

38 バターロール

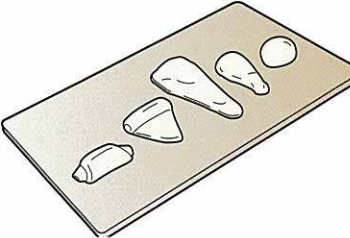
「バターロール」は成形パンの基本です。しっかりとマスターしましょう。

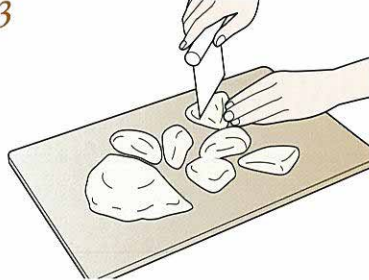


つくり方

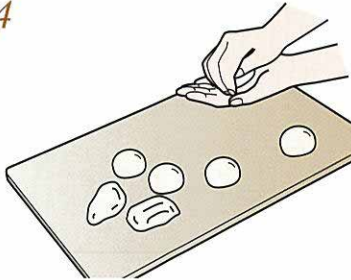
1 パンケースに溶き卵(仕上げ用)以外の材料を材料表の上から順に入れる
 ◎生イーストを使うときは、牛乳によく混ぜてください。

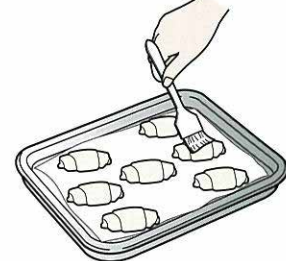
2 「コース」キーでコース番号を選び、「スタート」キーを押す
 ◎生イーストを使うときは、「ホームメイド」キーで時間設定を行い、「スタート」キーを押してください。

5 
 生地をころがして円すい形にし、めん棒で細長くのばす。次に幅の広い方から、巻いていく

3 
 パンケースから取り出した生地をスクッパーで14等分にする(生地が傷むので手でちぎらないようにする)

6 
 クッキングシートを敷いたオープン皿に巻き終わりを下にして並べ、霧吹きをして約35℃で30～40分(約2倍になるまで)発酵させる

4 
3を表面がなめらかになるように丸め、ふきんをかけて、約20分休ませる

7 
 仕上げ用の溶き卵をハケで塗り、約180℃に予熱したオーブンで約15分焼く

材料(14個分)	コース12小麦	コース13国産小麦	コース14米粉
牛乳	130mL	120mL	180mL
卵	50g M寸1個	50g M寸1個	50g M寸1個
粉	300g ←強力粉	300g ←国産小麦粉	300g ←米粉
砂糖	24g 大3	24g 大3	24g 大3
塩	3.3g 小½	3.3g 小½	5g 小1
無塩バター	60g	60g	60g
ドライイースト	3g 小1	3g 小1	3g 小1
溶き卵(仕上げ用)	適量	適量	適量
	タイマー 131kcal (1個分)	タイマー 128kcal (1個分)	タイマー 133kcal (1個分)

米粉は「シトギミックス 20A(食パン用)」をお使いください。(→P.4)

米粉は生地の温度が高くなりすぎると出来栄が悪くなります。

夏場など室温が高い(25℃以上)場合

- 冷蔵庫で冷やした水(約5℃)を使ってください。
- タイマー予約を使うと出来栄が悪くなることがあります。

材料(14個分)	コース15小麦	コース16国産小麦
牛乳	110mL	100mL
卵	50g M寸1個	50g M寸1個
生種	26g 大2	26g 大2
粉	300g ←強力粉	300g ←国産小麦粉
砂糖	24g 大3	24g 大3
塩	3.3g 小½	3.3g 小½
無塩バター	60g	60g
溶き卵(仕上げ用)	適量	適量
	タイマー 132kcal (1個分)	タイマー 129kcal (1個分)

メモ

バターロールの生地は、どんな具材とも相性の良いベーシックな生地です。バターロールの生地を使って、いろいろなバリエーションのパン(P.34～37参照)を作ってみましょう。

バリエーションは次のページから!

