス  
パン・ド・カンパニーユ  
ピアブロート  
イタリア風パン



**辻調グループ**  
[大阪・東京・フランス]

1960年の設立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、その魅力と素晴らしさを広く発信してきた辻調グループ。大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとするグループ校は、時代を超えて優れた人材を各料理界に送り出していました。さらに別科通信教育講座や料理番組、料理書、ウェブサイトなど多彩なメディアを通じて、家庭の食卓にも「食」の楽しみや喜びを提案しています。

製パン 浅田 和宏 先生

メニュー「12」ライ麦パン ..... 11

くるみ・レーズン入りライ麦パン  
ヴァイツエンミッシュブロート

メニュー「13」全粒粉パン ..... 12

全粒粉ベーコン&チーズ&オリーブ  
マロン&ナッツ 全粒粉

メニュー「14」低糖質パン ..... 12

ごま入り 低糖質パン  
プロテインとレモンピールの低糖質パン

メニュー「15」ブリオッシュ ..... 12~13

黒豆&栗入り抹茶ブリオッシュ  
ブリオッシュ (リッチ配合)  
パネトーネ風  
米粉入りブリオッシュ

メニュー「16」マーブルパン ..... 13

抹茶 マーブルパン  
ココア マーブルパン  
黒ごま マーブルパン  
オレンジショコラ マーブルパン



メニュー「17」アレンジパン ..... 14~15

シナモンロール  
あんパン  
抹茶黒豆ロール  
お楽しみちぎりパン

メニュー「20」米粉パン(小麦入り) ..... 16

ゆず米粉パン  
ジャコわかめ米粉パン

メニュー「21」米粉パン(小麦なし) ..... 16~17

栗・白ごま 米粉パン  
ココア・オレンジ 米粉パン

メニュー「22」ドライ天然酵母食パン ..... 17

ドライフィグとくるみの全粒粉パン  
レモンピール・ヨーグルト食パン

メニュー「25」パン生地 ..... 18~20

バターロール パン生地を使ったドーナツ  
ヨーグルトパン クロワッサン  
ベーグル

メニュー「26」天然酵母パン生地 ..... 20

クロワッサン

メニュー「27」ピザ生地 ..... 21

ピザ  
フォカッチャ



メニュー「28」8分スピード生地 ..... 22~23

クリスピーピザ  
ナン  
トルティーヤ  
あんまん  
ギョーザ

メニュー「29」クイックブレッド ..... 24

ケーク・サレ風 クイックブレッド  
トマトと枝豆 クイックブレッド  
紅茶りんご クイックブレッド

メニュー「30」ソイスコーン ..... 25

Wチョコバナナ ソイスコーン (きな粉)  
抹茶 ソイスコーン (きな粉)  
葉膳&ナッツ ソイスコーン (きな粉)

メニュー「31」米粉ケーキ ..... 26

ポピーシード (けしの実) 米粉ケーキ  
紅茶の茶葉 (アールグレイ) 米粉ケーキ  
バナナ 米粉ケーキ

メニュー「32」ケーキ ..... 26

レモンケーキ かぼちゃケーキ  
チョコケーキ 抹茶甘納豆ケーキ

メニュー「33」ベジケーキ ..... 27

ほうれんそう ベジケーキ  
さつまいも ベジケーキ  
かぼちゃ ベジケーキ  
たまねぎコーン ベジケーキ



緑色のレシピは辻調グループプロデュースのレシピです。

本文中、辻調グループのレシピには マークが付いています。

**取説** このマークは取扱説明書をご覧ください。

●記載の材料の分量をお守りください。分量を変えるとうまくできないことがあります。

●材料はレシピの上から順に入れてください。

●カロリーの数値は、個別に記載がないものは1回分の数値です。写真にある添えものや飾りものは含みません。

●写真は実物と異なることがあります。写真は飾りつけ例です。

メニュー「34」生チョコ ..... 28

グラノーラ  
ムース・オ・ショコラ

メニュー「35」ミルクジャム ..... 28

クレームダンジュ風  
抹茶・ミルクジャム  
チョコ・ミルクジャム

メニュー「36」ジャム ..... 29

ブルーベリージャム  
りんごジャム  
桃ジャム  
マーマレード

メニュー「37」コンポート ..... 29

トマトのコンポート  
いちじくのコンポート  
洋梨のコンポート  
ブルーのコンポート

乳製品を使わないレシピ ..... 30~31

パン・ド・ミ  
食パン  
ソフト食パン  
トマト・ソーセージ (パン・ド・ミ)  
トマト・ソーセージ (食パン)  
トマト・ソーセージ (ソフト食パン)

早焼き食パン  
トマト・ソーセージ (早焼き食パン)  
ピザ

国産小麦を使ってつくれるレシピ ..... 裏表紙

パン・ド・ミ  
食パン  
早焼き食パン  
全粒粉パン (全粒粉 30%)  
パン生地  
ピザ生地  
8分スピード生地 (クリスピーピザ生地)  
8分スピード生地 (あんまん生地)  
クイックブレッド

## 生地からパンをつくるときに使う道具



●こね板



●デジタルはかり (1g単位以下)



●スケッパー



●めん棒



●ふきん  
(水でぬらしてかたく絞る)



●クッキングシート



●霧吹き



●はけ



●オープン

調理によって使う道具  
●調理はさみ  
●型抜き  
●ラップ  
●温度計 など

# メニュー「1」パン・ド・ミ



## Wチョコパン・ド・ミ メニュー「1」 1405kcal

強力粉	230g
バター	15g
砂糖	17g(大2)
スキムミルク	6g(大1)
塩	5g(小1)
ココア	6g(大さじ1)
水*	180g(mL)
ドライイースト	1.4g(小½)
*チョコチップ(冷凍しておく)	60g

\*室温25°C以上のときは、約5°Cの冷水を10g(mL)  
減らして使う

\*「レーズン」機能を使う(手入れ・粗混ぜ)取説  
→「あり♪粗混ぜ」

## ハードトースト メニュー「1」



982kcal

強力粉	225g
薄力粉	25g
ショートニング	5g
砂糖	3g(小1)
スキムミルク	4g(小2)
塩	5g(小1)
水*	200g(mL)
ドライイースト	1.4g(小½)

\*室温25°C以上のときは、約5°Cの冷水を10g(mL)  
減らして使う



## チョコチップ&マロンパン・ド・ミ

### メニュー「1」

1516kcal

強力粉	250g
バター	15g
砂糖	17g(大2)
スキムミルク	6g(大1)
塩	5g(小1)
水*	190g(mL)
ドライイースト	1.4g(小½)
*チョコチップ(ホワイトチョコレート)	45g
*栗の漬皮煮(甘露煮でもよい)	55g

\*室温25°C以上のときは、約5°Cの冷水を10g(mL)  
減らして使う

\*「レーズン」機能を使う(手入れ・粗混ぜ)取説  
→「あり♪粗混ぜ」

## 全粒粉入りパン・ド・ミ

### メニュー「1」



992kcal

強力粉	200g
全粒粉	50g
バター	5g
砂糖	8.5g(大1)
スキムミルク	6g(大1)
塩	5g(小1)
水*	190g(mL)
ドライイースト	1.4g(小½)

\*室温25°C以上のときは、約5°Cの冷水を10g(mL)  
減らして使う

## 煮豆ミックスパン・ド・ミ

### メニュー「1」



1309kcal

強力粉	250g
バター	15g
砂糖	17g(大2)
スキムミルク	6g(大1)
塩	5g(小1)
水*	190g(mL)
ドライイースト	1.4g(小½)

\*好みの煮豆(煮汁はよく拭き取る) 100g  
\*室温25°C以上のときは、約5°Cの冷水を10g(mL)  
減らして使う

\*「レーズン」機能を使う(手入れ・粗混ぜ)取説  
→「あり♪粗混ぜ」

# メニュー「2」リッチパン・ド・ミ



## チャイ風リッチパン・ド・ミ メニュー「2」

1339kcal

強力粉	250g
バター	10g
砂糖	21.5g(大2½)
塩	5g(小1)
加糖練乳	15g

紅茶の茶葉(細かく刻む)※  
シナモン※  
お好みのスパイス※  
生クリーム

水*	140g(mL)
ドライイースト	1.4g(小½)

\*室温25°C以上のときは、約5°Cの冷水を10g(mL)

減らして使う



## バニラリッチパン・ド・ミ メニュー「2」

1407kcal

強力粉	250g
バター	20g
砂糖	21.5g(大2½)
塩	5g(小1)
加糖練乳	15g

バニラビーンズ<sup>※1</sup>(種) 2g(鞘½本)