材料(14個分)	ホームメイド小麦	ホームメイド国産小麦
牛乳	120mL	110mL
卵	50g M寸1個	50g M寸1個
生イースト	7g	7g
粉	300g ←強力粉	300g ←国産小麦粉
砂糖	24g 大3	24g 大3
塩	3.3g 小½	3.3g 小½
無塩バター	60g	60g
溶き卵(仕上げ用)	適量	適量
	タイマー 130kcal (1個分)	タイマー 127kcal (1個分)

ホームメイド バターロールの時間設定

工程	コネ①	ねかし	コネ②	手作業	発酵①	発酵②	発酵③	焼き	合計
バターロール(小麦)	7分	0分	15分	OFF	1時間3分	20分	0分	0分	1時間45分
バターロール(国産小麦)	4分	0分	15分	OFF	1時間6分	20分	0分	0分	1時間45分



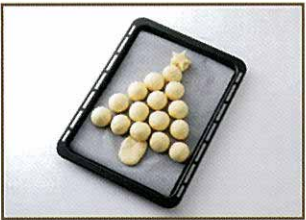
39 クリスマスツリー

ツリーの形をしたかわいいパンです。
丸めた生地を並べて焼くだけなので簡単に作れます。

材料 (1回分)	コース 12 小麦
バターロールの生地	1 回分
溶き卵 (仕上げ用)	適量
粉糖	適量
アラザンなど	適量
	1897kcal (1 回分)

作り方

- 1 バターロールの生地を用意する
(材料表と作り方はP.32～33参照)
- 2 パンケースから取り出した生地を17等分にして丸め、ふきんをかけて約20分休ませる
- 3 クッキングシートを敷いたオープン皿に、軽く丸めなおした15個の生地を5段のピラミッド状に並べる
(間隔を少しあける)
- 4 1個の生地を平たくのばして幹を作り、3の最下部に置き、ツリーの形にする
- 5 残りの1個をのばして星型に抜き、余った生地を丸めてその上に星型をのせ、ツリーの最上部に飾る
- 6 霧吹きをして、約35℃で30～40分(約2倍になるまで)発酵させる
- 7 仕上げ用の溶き卵をハケで塗り、約180℃に予熱したオーブンで約15分焼く
- 8 あら熱がとれれば、粉糖やアラザンなどで飾る



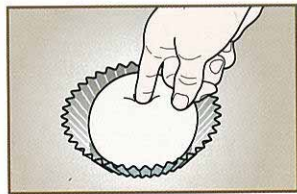
40 りんごパン

りんごの形がかわいいパンです。
具もりんごでりんごづくしです。
お子様のおやつにもおすすめです。

材料 (アルミケース(大)9個分)	コース 12 小麦
バターロールの生地	1 回分
溶き卵 (仕上げ用)	適量
りんご	200g
はちみつ	大 1～2
シナモン	適量
棒状クッキー	適量
かぼちゃの種	適量
	237kcal (1 個分)

作り方

- 1 バターロールの生地を用意する
(材料表と作り方はP.32～33参照)
- 2 りんごは皮をむいてヘタを取り2～3mm厚さのちょう切りにする
- 3 2を耐熱容器に入れ、はちみつを混ぜてラップをし、電子レンジ(500W)で約6分加熱し(途中で1～2回混ぜる)、水気を切る
お好みでシナモンをふりかけて9等分にする
- 4 パンケースから取り出した生地を9等分にして丸め、ふきんをかけて約20分休ませる
- 5 4を円形にのばして3のをせ、まわりから生地を寄せるようにして包み、合わせ目をしっかりと閉じて、丸く形を整える
- 6 5をアルミケースの上にのせ、オープン皿に並べ、指で中央に大きくくぼみをつける
- 7 霧吹きをして、約35℃で約20分発酵させる
- 8 仕上げ用の溶き卵をハケで塗り、棒状クッキーをくぼみにさし込み、その横にかぼちゃの種をのせる
(くぼみが戻った場合は再度指で押す)
- 9 約180℃に予熱したオーブンで約15分焼く