生クリーム	50g
水 <sup>※2</sup>	140g(mL)

ドライイースト 1.4g(小½)

\*1 バニラエッセンスでの代用可能

\*2 室温25°C以上のときは、約5°Cの冷水を10g(mL)

減らして使う

# メニュー「3」食パン



## デニッシュ風食パン

### メニュー「3」 焼き色「濃」

1918kcal

強力粉	200g
薄力粉	50g
バター(無塩バターがおすすめ)	10g
砂糖	25.5g(大3)
スキムミルク	6g(大1)
塩	5g(小1)
卵(溶く)	25g(M寸½個)
冷水(5°C)	140g(mL)
ドライイースト	2.1g(小¾)

\*後入れ用バター(無塩バターがおすすめ)  
(1cm角に切り一晩冷凍しておく)

\*「レーズン」機能を使う(手入れ)取説 → 「あり♪ふつう」

## 大豆粉入り食パン メニュー「3」

1102kcal

強力粉	220g
大豆粉	30g
バター	10g
砂糖	17g(大2)
スキムミルク	6g(大1)
塩	5g(小1)
水*	180g(mL)
ドライイースト	2.8g(小1)

\*室温25°C以上のときは、約5°Cの冷水を10g(mL)

減らして使う

## ドライフルーツパン メニュー「3」

1368kcal

強力粉	250g
バター	10g
砂糖	17g(大2)
スキムミルク	6g(大1)
塩	5g(小1)
水*	190g(mL)
ドライイースト	2.8g(小1)
*ドライフルーツ(いちじく、杏)(4等分)	各40g
*ドライフルーツ(クランベリー)	20g

\*室温25°C以上のときは、約5°Cの冷水を10g(mL)

減らして使う

\*「レーズン」機能を使う(粗混ぜ)取説 → 「あり 粗混ぜ」

# メニュー「5」サンドイッチ用食パン



**材料** 1446kcal [1斤分(具材含む)]

## ココア入りサンドイッチ用食パン

強力粉	230g
バター	10g
砂糖	25.5g(大3)
A スキムミルク	6g(大1)
塩	5g(小1)
ココア(製菓用)	18g(大さじ3)
水*	170g(mL)
ドライイースト	2.8g(小1)

## 具材

生クリーム	200g(約200mL)
砂糖	17g(大2)
マスカルポーネチーズ	50g
いちご	16粒(240g)
バナナ	2本(240g)
キウイ	1個(120g)

\*室温25℃以上のときは、約5℃の冷水を10g(mL)減らして使う

## フルーツサンド

- メニュー「5」で…ココア入りサンドイッチ用食パンをつくる
  - パン羽根をセットしたパンケースにAを入れ、本体にセットする
  - イースト容器にドライイーストを入れ、メニュー「5」を表示させ、【スタート】を押す
  - 焼き上がったら、パンケースから取り出す
  - 冷めたら10枚を目安に切る(両端は使わない)
- 2具材を準備する
 



## ツナサラダサンド メニュー「5」

3585kcal

## ごま入りサンドイッチ用食パン

強力粉	250g
バター	10g
砂糖	17g(大2)
スキムミルク	6g(大1)
塩	5g(小1)
水*	170g(mL)
ドライイースト	2.8g(小1)
*黒ごま	20g

## 具材

ツナサラダ	
A ツナ(油をきっておく)	210g(小3缶)
マヨネーズ	28g(大さじ2)
アボカド(種を取り除き、皮をむき、5mm幅に切る)	2個
ゆで卵(5mm幅に切る)	2個
レタス(繊維を押さえてつぶす)	5~6枚程度

## わさびマヨネーズ

B わさび	6g(チューブ10cm程度)
マヨネーズ	42g(大さじ3)

\*室温25℃以上のときは、約5℃の冷水を10g(mL)減らして使う

\*「レーズン」機能を使う(手入れ)[取説](#)  
→「あり♪ふつう」

## 1ごま入りサンドイッチ用食パンを切る (10枚を目安に)両端は使わない

## 2サンドイッチをつくる

- サンドイッチ用食パンの片面ずつにやわらかいバター(分量外)を塗る
- ロースハム・スライスチーズ(またはとろけるチーズ)をのせ、もう1枚のサンドイッチ用食パンをのせ、軽く押さえる

## 3焼く

- オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く



**材料** 1487kcal [1斤分(具材含む)]

サンドイッチ用食パン (取説)	1斤分
ロースハム	8枚
スライスチーズ (またはとろけるチーズ)	4枚(100g)
粒マスタード	お好みで適量

# メニュー「7」 クイックスイート食パン



## カフェオレパン メニュー「7」

1317kcal

強力粉	250g
バター	15g
砂糖	21.5g(大2½)
塩	5g(小1)
無糖コーヒー(5℃)*	140g(約140mL)
はちみつ	10g
生クリーム	50g(約50mL)
ドライイースト	3.5g(小1¼)

\*室温25℃以上のときは、10g(mL)減らして使う



## にんじんジュースパン メニュー「7」

1351kcal

強力粉	250g
バター	15g
砂糖	21.5g(大2½)
塩	5g(小1)
にんじんジュース(5℃)*	140g(約140mL)
はちみつ	10g
生クリーム	50g(約50mL)
ドライイースト	3.5g(小1¼)

\*室温25℃以上のときは、10g(mL)減らして使う



## 黒糖きなこパン メニュー「7」

1312kcal

強力粉	240g
きな粉	10g
バター	15g
黒糖	21.5g(大2½)
塩	5g(小1)
冷水(5℃)*	140g(mL)
はちみつ	10g
生クリーム	50g(約50mL)
ドライイースト	3.5g(小1¼)

\*室温25℃以上のときは、10g(mL)減らして使う

## メニュー「8」60分パン



### 米粉・黒糖 60分パン

メニュー「8」 1427kcal

A [ぬるま湯*]	30g (mL)
[ドライイースト]	4.2g (小1½)
強力粉	230g
米粉	50g
バター	25g
黒糖(粉末)	34g (大4)
スキムミルク	12g (大2)
塩	5g (小1)
卵(溶く)	25g (M寸½個)
ぬるま湯*	140g (mL)

A ぬるま湯でドライイーストをダマがなくなるまでしっかり溶く

\*ぬるま湯の温度は35~40°C

●仕上げにアイシングをかける  
(粉砂糖25gと水2.5g(小さじ½)を約60°Cの湯煎にかけながら混ぜて、焼き上がったパンにかける)

### 白みそ・ゆず 60分パン

メニュー「8」 1420kcal

A [ぬるま湯*]	30g (mL)
[ドライイースト]	4.2g (小1½)
強力粉	280g
バター	25g
砂糖	25.5g (大3)
塩	2.5g (小½)
卵(溶く)	25g (M寸½個)
ぬるま湯*	140g (mL)
白みそ	25g
ゆず (フリーズドライまたは皮をすりおろす)	2.5g

A ぬるま湯でドライイーストをダマがなくなるまでしっかり溶く

\*ぬるま湯の温度は35~40°C

## メニュー「9」ごはんパン



### 紅茶オレンジ 60分パン

メニュー「9」 1438kcal

A [ぬるま湯*]	30g (mL)
[ドライイースト]	4.2g (小1½)
強力粉	280g
バター	25g
砂糖	25.5g (大3)
スキムミルク	12g (大2)
塩	5g (小1)
黒ごま	5g
水*	130g (mL)
ドライイースト	2.1g (小¾)

\*室温25°C以上のときは、10g (mL)  
減らして使う

### 赤飯パン

メニュー「9」 1146kcal

強力粉	210g
赤飯(冷めたもの)	100g
ショートニング	10g
砂糖	17g (大2)
塩	5g (小1)
水*	130g (mL)
ドライイースト	2.1g (小¾)

\*室温25°C以上のときは、10g (mL)  
減らして使う

## メニュー「10」ごはんフランスパン



### メニュー「10」ごはんフランスパン

メニュー「10」 963kcal

強力粉	190g
ライ麦粉	20g
雑穀入りごはん(冷めたもの)	100g
砂糖	17g (大2)
スキムミルク	6g (大1)
塩	5g (小1)
パセリ(乾燥)	小さじ1
ブラックペッパー(粗びき)	少々
水*	140g (mL)
ドライイースト	2.1g (小¾)

\*室温25°C以上のときは、10g (mL)  
減らして使う



### パプリカ&トマト ごはんフランスパン

メニュー「10」 1011kcal

強力粉	210g
冷めたごはん(白米)	100g
砂糖	6g (小2)
塩	5g (小1)
冷水(5°C)*	60g (mL)
トマトジュース(食塩無添加)	70g (約70mL)
ドライイースト	2.1g (小¾)
*アンチョビ	10g
*パプリカ(赤・黄)(5mmの角切り)	各20g
*オレガノ	適量(3ふり)

\*室温25°C以上のときは、10g (mL)  
減らして使う

\*「レーズン」機能を使う(手入れ)  
取説 →「あり♪ふつう」

### 枝豆&チーズ ごはんフランスパン

メニュー「10」 1223kcal

強力粉	210g
冷めたごはん(白米)	100g
砂糖	6g (小2)
塩	5g (小1)
冷水(5°C)*	140g (mL)
ドライイースト	2.1g (小¾)

\*室温25°C以上のときは、約5°Cの  
冷水を10g (mL) 減らして使う

\*「レーズン」機能を使う(粗混ぜ)

取説 →「あり 粗混ぜ」

*枝豆(むき実)(水分をしつかり拭き取り半分に割る)	40g
*チーズ	60g

\*室温25°C以上のときは、10g (mL)  
減らして使う

\*「レーズン」機能を使う(手入れ・粗混ぜ)  
取説 →「あり 粗混ぜ」

強力粉	210g
玄米ごはん(冷めたもの)	100g
黒糖(粉末)	8.5g (大1)
塩	5g (小1)
冷水(5°C)*	130g (mL)
ドライイースト	2.1g (小¾)

\*室温25°C以上のときは、10g (mL)  
減らして使う

\*「レーズン」機能を使う(手入れ・粗混ぜ)  
取説 →「あり 粗混ぜ」

強力粉	210g
玄米ごはん(冷めたもの)	100g
黒糖(粉末)	8.5g (大1)
塩	5g (小1)
冷水(5°C)*	130g (mL)
ドライイースト	2.1g (小¾)

\*室温25°C以上のときは、10g (mL)  
減らして使う

\*「レーズン」機能を使う(手入れ・粗混ぜ)  
取説 →「あり 粗混ぜ」

強力粉	210g
玄米ごはん(冷めたもの)	100g
黒糖(粉末)	8.5g (大1)
塩	5g (小1)
冷水(5°C)*	130g (mL)
ドライイースト	2.1g (小¾)

\*室温25°C以上のときは、10g (mL)  
減らして使う

\*「レーズン」機能を使う(手入れ・粗混ぜ)  
取説 →「あり 粗混ぜ」

# メニュー「11」フランスパン



## オリーブ＆マスタード フランス

メニュー「11」 1044kcal

強力粉	225g
薄力粉	25g
塩	5g (小1)
粒マスタード	小さじ2
水*	190g (mL)
ドライイースト	1.4g (小½)

\*オリーブ(黒・緑) 各40g

※室温25℃以上のときは、約5℃の冷水を10g (mL) 減らして使う

\*「レーズン」機能を使う(粗混ぜ)  
取説 → 「あり 粗混ぜ」

## トマト＆チーズ フランス

メニュー「11」 1026kcal

強力粉	225g
薄力粉	25g
塩	5g (小1)
ドライバジル	小さじ1
水*	190g (mL)

ドライイースト 1.4g (小½)

\*モツツアレラチーズ(角切り) 75g

\*ドライトマト(かために戻して4等分) 10g (乾燥)

※室温25℃以上のときは、約5℃の冷水を10g (mL) 減らして使う

\*「レーズン」機能を使う(手入れ・粗混ぜ)  
取説 → 「あり 粗混ぜ」



## パン・ド・カンパニュ(ポーリッシュ種でつくる)

### 材料

900kcal ポーリッシュ種(発酵種)

水(約25℃)	100g (mL)
A ドライイースト	0.7g (小¼)
強力粉	100g
B 強力粉	100g
全粒粉	50g
塩	5g (小1)
冷水(5℃)*	90g (mL)
ドライイースト	1.4g (小½)

※室温25℃以上のときは、10g (mL) 減らして使う

### ポーリッシュ種(発酵種)を使わないとき

強力粉	200g
全粒粉	50g
塩	5g (小1)
冷水(5℃)*	190g (mL)
ドライイースト	1.4g (小½)

※室温25℃以上のときは、10g (mL) 減らして使う

### 1 ポーリッシュ種(発酵種)をつくる

- ①ボウルに水とドライイーストを入れ、泡立て器でかき混ぜて溶かす
- ②①に強力粉を加え、ゴムべらなどで、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせ、均一な状態にする(ポーリッシュ種の出来上がり温度が20~30℃になるようにする)
- ③ボウルごとラップまたはビニール袋で包み、室温で60分置いてから、冷蔵庫で8~18時間置いておく

### 2 メニュー「11」で焼く

- ①パンケースにパン羽根をセットし、BとAのポーリッシュ種を入れ、本体にセットする
- ②イースト容器にドライイーストを入れ、メニュー「11」を表示させ、【スタート】を押す

### 3 取り出す

- ①下にタオルなどを敷き、手を台に当てるように強めにトントンと下に動かして取り出す  
→ 取説「フランスパン」

少し手間がかかりますが、ポーリッシュ種を使うと本格的なパン・ド・カンパニュになります。  
ポーリッシュ種を使うときは、予約は使わないでください。

簡単につくりたいときは、ポーリッシュ種を使わないときの配合で！  
パン羽根をセットしたパンケースにドライイースト以外の材料を入れ、イースト容器にドライイーストを入れます。  
メニュー「11」を表示させ、【スタート】を押してください。

# メニュー「12」ライ麦パン



## ビアブロート

メニュー「11」

1014kcal

強力粉	200g
ライ麦粉	50g
塩	5g (小1)
黒糖(粉末)	8.5g (大1)
*クミンシード(なくてもよい)	小さじ1

ノンアルコールビール(5℃)※ 190g (約190mL)

ドライイースト 1.4g (小½)

※室温25℃以上のときは、10g (mL) 減らして使う

ボウルなどに入れて混ぜ、炭酸を軽く抜く

\*最初からパンケースに入れる



## くるみ・レーズン入りライ麦パン

メニュー「12」

1296kcal

強力粉	150g
ライ麦粉	100g
バター	5g
塩	5g (小1)
はちみつ	25g

ブーンヨーグルト(無糖) 85g

冷水(5℃) 90g (mL)

ドライイースト 2.1g (小¾)

\*レーズン 30g

\*くるみ 20g

\*「レーズン」機能を使う(自動)

取説 → 「あり ふつう」



## ヴァイツエンミッシュブロート(ポーリッシュ種でつくる)

### 材料

942kcal ポーリッシュ種(発酵種)

A バン・ド・カンパニュと同じ	
強力粉	75g
ライ麦粉	75g
B 塩	5g (小1)
ブーンヨーグルト(無糖)	50g

冷水(5℃)※ 40g (mL)

ドライイースト 2.1g (小¾)

※室温25℃以上のときは、10g (mL) 減らして使う

### 2 メニュー「12」で焼く

- ①パンケースにパン羽根をセットし、BとAのポーリッシュ種を入れ、本体にセットする

- ②イースト容器にドライイーストを入れ、メニュー「12」を表示させ、【スタート】を押す

ポーリッシュ種を使うときは、予約は使わないでください。

簡単につくりたいときは、ポーリッシュ種を使わないときの配合で！

パン羽根をセットしたパンケースにドライイースト以外の材料を入れ、イースト容器にドライイーストを入れます。

メニュー「12」を表示させ、【スタート】を押してください。



## イタリア風パン

メニュー「11」

1170kcal

強力粉	225g
薄力粉	25g
塩	5g (小1)
エクストラバージンオリーブ油	24g (大さじ2)
冷水(5℃)※	170g (mL)

ドライイースト 1.4g (小½)

※室温25℃以上のときは、10g (mL) 減らして使う

減らして使う

好みで、5mm角に刻んだ赤パプリカ(またはドライトマト)20gとオリーブ20g(またはドライバジル小さじ1)を入れてもよい

\*「レーズン」機能を使う(粗混ぜ)

取説 → 「あり 粗混ぜ」

## メニュー「13」全粒粉パン



### 全粒粉ベーコン&チーズ&オリーブ メニュー「13」

1290kcal

強力粉	160g
全粒粉	70g
バター	10g
砂糖	17g(大2)
スキムミルク	6g(大1)
塩	5g(小1)
冷水(5℃)*	170g(mL)
ドライイースト	2.8g(小1)
*ベーコン	40g
*チーズ	30g
*オリーブ	30g
※室温25℃以上のときは、10g(mL) 減らして使う	
*「レーズン」機能を使う(手入れ・粗混ぜ) 取説→「あり♪粗混ぜ」	