明太ポテトパン

明太子を混ぜたポテトを
バターロールの生地で包んで焼きました。
明太子の辛さが苦手な方はたらこでアレンジしても。

つくり方

- 1 バターロールの生地を用意する
(材料表とつくり方はP.32～33参照)
- 2 じゃがいもは皮をむいて約1cm厚さに切り、大1の水(分量外)とともに耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(500W)で3～4分加熱する
- 3 2を熱いうちにあらくつぶし、明太子とマヨネーズを加えてよく混ぜ、9等分にする
- 4 パンケースから取り出した生地を9等分にして丸め、ふきんをかけて約20分休ませる
- 5 4を直径約12cmの円形にのばして3をのせ、合わせ目をしっかりと閉じて、押さえて形を整える



材料(9個分)	コース 12	小麦
バターロールの生地	1	回分
溶き卵(仕上げ用)	適量	
じゃがいも	200g	1個
明太子(薄皮はのぞく)	50g	1/2腹
マヨネーズ	50g	
トッピング マヨネーズパセリ	適量	
	274kcal	(1個分)

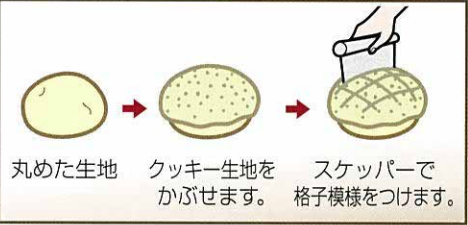
- 7 クッキングシートを敷いたオープン皿に6を並べ、霧吹きをして、約35℃で30～40分(約2倍になるまで)発酵させる
- 8 仕上げ用の溶き卵をハケで塗り、マヨネーズやパセリで飾る
- 9 約180℃に予熱したオーブンで約15分焼く

メロンパン

みんなが大好きなメロンパン。
外はサクサク、中はふんわりのメロンパンです。
かわいいプチサイズです。

つくり方

- 1 バターロールの生地を用意する
(材料表とつくり方はP.32～33参照)
- 2 クッキー生地を作る
バターをなめらかなクリーム状に練り、砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる
- 3 卵を溶きほぐし、2に少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える
- 4 Aを合わせてふるい、3回位に分けて3に加え、練らないようにサックリ混ぜる
- 5 粉っぽさがなくなれば棒状にまとめてラップに包み、冷蔵庫で20分以上休ませる
- 6 パンケースから取り出した生地を12等分にして丸め、ふきんをかけて約20分休ませる
- 7 5のクッキー生地を12等分にして丸め、円形にのばす
- 8 6で丸めた生地の底を残して、7のクッキー生地をすっぽりとかぶせ、丸く形を整えて、スケッパーで格子模様をつける
- 9 クッキングシートを敷いたオープン皿に8を並べ、約35℃で約30分発酵させる
- 10 グラニュー糖を表面にふり、約180℃に予熱したオーブンで約15分焼く



アレンジ

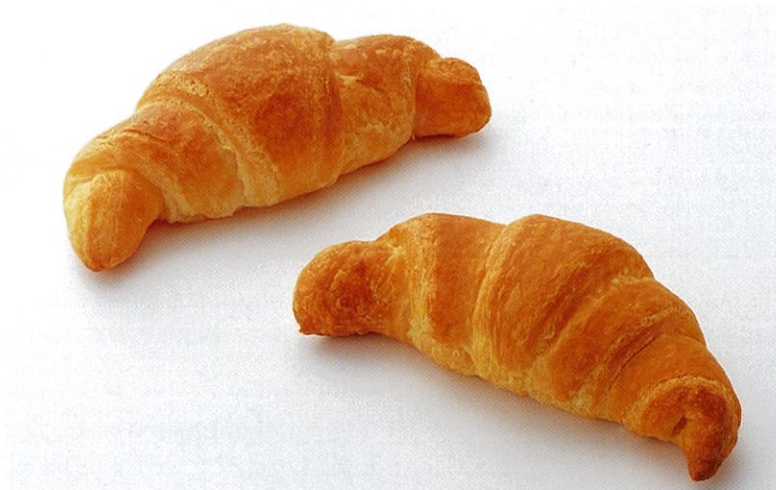
アレンジメロンパン

クッキー生地を作るとき、抹茶小1(2g)をAに合わせてふるうと抹茶メロンパンに、チョコチップ50gを加えるとチョコチップメロンパンになります。



43 クロワッサン

サクとした食感とバターが人気のクロワッサン。
生地をしっかりと冷やすことがうまく焼くためのポイントです。
上級者向けのチャレンジメニューです。



ドライイーストを使って	材料(12個分)	コース 12	小麦
	牛乳	130mL	
	卵	50g	M寸1個
	粉	200g	強力粉
	薄力粉	100g	
	砂糖	24g	大3
	塩	5g	小1
	無塩バター	15g	
	ドライイースト	6g	小2
	無塩バター(折り込み用)	120g	
	溶き卵(仕上げ用)	適量	
		タイマー	202kcal (1個分)

つくり方

1 パンケースにバター(折り込み用)と溶き卵(仕上げ用)以外の材料を材料表の上から順に入れる

メモ
折り込み用のバターはあらかじめ常温に戻し、柔らかくします。

2 「コース」キーでコース番号「12」を選び、「スタート」キーを押す

4

打ち粉(分量外)をふったこね板の上で生地を40×20cmの長方形にめん棒でのばし、 $\frac{1}{3}$ 量(40g)の折り込み用バターを生地の手前 $\frac{1}{3}$ を残して塗る

5

生地を手前から三つ折りにして、とじ目をしっかりと閉じて、ラップに包んで冷蔵庫で30～60分休ませる。
4と5を2回繰り返し、ラップに包んで冷蔵庫で約60分休ませる

6

生地を約5mm厚さにのばし、底辺約12cmの二等辺三角形に切る(12個作る)

7

生地の底辺の中央に切り込みを入れ、両端を左右に開くようにして巻き、三日月形にする

8

クッキングシートを敷いたオープン皿に7を並べ、霧吹きをして28℃以下で40～50分(約2倍になるまで)発酵させる

9

仕上げ用の溶き卵をハケで塗り、190～200℃に予熱したオーブンで15～20分焼く

44 グリッシーニ

イタリアのスティックパン。
そのまま食べても、生ハムを巻いてもおいしく召し上がれます。



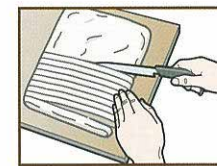
つくり方

1 パンケースに粉チーズ以外の材料を材料表の上から順に入れる

2 「コース」キーでコース番号を「12」を選び、「スタート」キーを押す

3 パンケースから取り出した生地をめん棒で15×20cmの長方形にのばし、ふきんをかけて約20分休ませる

4 包丁で約1cm幅に切り、こね板などの上で両手でころがしながら、25～30cmの棒状にのばす



5 クッキングシートを敷いたオープン皿に4を並べ、生地の表面にハケで水(分量外)を塗り、粉チーズを上にする

6 180～200℃に予熱したオーブンで15～20分焼く

ドライイーストを使って	材料(20本分)	コース 12	小麦
	牛乳	140mL	
	粉	200g	強力粉
	砂糖	4g	大 $\frac{1}{2}$
	塩	5g	小1
	オリーブ油	8g	小2
	ドライイースト	3g	小1
	トッピング 粉チーズ	10g	大2
		タイマー	49kcal (1本分)



45 フランスパン

パリッとした皮の香ばしさがおいしいシンプルな配合のパンです。

材料(3本分)	コース 12	小麦
水	170mL	
粉	250g	強力粉
薄力粉	50g	
塩	2.5g	小 ½
レモン汁	3mL	小 ½ 強
ドライイースト	3g	小 1
	タイマー	370kcal (1本分)