## メニュー「14」低糖質パン



### メニュー「14」

820kcal

#### ごま入り 低糖質パン

### メニュー「14」

1808kcal

#### 黒豆 & 栗入り抹茶ブリオッシュ

### メニュー「15」

2028kcal

#### パネトーネ風

### メニュー「15」

1179kcal

#### 抹茶 マーブルパン

### メニュー「16」

1170kcal

#### 黒ごま マーブルパン

### メニュー「16」

1189kcal

#### オレンジショコラ マーブルパン

### メニュー「16」

1189kcal



## マロン&ナッツ 全粒粉

### メニュー「13」

1494kcal

強力粉	125g
全粒粉	125g
バター	10g
砂糖	17g(大2)
スキムミルク	6g(大1)
塩	5g(小1)
水*	200g(mL)
ドライイースト	2.8g(小1)
*栗の渋皮煮、くるみ 各50g	
※室温25℃以上のときは、約5℃の 冷水を10g(mL)減らして使う	
*「レーズン」機能を使う(手入れ・粗混ぜ) 取説→「あり♪粗混ぜ」	

## メニュー「15」ブリオッシュ



### メニュー「15」

1801kcal

#### ブリオッシュ(リッチ配合)

### メニュー「15」

1196kcal

#### 米粉入りブリオッシュ

### メニュー「15」

1527kcal

## メニュー「16」マーブルパン



### メニュー「16」

1179kcal

#### 抹茶 マーブルパン

### メニュー「16」

1170kcal

#### 黒ごま マーブルパン

### メニュー「16」

1189kcal

#### オレンジショコラ マーブルパン

### メニュー「16」

1189kcal

## メニュー「16」マーブルパン



### メニュー「16」

1179kcal

#### ココア マーブルパン

### メニュー「16」

1189kcal

#### ココア マーブルパン

### メニュー「16」

1189kcal

#### ココア マーブルパン

### メニュー「16」

1189kcal

## メニュー「14」低糖質パン



### メニュー「14」

922kcal

#### プロテインとレモンピールの低糖質パン

### メニュー「14」

150g

#### プロテイン飲料<sup>※2</sup>(バニラ味)

### メニュー「14」

40g

#### ドライイースト

### メニュー「14」

2.7g(付属品)

#### \*レモンピール(5mmに刻む)

### メニュー「14」

40g

#### ※1 室温25℃以上のときは、約5℃の 冷水を使う

### メニュー「14」

ドリンクタイプを使用

#### \*「レーズン」機能を使う(手入れ)

### メニュー「14」

取説→「あり♪粗混ぜ」

#### ● A 卵と水を足して、130gになるよう、 正確にはかる

### メニュー「14」

取説→「あり♪粗混ぜ」

#### ● A 卵と水を足して、160gになるよう、 正確にはかる

### メニュー「14」

取説→「あり♪粗混ぜ」

#### \*

# メニュー「17」アレンジパン



材料		1451kcal(1個分)
A	強力粉	200g
	バター	15g
	砂糖	25.5g(大3)
	スキムミルク	6g(大1)
	塩	3.8g(小¾)
	卵(溶く)	25g(M寸½個)
	冷水(5°C)	110g(mL)
	ドライイースト	3.5g(小1¼)
巻き込み用		
	ドライフルーツ(ラム酒漬け)	100g
	牛乳	5g(小さじ1)
	シナモンシュガー	適量
アイシング用		
B	粉砂糖	25g
	水	2.5g(小さじ½)



材料		1148kcal(1個分)
A	強力粉	180g
	バター	15g
	砂糖	17g(大2)
	スキムミルク	6g(大1)
	塩	2.5g(小½)
	卵(溶く)	25g(M寸½個)
	冷水(5°C)*	110g(mL)
	ドライイースト	2.1g(小¼)
	あん(約20°Cにする)	100g

\*室温25°C以上のときは、10g(mL)減らして使う

●あんの量が多くなると、膨らみは悪くなります。

(最大量150gまで)また、あんの温度は必ず20°C前後にしてください。(パンの発酵に影響します)

●生地とあんの間に空洞ができるますが、

パン生地が膨らむためにできるものです。



## シナモンロール

### 1 メニュー「17」でパン生地をつくる

- ①パン羽根をセットしたパンケースにAを入れ、本体にセットする
- ②イースト容器にドライイーストを入れ、メニュー「17」を表示させ、【スタート】を押す

作業は15分以内！

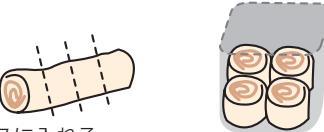
### 2 生地を取り出す

- ①ピッピッと鳴ったら、ふたを開けてパンケースから生地を取り出し、パン羽根を外す
- 「取消」を押さない



### 3 伸ばす

- ①生地を縦約15cm×横約25cmに伸ばす



### 4 成形する

- ①手前¾の部分に牛乳を塗り、シナモンシュガーを振り、ドライフルーツを散らす
- ②手前からくるくると巻く
- ③4等分の長さに切り、パンケースに入れる

### 5 焼く(再度、【スタート】を押す)

### 6 アイシングをつくる

- ①Bをボウルに入れ、約60°Cの湯煎にかけながら混ぜてアイシングをつくる

### 7 仕上げ

- ①焼き上がったら、パンケースから取り出し、上からアイシングをかける

## あんパン

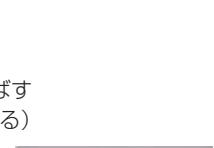
### 1 メニュー「17」でパン生地をつくる

- ①パン羽根をセットしたパンケースにAを入れ、本体にセットする
- ②イースト容器にドライイーストを入れ、メニュー「17」を表示させ、【スタート】を押す

作業は15分以内！

### 2 生地を取り出す

- ①ピッピッと鳴ったら、ふたを開けてパンケースから生地を取り出し、パン羽根を外す
- 「取消」を押さない



### 3 伸ばす

- ①パン生地を細長く(約8cm×約30cm)伸ばす  
(生地の横幅をパンケースの幅より小さくする)

### 4 具材をのせ、成形する

- ①生地の上にあんをまんべんなくのせる  
(縁からはみ出さないように周囲を1cm程度残す)
- ②手前から空気を入れないように巻き、とじ目をしっかりとじる
- ③とじ目が下になるように、パンケースに入れる

### 5 焼く(再度、【スタート】を押す)



## 材料

	1236kcal(1個分)	
A	強力粉	200g
	バター	15g
	砂糖	17g(大2)
	スキムミルク	6g(大1)
	塩	3.8g(小¾)
	抹茶	2g(小さじ1)
	卵(溶く)	25g(M寸½個)
	冷水(5°C)	110g(mL)
	ドライイースト	3.5g(小1¼)
巻き込み用		
	黒豆の甘煮	120g

作業は15分以内！

## 抹茶黒豆ロール

### 1 メニュー「17」でパン生地をつくる

- ①パン羽根をセットしたパンケースにAを入れ、本体にセットする
- ②イースト容器にドライイーストを入れ、メニュー「17」を表示させ、【スタート】を押す

### 2 生地を取り出す

- ①ピッピッと鳴ったら、ふたを開けてパンケースから生地を取り出し、パン羽根を外す
- 「取消」を押さない

抹茶の代わりにココアパウダーを。チョコチップとスライスアーモンドを巻き込めばお子様大好きチョコアーモンドロールになります。



## 材料

	1134kcal(具材分は除く)	
A	強力粉	200g
	バター	35g
	砂糖	17g(大2)
	スキムミルク	6g(大1)
	塩	3.8g(小¾)
	卵(溶く)	25g(M寸½個)
	冷水(5°C)	100g(mL)
	ドライイースト	3.5g(小1¼)
	包み具材	12個(15g/個)

作業は15分以内！

## お楽しみちぎりパン

### 1 メニュー「17」でパン生地をつくる

- ①パン羽根をセットしたパンケースにAを入れ、本体にセットする
- ②イースト容器にドライイーストを入れ、メニュー「17」を表示させ、【スタート】を押す

### 2 生地を取り出す

- ①ピッピッと鳴ったら、ふたを開けてパンケースから生地を取り出し、パン羽根を外す
- 「取消」を押さない

具材はお好み次第  
(水分は厳禁！)

カレー(煮詰めて水分を飛ばす)  
ミートボール・ポテトサラダ  
ワインナー・ツナ(汁気を取る)  
チーズ(サイコロ状に切る)  
など



### 3 成形する

- ①生地をスケッパーで12等分する

### 4 具材を包む

- ①切り分けた生地にひとつひとつ具材を包み込む
- ②パンケースに入れる

### 5 焼く(再度、【スタート】を押す)

生地がべたついで伸びしにくいときは…?