作り方

- 1 パンケースに材料を材料表の上から順に入れる
- 2 「コース」キーでコース番号「12」を選び、「スタート」キーを押す
- 3 パンケースから取り出した生地を3等分にして丸め、ふきんをかけて約20分休ませる
- 4 めん棒で生地をだ円形にのばし、細長く巻いて形を整える
- 5 キャンバス地を折ってうねを作り、生地を並べて、上からもキャンバス地をかぶせる
そのまま常温で50～60分(約2倍になるまで)発酵させる
◎生地は形よく仕上げるため、キャンバス地のうねで発酵させます。
- 6 クッキングシートを敷いたオープン皿に5をそっと並べ、カミソリやよく切れる包丁で、生地の上に切れ目を入れて約10分休ませる
- 7 十分に霧吹きをして、200～220℃に予熱したオーブンで15～20分焼く



46 ベーコンエピ

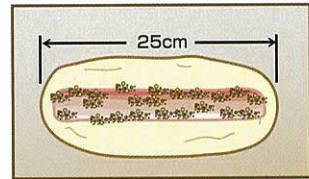
「エピ」とはフランス語で「穂」という意味です。
フランスパン生地にベーコンを巻き込みました。

材料(3本分)	コース 12	小麦
フランスパンの生地	1	回分
ベーコン(約20cm)		3枚
粒マスタード		大 1
		462kcal (1本分)

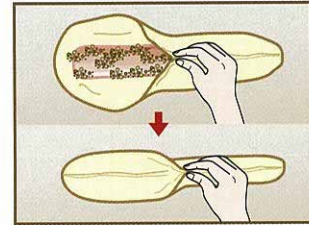
作り方

- 1 フランスパンの生地を用意する
(材料表と作り方はP.40参照)
- 2 パンケースから取り出した生地を3等分にして丸め、ふきんをかけて約20分休ませる

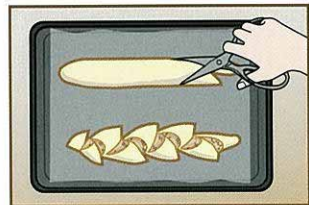
- 3 めん棒で生地を約25cm長さのだ円形にのばし、ベーコンをのせ、粒マスタードを塗る



- 4 3の生地の上下を合わせて閉じ、さらにもう一度上下の生地を寄せて合わせ目をしっかりと閉じ、両手で転がして形を整える



- 5 クッキングシートを敷いたオープン皿に4を合わせ目を下にして並べ、キッチンバサミなどで生地に深く切り込みを入れ、交互に左右へずらす



- 6 約35℃で30～40分発酵させる
- 7 十分に霧吹きをして、200～220℃に予熱したオーブンで15～20分焼く

アレンジ
粒マスタードをマヨネーズ(大1)にしてもおいしく召し上がれます。

47 フォカッチャ

ピザの原型と言われているフォカッチャ。
トッピングはお好みでアレンジしてください。

作り方

- 1 パンケースにオリーブ油(仕上げ用)と①と②以外の材料を材料表の上から順に入れる
- 2 「コース」キーでコース番号を「12」を選び、「スタート」キーを押す
- 3 パンケースから取り出した生地を4等分にして丸め、ふきんをかけて約20分休ませる
- 4 玉ねぎは繊維にそって薄切りにし、塩をふりかけ、しばらくおいたあと、水気を切る
- 5 3をクッキングシートにのせ、めん棒で直径約15cmの円形にのばす
- 6 クッキングシートごとオープン皿に移し、常温で約15分おく
- 7 6の表面に指でくぼみをつけ、仕上げ用のオリーブ油を塗り、①と②をのせる
- 8 220～240℃に予熱したオーブンで約15分焼く



材料(4枚分)	コース 12	小麦
水	170mL	
粉	150g	強力粉
薄力粉	150g	
砂糖	4g	大 ½
塩	2.5g	小 ½
オリーブ油	12g	大 1
ドライイースト	3g	小 1
オリーブ油(仕上げ用)	適量	
① オリーブ	適量	
② 玉ねぎ	50g	¼ 個
塩	2.5g	小 ½
	タイマー	347kcal (1本分)