●手やめん棒に強力粉をつけると伸びしやすくなります。

パン生地と具材を合わせた重さは、600gまで!

●具材が多すぎると、膨らまなかったり、焼き不足になったりすることがあります。

水分の多い具材は避けて!(煮詰めるなどして水分を飛ばし、常温になるまで冷ましておく)

●パン生地の発酵に影響します。

具材は事前に準備!

●作業時間は15分間です。

アレンジパンを  
つくるときは…

## メニュー「20」米粉パン(小麦入り)



### ゆず米粉パン

メニュー「20」 焼き色「淡」

1225kcal

米粉 「こめの香(グルテン配合)」	250g
バター	20g
砂糖	17g(大2)
スキムミルク	6g(大1)
塩	5(小1)
*ゆずジャム(ゆず茶用)	30g
水*	180g(mL)
ドライイースト	4.2g(小1½)

※室温25℃以上のときは、約5℃の冷水を使う

\*最初からパンケースに入れる



### ジャコわかめ米粉パン

メニュー「20」

1214kcal

米粉 「こめの香(グルテン配合)」	250g
バター	20g
砂糖	17g(大2)
スキムミルク	6g(大1)
塩	5(小1)
水*	190g(mL)
ドライイースト	4.2g(小1½)
*ちりめんじゃこ(からいりする)	20g
*乾燥カットわかめ(水で戻して絞る)	4g(乾燥量)

※室温25℃以上のときは、約5℃の冷水を使う

\*「レーズン」機能を使う(手入れ)[取説](#) ➡「あり♪ふつう」

●予約はできません。

## メニュー「21」米粉パン(小麦なし)



### 栗・白ごま 米粉パン(自家配合)

メニュー「21」 1679kcal(1斤分)

もち粉と水あめの糊	270 g
米粉 「こめの香(米粉)」	300 g
砂糖	8.5 g(大1)
塩	5 g(小1)
オリーブ油	8 g(小さじ2)
ドライイースト	4.2 g(小1½)
*栗甘露煮 (5 mm角切り)	80 g
*白ごま	10 g

- \*「レーズン」機能を使う(手入れ)[取説](#)
  - ➡「あり♪ふつう」
- もち粉と水あめの糊のつくりかた
  - ➡[取説](#)米粉パン(小麦なし)
- 予約はできません。



### ココア・オレンジ 米粉パン(ミックス粉)

メニュー「21」 1611kcal(1斤分)

砂糖	17 g(大2)
塩	5 g(小1)
ショートニング	30 g
100%オレンジ	150 g
ジュース	(約150 mL)
水	130 g(mL)
ミックス粉 「こめの香(グルテンフリー)」	300 g

●Aを混ぜてペースト状にしておく

●お好みでアイシングをする

オレンジジュース5g(約小さじ1)をふるった粉砂糖25gと混ぜ合わせ、焼き上がった米粉パンが温かいうちにはけで塗る

## メニュー「22」ドライ天然酵母食パン



### ドライフィグとくるみの全粒粉パン

メニュー「22」 1385kcal(1斤分)

強力粉	225 g
全粒粉	25 g
バター	5 g
砂糖	17 g(大2)
塩	5 g(小1)
ヨーグルト	50 g
水*†	190 g(mL)
ドライ天然酵母	5 g(小1½)**
*ドライいちじく (5 mm角切り)	50 g
*くるみ (5 mm角切り)	30 g

※ 1室温25℃以上のときは、5℃の冷水を10g(mL)減らして使う

※ 2 ドライイーストと比重が異なる

\*「レーズン」機能を使う(自動)  
[取説](#) ➡「あり♪ふつう」

●無添加のパンをつくりたいときは、無添加タイプのドライ天然酵母をお使いください。



### レモンピール・ヨーグルト食パン

メニュー「22」 1290kcal(1斤分)

強力粉	250 g
バター	5 g
砂糖	17 g(大2)
塩	5 g(小1)
ヨーグルト	50 g
水*†	150 g(mL)
ドライ天然酵母	5 g(小1½)**
*レモンピール	80 g

※ 1室温25℃以上のときは、5℃の冷水を10g(mL)減らして使う

※ 2 ドライイーストと比重が異なる

\*「レーズン」機能を使う(手入れ)  
[取説](#) ➡「あり♪ふつう」

●予約はできません。





## バターロール

### 1 メニュー「25」でパン生地をつくる (取説)

#### 2 成形する

- ①パンケースから生地を取り出し、スケッパーで約45gずつ分割(12等分)し、きれいな面を出して丸め、ふきんをかけて約15分休ませる
- ②円すい形にし、ふきんをかけて10~15分休ませる
- ③手で軽く押さえてから、めん棒で薄く伸ばす
- ④生地の端を手前に引っ張りながら、しっかりと巻く  
(巻き方が緩いと、発酵中に横に広がりやすくなります)



#### 3 発酵させる

- ①巻き終わりを下にして並べ、霧吹きをする。
- ②30~35℃で40~60分(約2倍の大きさになるまで)発酵させたあと、ドリールを塗る



#### 4 焼く

- ①予熱した170~200℃のオーブンで約15分焼く。残りの生地は、発酵しそうないように冷蔵庫へ



## ヨーグルトパン

### 1 メニュー「25」でパン生地をつくる (取説)

- ①パン羽根をセットしたパンケースにA → プレーンヨーグルト → 牛乳の順に入れ、イースト容器にドライイーストを入れ、生地をつくる

#### 2 成形する

- ①パンケースから生地を取り出し、スケッパーで約50gずつ分割(10等分)し、きれいな面を出して丸め、ふきんをかけて約10分休ませる
- ②並べて切り目を入れ、霧吹きする



#### 3 発酵させる

- ①30~35℃で40~60分(約2倍になるまで)発酵させる

#### 4 焼く

- ①ドリールを塗り、予熱した180~200℃のオーブンで約15分焼く

材料 (10個分)	137kcal (1個分)
強力粉	250g
A 全粒粉	30g
バター	15g
砂糖	17g(大2)
塩	5g(小1)
プレーンヨーグルト	150g
牛乳	70g(約70mL)
ドライイースト	2.8g(小1)
ドリール(溶き卵)	25g(M寸1/2個)
●準備する道具 (P.3)	



## ベーグル

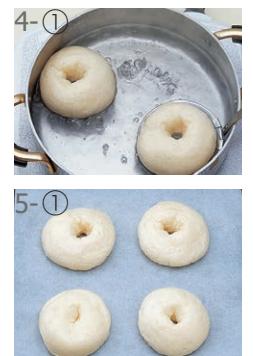
### 1 メニュー「25」でパン生地をつくる (取説)

- ①パン羽根をセットしたパンケースにA → サラダ油 → 水の順に入れる
- ②イースト容器にドライイーストを入れ、生地をつくる

#### 2 成形する

- ①パンケースから生地を取り出し、スケッパーで約60gずつ分割(8等分)し、きれいな面を出して丸め、ふきんをかけて約10分休ませる
- ②生地の中央に指を入れて回しながら穴を大きくし、ドーナツ状にする

材料 (8個分)	151kcal (1個分)
強力粉	280g
A 砂糖	25.5g(大3)
塩	5g(小1)
サラダ油	小さじ2
水	180mL
ドライイースト	2.8g(小1)
●準備する道具 (P.3)	



#### 5 焼く

- ①クッキングシートを敷いた天板に並べ、予熱した170~190℃のオーブンで15~20分焼く



## パン生地を使ったドーナツ

- ①生地をスケッパーで約35gずつ分割し、きれいな面を出して丸め、ふきんをかけて10~20分休ませる
- ②円形に薄く伸ばし、ドーナツ型で抜く
- ③30~35℃で20~30分(約2倍の大きさになるまで)発酵させる
- ④約170℃の油で揚げ、仕上げにシナモン入りのグラニュー糖をまぶす



# メニュー「28」8分スピード生地



**材料** (直径約25cm 2枚分)

883kcal (1枚分)

クリスピーピザ生地 <small>(取説)</small>	1回分
ピザソース	80g
ピザ用チーズ	200g
トッピング(例)	
バジル	適量

●準備する道具 (P.3)

## クリスピーピザ

1 メニュー「28」でクリスピーピザ生地をつくる (取説)

### 2 成形する

- ①パンケースから生地を取り出し、スケッパーで2等分し、きれいな面を出して丸める
- ②ふきんをかけて10~20分休ませる
- ③クッキングシートにのせ、直径約25cmの円形に伸ばす
- ④フォークで穴を開ける



### 3 具材をのせる

- ①ピザソースを塗り、トッピングを並べ、ピザ用チーズをのせる

### 4 焼く

- ①予熱した200℃のオーブンで約15分焼く  
残りの生地は、発酵しすぎないように冷蔵庫へ

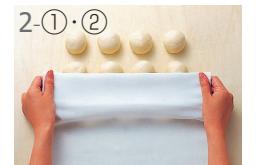


## あんまん

1 メニュー「28」であんまん生地をつくる (取説)

### 2 成形する

- ①パンケースから生地を取り出し、スケッパーで約36gずつ分割(12等分)し、きれいな面を出して丸める
- ②ふきんをかけて約10分休ませる
- ③あんを25gずつ分割(12等分)する



### 3 発酵させる

- ①あんを生地で包んで常温で約15分発酵させる  
(さらにふっくらさせたい場合は、生地が2倍の大きさになるまで発酵させる)

### 4 蒸す

- ①3-①を蒸し器に入れ、中火で約10分蒸す

## ナン

1 メニュー「28」でナン生地をつくる (取説)

### 2 成形する

- ①パンケースから生地を取り出し、スケッパーで約80gずつ分割(6等分)し、きれいな面を出して丸める
- ②ふきんをかけて約10分休ませる
- ③厚さ6~7mmのだ円形に伸ばす

### 3 焼く

- ①フライパンにふたをして焦げ目がつくまで両面を焼く  
◦油は引かない  
◦中火で片面3~5分ずつ焼く



**材料** (6枚分) 197kcal (1枚分)

ナン生地 (取説) 1回分

打ち粉 適量

●準備する道具 (P.3)



## ギョーザ

1 メニュー「28」でギョーザ生地をつくる (取説)

### 2 成形する

- ①パンケースから生地を取り出し、スケッパーで約15gずつ分割(30等分)し、きれいな面を出して丸める
- ②直径8~10cmに伸ばす

### 3 具材を包む

- ①具材を生地で包む

### 4 ゆでる

- ①鍋にお湯を沸かし、沸騰したらギョーザをゆでる

●焼いてもお楽しみいただけます。

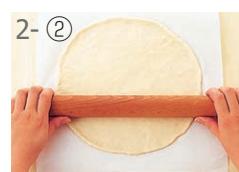


## トルティーヤ

1 メニュー「28」でトルティーヤ生地をつくる (取説)

### 2 成形する

- ①パンケースから生地を取り出し、スケッパーで約40gずつ分割(8等分)し、きれいな面を出して丸める
- ②直径約15cmの円形に伸ばす



### 3 焼く

- ①薄く油を引いたフライパンで焦げ目がつくまで焼く



**材料** (8枚分) 91kcal (1枚分)

トルティーヤ生地 (取説) 1回分

●準備する道具 (P.3)

# メニュー「29」 クイックブレッド



## ケーキ・サレ風 クイックブレッド

メニュー「29」 焼き色「濃」 1171kcal

卵1個と牛乳を混ぜ合わせたもの	60g
薄力粉	150g
ベーキングパウダー	5g
バター(1cm角に切る)*	20g
砂糖	8.5g(大1)
塩	2.5g(小½)
じゃがいも(皮をむいてすりおろす)	90g
ブラックペッパー(粗びき)	少々
ベーコン(5mmの角切り)	30g
チーズ(5mmの角切り)	30g
にんじん (5mm角に切り、かためにゆでる)	20g
とうもろこし(粒)	20g
枝豆(むき実)	20g

\*室温15℃以下のときは、5mm角に切る

●上から順番にすべての材料をパンケースに入れる

## トマトと枝豆 クイックブレッド

メニュー「29」

卵1個とトマトジュースを混ぜ合わせたもの	100g
オリーブ油	24g(大さじ2)
薄力粉	120g
強力粉	60g
ベーキングパウダー	5g
砂糖	17g(大2)
塩	2.5g(小½)
ブラックペッパー(粗びき)	少々
お好みの乾燥ハーブ (バジル・オレガノなど)	小さじ½
ドライトマト(乾燥) (かために戻して4等分する)	10g
枝豆(むき実)	50g
チーズ(1cmの角切り)	50g

●上から順番にすべての材料をパンケースに入れる

## 紅茶りんご クイックブレッド

メニュー「29」

卵1個と牛乳を混ぜ合わせたもの	60g
プレーンヨーグルト(無糖)	50g
薄力粉	120g
強力粉	60g
ベーキングパウダー	5g
バター(1cm角に切る)*	50g
砂糖	25.5g(大3)
塩	2.5g(小½)
紅茶の茶葉(細かく刻む)	2g
シナモン	少々
りんご(1cmの角切り)	100g

\*室温15℃以下のときは、5mm角に切る

●上から順番にすべての材料をパンケースに入れる

# メニュー「30」 ソイスコーン



## Wチョコバナナ ソイスコーン(きな粉)

メニュー「30」

卵(溶く)	50g(M寸1個)
豆乳(成分無調整)	80g(約80mL)
プレーンヨーグルト(無糖)	70g
きな粉	100g
全粒粉(パン用)	70g
ベーキングパウダー	5g
塩	2.5g(小½)
ココア	6g(大さじ1)
チョコチップ	50g
バナナ(1cmの輪切り)	100g(1本)



## 抹茶 ソイスコーン(きな粉)

メニュー「30」 焼き色「淡」

卵(溶く)	50g(M寸1個)
豆乳(成分無調整)	80g(約80mL)
プレーンヨーグルト(無糖)	100g
きな粉	85g
全粒粉(パン用)	70g
ベーキングパウダー	5g
塩	2.5g(小½)
抹茶	18g(大さじ3)
甘納豆	100g

## 葉膳&ナッツ ソイスコーン(きな粉)

メニュー「30」

卵(溶く)	50g(M寸1個)
豆乳(成分無調整)	80g(約80mL)
プレーンヨーグルト(無糖)	70g
きな粉	100g
全粒粉(パン用)	70g
ベーキングパウダー	5g
塩	2.5g(小½)
松の実(生)	20g
クコの実	20g
かぼちゃの種(煎り)	※ 20g
くるみ(煎り)	30g
スライスアーモンド(乾)	30g

\*各分量はお好みに合わせて変更できます。

(具材の合計は120gまで)

きな粉の代わりに  
大豆粉を使うときは…

●ヨーグルトは  
きな粉のレシピの分量から  
40g減らす

●大豆粉は  
無臭大豆粉をおすすめします。



# メニュー「31」米粉ケーキ

●エネルギー目安表示 1回分



## ポピーシード(けしの実) 米粉ケーキ

メニュー「31」 2475kcal

サラダ油	100g
卵(溶く)	100g(M寸2個)
牛乳	70g(約70mL)
砂糖	120g
米粉	140g
アーモンドブードル	50g
ベーキングパウダー	5g
レモン汁	15g
ブルーポピーシード	15g

好みでアイシングをする。レモン汁5g(約小さじ1)をふるった粉砂糖25gと混ぜ合わせ、焼き上がった米粉ケーキにかける

●米粉には、グルテンが含まれているものがあります。小麦アレルギーの方は、必ず材料をご確認ください。材料に起因するアレルギー症状がでた場合は、粉の製造元にお問い合わせください。

## 紅茶の茶葉(アールグレイ) 米粉ケーキ

メニュー「31」 2399kcal

サラダ油	100g
卵(溶く)	100g(M寸2個)
牛乳	80g(約80mL)
砂糖	120g
米粉	140g
アーモンドブードル	50g
ベーキングパウダー	5g
アールグレイの茶葉(細かく刻む)	2g

## バナナ 米粉ケーキ メニュー「31」

2438kcal

サラダ油	100g
卵(溶く)	100g(M寸2個)
牛乳	80g(約80mL)
砂糖	120g
米粉	140g
アーモンドブードル	50g
ベーキングパウダー	5g
バナナ(皮をむいてつぶす)	60g

# メニュー「32」ケーキ

●エネルギー目安表示 1回分



## レモンケーキ メニュー「32」

2088kcal

無塩バター(1cm角に切る)	110g
砂糖	100g
牛乳	15g(大さじ1)
卵(溶く)	100g(M寸2個)
ラム酒(またはブランデー)	大さじ1
A 「薄力粉	180g
「ベーキングパウダー	7g
レモンの皮(すりおろしたもの)*	1個分