48 ベーグル

アメリカ生まれのもちもち食感のパン。
独特のもちもち感は、焼く前にゆでることで生まれます。



材料(8個分)	コース 12 小麦		コース 14 米粉	
	水	粉	水	粉
水	180mL	280g ← 強力粉	230mL	300g ← 米粉
粉				
砂糖	16g 大2		24g 大3	
塩	5g 小1		5g 小1	
ドライイースト	3g 小1		3g 小1	
溶き卵(仕上げ用)	適量		適量	
トッピング クリームチーズ	100g		100g	
	✕	203kcal (1個分)	✕	195kcal (1個分)

作り方

- 1 パンケースに溶き卵(仕上げ用)とクリームチーズ以外の材料を材料表の上から順に入れる
- 2 「コース」キーでコース番号を選び、「スタート」キーを押す
- 3 パンケースから取り出した生地を8等分にして丸め、ふきんをかけて約20分休ませる
- 4 3の中央に指を入れて穴をあけ、回しながら穴を徐々に広げてドーナツ状にする



- 5 8枚に切り分けたクッキングシートに4のをせ、オープン皿に並べる。霧吹きをして、約35℃で30～40分(約2倍になるまで)発酵させる

- 6 下ゆで用の水(分量外)を煮たてたなべに5をクッキングシートごと入れ、片面を30秒ずつゆでる(クッキングシートはなべの中で自然にはがれます。)

メモ

下ゆで用の水の量は、ベーグルが十分にゆでられる深さに調節します。

- 7 クッキングシートを敷いたオープン皿に水気をよく切った6を並べ、仕上げ用の溶き卵をハケで塗り、180～200℃に予熱したオーブンで約15分焼く

- 8 焼き上がったベーグルを横に半分に切り、常温に戻したクリームチーズを塗る

アレンジ

アレンジベーグル

◎黒ごま大1を入れると、黒ごまベーグルになり、干しブルーベリー30gを入れると、ブルーベリーベーグルになります。(水を10mL減らすと生地が扱いやすくなります。)

◎甘いベーグルがお好みの方は、クリームチーズにお好みのジャムやはちみつを混ぜ込むとおいしく召し上がれます。



49 ナン

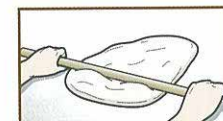
インド料理に欠かせないナン。
オーブンを使わなくてもフライパンで簡単に作れます。

材料(6枚分)	コース 12 小麦		コース 14 米粉	
	水	粉	水	粉
水	190mL	250g ← 強力粉	230mL	300g ← 米粉
粉				
薄力粉	50g			
砂糖	8g 大1		8g 大1	
塩	5g 小1		5g 小1	
無塩バター	10g		10g	
ドライイースト	3g 小1		3g 小1	
	✕	203kcal (1枚分)	✕	202kcal (1枚分)

作り方

- 1 パンケースに材料を材料表の上から順に入れる
- 2 「コース」キーでコース番号を選び、「スタート」キーを押す
- 3 パンケースから取り出した生地を6等分にして丸め、ふきんをかけて約20分休ませる

- 4 3をめん棒でだ円形に薄くのばす



- 5 フライパンに油をひかずに中火で両面を3～5分、薄いこげ色がつくまで焼く



ピザ



50 ピザ生地 (ヘビータイプ)

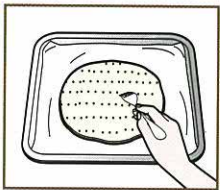
食べ応えがある厚みのあるパンタイプの生地です。

材料 (直径20cm 3枚分)	コース 12 小麦	コース 13 国産小麦	コース 14 米粉
水	180mL	170mL	230mL
粉	240g ← 強力粉	240g ← 国産小麦粉	300g ← 米粉
薄力粉	40g	40g	—
砂糖	8g 大1	8g 大1	8g 大1
塩	5g 小1	5g 小1	5g 小1
ショートニング	12g	12g	12g
ドライイースト	3g 小1	3g 小1	3g 小1
	392kcal (1枚分)	382kcal (1枚分)	416kcal (1枚分)

材料 (直径20cm 3枚分)	コース 15 小麦	コース 16 国産小麦
水	160mL	150mL
生種	26g 大2	26g 大2
粉	240g ← 強力粉	240g ← 国産小麦粉
薄力粉	40g	40g
砂糖	8g 大1	8g 大1
塩	5g 小1	5g 小1
ショートニング	12g	12g
	401kcal (1枚分)	392kcal (1枚分)