※粉落としのときに入れる

●Aを合わせてふるっておく

## チョコケーキ メニュー「32」

2384kcal

無塩バター(1cm角に切る)	100g
砂糖	100g
卵(溶く)	100g(M寸2個)
「ココア	15g(大さじ2½)
A 「薄力粉	180g
「ベーキングパウダー	7g
チョコチップ*	50g
オレンジピール(5mm~1cm角に刻む)*	40g

※粉落としのときに入れる

●Aを合わせてふるっておく

## かぼちゃケーキ メニュー「32」

2000kcal

無塩バター(1cm角に切る)	100g
砂糖	80g
牛乳	30g(大さじ2)
卵(溶く)	100g(M寸2個)
かぼちゃ(2cm角に切りやわらかくする)	100g
A 「薄力粉	180g
「ベーキングパウダー	7g

●Aを合わせてふるっておく

## 抹茶甘納豆ケーキ メニュー「32」

2048kcal

無塩バター(1cm角に切る)	80g
砂糖	100g
卵(溶く)	150g(M寸3個)
「抹茶	3g(小さじ1½)
A 「薄力粉	180g
「ベーキングパウダー	7g
甘納豆(5mm位の大きさに刻む)*	50g

※粉落としのときに入れる

●Aを合わせてふるっておく

# メニュー「33」ベジケーキ

●エネルギー目安表示 1回分



## ほうれんそう ベジケーキ

メニュー「33」

1247kcal

A 「卵	50g(M寸1個)
「ほうれんそう*	50g
A +豆乳(成分無調整)	200g
砂糖	60g
サラダ油	40g(大さじ3、小さじ1)
B 「薄力粉	130g
「ベーキングパウダー	5g

Aを、合わせて200gになるように豆乳で調整したのに、ほかの材料、合わせてふるったBを加えて混ぜる

※下準備が必要です。

ラップに包んで電子レンジ(600W)で約1分加熱するか、ゆでて水けをよくきったあと、みじん切りにする

## さつまいも ベジケーキ

メニュー「33」

1271kcal

A 卵	50g(M寸1個)
A +豆乳(成分無調整)	150g
さつまいも(1cmの角切り)*	50g
砂糖	60g
サラダ油	40g(大さじ3、小さじ1)
B 「薄力粉	130g
「ベーキングパウダー	5g

Aに豆乳を合わせて150gにしたものに、ほかの材料、合わせてふるったBを加えて混ぜる

※下準備が必要です。

1cmの角切りにし、電子レンジ(600W)で約1分加熱するか、ゆでて水けをよくきったあと、みじん切りにする



## かぼちゃ ベジケーキ

メニュー「33」

1250kcal

A 卵	50g(M寸1個)
A +豆乳(成分無調整)	150g
かぼちゃ(つぶす)*	50g
砂糖	60g
サラダ油	40g(大さじ3、小さじ1)
B 「薄力粉	130g
「ベーキングパウダー	5g

Aに豆乳を合わせて150gにしたものに、ほかの材料、合わせてふるったBを加えて混ぜる

※下準備が必要です。

ラップに包んで電子レンジ(600W)で約2分加熱するか、ゆでて水けをよくきったあとにつぶす

## たまねぎコーン ベジケーキ

メニュー「33」

1311kcal

A 卵	50g(M寸1個)
「たまねぎ(みじん切り)*	50g
A +豆乳(成分無調整)	200g
砂糖	60g
塩	5g
サラダ油	40g(大さじ3、小さじ1)
粉チーズ	10g
とうもろこし(粒)	20g
B 「薄力粉	130g
「ベーキングパウダー	5g

Aを、合わせて200gになるように豆乳で調整したのに、ほかの材料、合わせてふるったBを加えて混ぜる

※1 下準備が必要です。

ラップに包んで電子レンジ(600W)で約1分加熱するか、ゆでて水けをよくきったあと、みじん切りにする

※2 生地をケースに入れたあとに上からふりかける

# メニュー「34」生チョコ

●エネルギー目安表示 1回分



## グラノーラ（一口大 約20個分）

メニュー「34」		1279kcal
「ブラックチョコレート（板）	116g（2枚）	
A 生クリーム（乳脂肪分35%）	40g（約40mL）	
はちみつ	10g	
グラノーラ	100g	

①Aで生チョコをつくる（「生チョコ」）

②①とグラノーラを混ぜ合わせる

③クッキングシートの上に、スプーンでお好みの大きさに取り分け、固める



## ムース・オ・ショコラ（約グラス5個分）

メニュー「34」		1733kcal
「ブラックチョコレート（板）	116g（2枚）	
A 生クリーム（乳脂肪分35%）	60g（約60mL）	
はちみつ	10g	
生クリーム	180g（約180mL）	
お好みのフルーツ（飾り用）	適量	

①Aで生チョコをつくる（「生チョコ」）

②生クリームを泡立てる

③②にあたたかい状態の①を混ぜ合わせる

④グラスなどに盛り付けて冷やし、お好みのフルーツを飾る

●好みで、刻んだチョコレートやナッツ（10～20g）を混ぜてもよいでしょう。

# メニュー「35」ミルクジャム

●エネルギー目安表示 1回分



## クレームダンジュ風

	804kcal
*ミルクジャム	100g
プレーンヨーグルト（無糖）（水切りしたもの）	160g
水	30g（mL）
ゼラチン	3g
ブルーベリー（冷凍）	50g
A レモン汁	7.5g
グラニュー糖	25g

\*ミルクジャムのつくりかた → 「ミルクジャム」

- ①プレーンヨーグルト300gを、約半量（160g）になるまで、一晩冷蔵庫で水切りする
- ②耐熱容器に水とゼラチンを入れ、ラップをかけずに電子レンジ（700W）で30秒加熱する
- ③ミルクジャム・水切りしたプレーンヨーグルト・②を混ぜ合わせ、冷蔵庫で1～2時間冷やし固める
- ④耐熱ボウルにAを入れ、ラップをかけずに電子レンジ（700W）で2分加熱する  
いたたん取り出して混ぜ、再度1分加熱する
- ⑤③を器に盛り、④をかける

## 抹茶・ミルクジャム

	1245kcal
グラニュー糖	80g
生クリーム	200g（約200mL）
牛乳	80g（約80mL）
抹茶	5g

■調理設定時間…90分

## チョコ・ミルクジャム

	1349kcal
グラニュー糖	70g
生クリーム	200g（約200mL）
牛乳	60g（約60mL）
ブラックチョコレート（板）	30g

■調理設定時間…90分

# メニュー「36」ジャム

●エネルギー目安表示 1回分



## ブルーベリージャム

	743kcal
ブルーベリー（冷凍）	400g
砂糖	140g
レモン汁	38g（大さじ2½）

■調理設定時間…150分  
(生のブルーベリーを使うときは 110 分)

## りんごジャム

	763kcal
りんご →皮をむいて8つに切り、芯を取って1cm幅に切る	正味400g
砂糖	140g
レモン汁	38g（大さじ2½）

■調理設定時間…100分

## 桃ジャム

	707kcal
桃 →皮をむいて種を取り、2cm角に切る	正味400g
砂糖	140g
レモン汁	38g（大さじ2½）

■調理設定時間…120分

## マーマレード

	697kcal
甘夏（夏みかん・オレンジなど） →よく洗って皮と実に分ける →実は袋から出し、2～3つにほぐす →皮は白い部分をそぎ落として細切りにする	400g
砂糖	140g

①鍋に皮と浸るくらいの水を入れて15分ほどゆでる  
②湯を捨て、再び水を入れてゆでる

③3回繰り返し、水けを切る

④パンケースに、皮、砂糖、実の順に入れる

⑤セットする

■調理設定時間…120分

# メニュー「37」コンポート

●エネルギー目安表示 1回分（シロップ含む）



## トマトのコンポート

	290kcal
トマト →皮を湯むきし、芯を取り除く	小3個（1個約100g）
水	300g（mL）
砂糖	60g
しょうが（薄切り）	10g

■調理設定時間…60分

## いちじくのコンポート

	500kcal
いちじく →皮をむく	3個（1個約50g）
水	200g（mL）
白ワイン	150g（約150mL）
砂糖	80g
レモン汁	10g（小さじ2）

■調理設定時間…60分

## 洋梨のコンポート

	330kcal
洋梨 →皮をむいて4つ切りし芯を取り除く	約180g（中1個）
水	250g（mL）
砂糖	60g
レモン汁	10g（小さじ2）

■調理設定時間…60分

## ブルーンのコンポート

	834kcal
ブルーン（乾燥）	250g
水	100g（mL）
赤ワイン	125g（約125mL）
砂糖	40g
レモン汁	10g（小さじ2）
シナモン	適量

■調理設定時間…60分

# 乳製品を使わないレシピ



## パン・ド・ミ

### メニュー「1」

1073kcal(1斤分)