作り方

- パンケースに材料を材料表の上から順に入れる
- 「コース」キーでコース番号を選び、「スタート」キーを押す
- パンケースから取り出した生地を3等分にして丸め、ふきんをかけて約20分休ませる
- 3をクッキングシートにのせ、めん棒で直径約20cmの円形にのばす
- クッキングシートごとオーブン皿に移し、フォークで穴をあける



51 マルゲリータ

モッツアレラチーズとトマトを使ったシンプルなピザです。
バジルの葉がアクセントです。



材料(1枚分)	
ピザ生地 (ヘビータイプ)	1枚
トマトソース	50g
モッツアレラチーズ	100g
プチトマト	4個
バジルの葉	5枚
	744kcal (1枚分)

メモ	
クリスピータイプでもおいしく召し上がれます。 (クリスピータイプのピザ生地の材料表と 作り方はP.46参照)	

作り方

- ピザ生地とトマトソース(下記)を用意する
(ピザ生地の材料表と作り方はP.44参照)
- モッツアレラチーズは約7mm幅に切り、
プチトマトはヘタを取って輪切りにする
- ピザ生地の表面にトマトソースを塗り、2を
のせる
- 200～220℃に予熱したオーブンで約15分
焼く
- 焼き上がれば、バジルの葉をのせる

トマトソース

材料(ピザ4枚分)	
トマトピューレ	150g
トマトケチャップ	50g
塩・こしょう	少々
	30kcal (1枚分)

作り方

全ての材料を合わせ、よく混ぜておきます。



52 ピザ生地 (クリスピータイプ)

サクッとした歯ざわりの生地です。
軽い食感を楽しみたいときに。

ドライイーストを使って

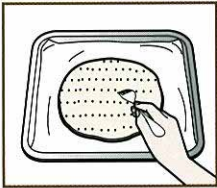
材料 (直径20cm 4枚分)	コース 12 小麦	コース 13 国産小麦
水	150mL	140mL
粉	200g 強力粉	200g 国産小麦粉
薄力粉	80g	80g
塩	1.3g 小 1/4	1.3g 小 1/4
オリーブ油	24g 大 2	24g 大 2
ドライイースト	3g 小 1	3g 小 1
	314kcal (1枚分)	308kcal (1枚分)

天然酵母を使って

材料 (直径20cm 4枚分)	コース 15 小麦	コース 16 国産小麦
水	130mL	120mL
生種	20g 大 1 1/2 強	20g 大 1 1/2 強
粉	200g 強力粉	200g 国産小麦粉
薄力粉	80g	80g
オリーブ油	30g 大 2 1/2	30g 大 2 1/2
	333kcal (1枚分)	327kcal (1枚分)

作り方

- 1 パンケースに材料を材料表の上から順に入れる
- 2 「コース」キーでコース番号を選び、「スタート」キーを押す
- 3 パンケースから取り出した生地を4等分にして丸め、ふきんをかけて約20分休ませる
- 4 3をクッキングシートにのせ、めん棒で直径約20cmの円形にのばす
- 5 クッキングシートごとオープン皿に移し、フォークで穴をあける



53 サラダピザ

簡単でおしゃれなサラダピザ。
サラダはお好みの材料を使って
アレンジしてください。

材料 (1枚分)	
ピザ生地 (クリスピータイプ)	1枚
ミックスリーフ (ベビーリーフなど)	25g
生ハム (半分に切る)	50g
塩・こしょう	少々
温泉卵 (市販品)	1個
オリーブ油	大1~2
	740kcal (1枚分)

作り方

- 1 ピザ生地を用意する
(材料表とつくり方は上記参照)
- 2 ピザ生地の表面にオリーブ油(分量外)を塗り、200~220℃に予熱したオーブンで約10分焼く
- 3 2にミックスリーフと生ハムをのせ、塩・こしょうをする
- 4 3の中央に温泉卵をそっとのせ、全体にオリーブ油をかける