強力粉	250 g
ショートニング	10 g
砂糖	17 g(大2)
塩	5 g(小1)
水*	190 g(mL)
ドライイースト	1.4 g(小1/2)

\*室温25℃以上のときは、5℃の冷水を10g(mL)  
減らして使う

## 食パン

### メニュー「3」

1080kcal(1斤分)

強力粉	250 g
ショートニング	10 g
砂糖	17 g(大2)
塩	5 g(小1)
水*	180 g(mL)
ドライイースト	2.8 g(小1)

\*室温25℃以上のときは、5℃の冷水を10g(mL)  
減らして使う

## ソフト食パン

### メニュー「4」

1125kcal(1斤分)

強力粉	250 g
ショートニング	15 g
砂糖	17 g(大2)
塩	5 g(小1)
水*	180 g(mL)
ドライイースト	2.8 g(小1)

\*室温25℃以上のときは、5℃の冷水を10g(mL)  
減らして使う

## トマト・ソーセージパン(パン・ド・ミ)

### メニュー「1」

1415kcal(1斤分)

強力粉	250 g
ショートニング	15 g
砂糖	21.5 g(大2½)
塩	5 g(小1)
水*	180 g(mL)
トマトペースト(6倍濃縮)	18 g(大さじ1)
乾燥ハーブ(お好みのもの)	適宜
ドライイースト	1.4 g(小1/2)
*ウインナーソーセージ(5mm角切り)	80 g

\*室温25℃以上のときは、5℃の冷水を10g(mL)

減らして使う

\*「レーズン」機能を使う(粗混ぜ) (取説) → 「あり 粗混ぜ」

●予約はできません。

## 早焼き食パン

### メニュー「6」

1194kcal(1斤分)

強力粉	280 g
ショートニング	10 g
砂糖	17 g(大2)
塩	5 g(小1)
水*	200 g(mL)
ドライイースト	4.2 g(小1½)

\*室温25℃以上のときは、5℃の冷水を10g(mL)

減らして使う

●予約はできません。

## トマト・ソーセージパン(早焼き食パン)

### メニュー「6」

1471kcal(1斤分)

強力粉	280 g
ショートニング	10 g
砂糖	17 g(大2)
塩	5 g(小1)
水*	190 g(mL)
トマトペースト(6倍濃縮)	18 g(大さじ1)
乾燥ハーブ(お好みのもの)	適宜
ドライイースト	4.2 g(小1½)
*ウインナーソーセージ(5mm角切り)	80 g

\*室温25℃以上のときは、5℃の冷水を10g(mL)

減らして使う

\*「レーズン」機能を使う(粗混ぜ) (取説) → 「あり 粗混ぜ」

●予約はできません。

## トマト・ソーセージパン(食パン)

### メニュー「3」

1356kcal(1斤分)

強力粉	250 g
ショートニング	10 g
砂糖	17 g(大2)
塩	5 g(小1)
水*	170 g(mL)
トマトペースト(6倍濃縮)	18 g(大さじ1)
乾燥ハーブ(お好みのもの)	適宜
ドライイースト	2.8 g(小1)
*ウインナーソーセージ(5mm角切り)	80 g

\*室温25℃以上のときは、5℃の冷水を10g(mL)

減らして使う

\*「レーズン」機能を使う(粗混ぜ) (取説) → 「あり 粗混ぜ」

●予約はできません。



## ピザ

### 1 メニュー「27」でピザ生地をつくる

(取説)

### 2 豆乳ホワイトソースをつくる

①材料をすべて鍋に入れ、ときどきかき混ぜながら中火で2分加熱する

②表面がふつふつとしてきたら弱火で2分加熱する

③とろみがついてきたら火を止める

### 3 ピザをつくる

(P.21)

材料(直径約25cm 2枚分)	803kcal(1枚分)
ピザ生地(取説)	1回分
「強力粉	280 g
ショートニング	15 g
砂糖	8.5 g(大1)
塩	5 g(小1)
水	180 g(mL)
ドライイースト	2.8 g(小1)
豆乳ホワイトソース	
「米粉(小麦なし)	10 g(大1)
豆乳	100 g
ブイヨンの素	1 g
塩	少々
トッピング(例)	
「玉ねぎ(薄切りにする)	60 g
ウインナー(5mm斜め切り)	160 g(中10本)
ブロッコリー(1口大に切る)	100 g
ミニトマト(半分に切る)	120 g
コーン	60 g

# 国産小麦を使ってつくれるレシピ

## 国産小麦



- 強力粉はたんぱく質の多い国産小麦(11%以上)をお使いください。
- 国産小麦(市販品)を使うと、もちもちと弾力のある食感になります。



- 日清製粉ウェルナ「カメリヤ」を使ったパンより、膨らみが小さくなる場合があります。出来上がりのパンの高さが10cm以上(クイックブレッドの場合は、高さ7cm以上)あれば、問題ありません。
- 国産小麦は粉の銘柄(品種)や収穫年度により、出来栄えが異なる場合があります。

### パン・ド・ミ

#### メニュー「1」 1176kcal(1斤分)

強力粉	250g
バター	20g
砂糖	21.5g(大2½)
スキムミルク	6g(大1)
塩	5g(小1)
水*	180g(mL)
ドライイースト	1.4g(小½)

\*室温25℃以上のときは、約5℃の冷水を10g(mL)減らして使う

### 食パン

#### メニュー「3」 1086kcal(1斤分)

強力粉	250g
バター	10g
砂糖	17g(大2)
スキムミルク	6g(大1)
塩	5g(小1)
水*	170g(mL)
ドライイースト	2.8g(小1)

\*室温25℃以上のときは、約5℃の冷水を10g(mL)減らして使う

### 早焼き食パン

#### メニュー「6」 1200kcal(1斤分)

強力粉	280g
バター	10g
砂糖	17g(大2)
スキムミルク	6g(大1)
塩	5g(小1)
冷水(5℃)*	190g(mL)
ドライイースト	4.2g(小1½)

\*室温25℃以上のときは、10g(mL)減らして使う

### 全粒粉パン(全粒粉30%)

#### メニュー「13」 1058kcal(1斤分)

全粒粉(パン用)* <sup>1</sup>	75g
強力粉	175g
バター	10g
砂糖	17g(大2)
スキムミルク	6g(大1)
塩	5g(小1)
冷水(5℃)* <sup>2</sup>	190g(mL)
ドライイースト	2.8g(小1)

\* 1 お菓子用(薄力粉タイプ)や小麦以外の全粒粉では焼けません。

\* 2 室温25℃以上のときは、10g(mL)減らして使う

### パン生地 メニュー「25」

強力粉	280g
バター	50g
砂糖	25.5g(大3)
スキムミルク	12g(大2)
塩	5g(小1)
卵(溶ぐ)	25g(M寸½個)
水*	140g(mL)
ドライイースト	2.8g(小1)

\*室温25℃以上のときは、約5℃の冷水を使う

### ピザ生地 メニュー「27」

強力粉	280g
バター	15g
砂糖	8.5g(大1)
スキムミルク	6g(大1)
塩	5g(小1)
水*	180g(mL)
ドライイースト	2.8g(小1)

\*室温25℃以上のときは、約5℃の冷水を使う

### 8分スピード生地

#### (クリスピーピザ生地)

#### メニュー「28」

強力粉	250g
オリーブ油	30g
塩	2.5g(小½)
水*	150g(mL)
ドライイースト	1.4g(小½)

\*室温25℃以上のときは、約5℃の冷水を使う

### 8分スピード生地(あんまん生地)

#### メニュー「28」

薄力粉	180g
強力粉	70g
サラダ油	13g
砂糖	17g(大2)
塩	2.5g(小½)
卵白(M寸1個分)と牛乳を混ぜ合わせたもの	140g
ベーキングパウダー	5g
ドライイースト	2.8g(小1)

\*室温25℃以上のときは、約5℃の冷水を使う

### クイックブレッド

#### メニュー「29」 1159kcal(1個分)

卵1個と牛乳を混ぜ合わせたもの	70g
プレーンヨーグルト(無糖)	50g
薄力粉	120g
強力粉	60g
ベーキングパウダー	5g
バター(1cm角に切る)*	35g
砂糖	25.5g(大3)
塩	2.5g(小½)

\*室温15℃以下のときは、5mm角に切る