メモ

ヘビータイプでもおいしく召し上がれます。
(ヘビータイプのピザ生地の材料表とつくり方はP.44参照)



54 クリームコーンピザ

濃厚なクリームソースにコーンとベーコンをトッピングしました。

材料 (1枚分)	
ピザ生地 (クリスピータイプ)	1枚
クリームソース	
薄力粉	10g
バター	20g
牛乳	100mL
塩・こしょう	少々
コーン (水気を切ったもの)	50g
ベーコン (約1cm幅に切る)	20g
ピザ用チーズ	20g
パセリ (刻む)	適量
	766kcal (1枚分)

作り方

- 1 ピザ生地を用意する
(材料表とつくり方はP.46参照)
- 2 クリームソースを作る
耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ラップをせずに電子レンジ (500W) で約1分加熱し、よく混ぜる
- 3 2に牛乳を少しずつ加えながら混ぜたあと、約1分加熱し、よく混ぜる
- 4 再度約1分加熱し、よく混ぜ、塩・こしょうをする
- 5 ピザ生地の表面にクリームソースを塗る
- 6 コーンとベーコンをのせたあと、ピザ用チーズをのせる
- 7 200~220℃に予熱したオーブンで約15分焼く
- 8 焼き上がれば、パセリを散らす

メモ

ヘビータイプでもおいしく召し上がれます。
(ヘビータイプのピザ生地の材料表とつくり方はP.44参照)

米粉生地

米粉は小麦と比べて
もちり、しっとりとした食感になります。
米粉を使っていろいろなパンを
焼いてみましょう。

米粉は「シトギミックス 20A」を
お使いください。(→P.4)

米粉は生地の温度が高くなりすぎると
出来栄が悪くなります。

夏場など室温が高い(25℃以上)場合

- 冷蔵庫で冷やした水(約5℃)を
使ってください。
- タイマー予約を使うと出来栄が
悪くなることがあります。

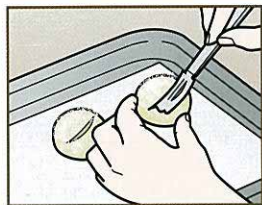


55 米粉プチパン

米粉のもちりとした食感を楽しめるシンプルなパンです。

作り方

- 1 パンケースに材料を材料表の上から
順に入れる
- 2 「コース」キーでコース番号「14」を
選び、「スタート」キーを押す
- 3 パンケースから取り出した生地を
12等分にして丸め、ふきんをかけて
約20分休ませる
- 4 3を丸めなおし、クッキングシートを
敷いたオープン皿に並べる
- 5 霧吹きをして、約35℃で30～40分
(約2倍になるまで)発酵させる
- 6 5に米粉(分量外)を茶こしでふり
かける(お好みでカミソリやよく切
れる包丁で、生地の表面に切れ目を入
れてください。)
- 7 約180℃に予熱したオーブンで約15
分焼く



材料(12個分)	コース 14	米 粉
水	230mL	
粉	300g	← 米粉
砂糖	16g	大2
スキムミルク	6g	大1
塩	2.5g	小1/2
無塩バター	10g	
ドライイースト	3g	小1
	タイマー	106kcal (1個分)

ドライイーストを使って



56 米粉よもぎおやき

米粉の生地によもぎを練り込んだよもぎおやきです。
ホットプレートで生地を焼き上げるので 表面はカリカリ、中はもちり。
かぼちゃと野沢菜の2種類の具をお楽しみください。

作り方

- 1 パンケースにかぼちゃと①以外の
材料を材料表の上から順に入れ
る
- 2 「コース」キーでコース番号「14」
を選び、「スタート」キーを押す
- 3 具を作る
かぼちゃは皮をむいて約1cm厚
さに切り、大1の水(分量外)とと
もに耐熱容器に入れてラップを
し、電子レンジ(500W)で3～4
分加熱する
- 4 3を熱いうちにマッシャーなどで
しっかりとつぶす
- 5 フライパンにごま油(分量外)をひき、
①を加えて中火で約3分炒める
(水気がなくなるまで)
- 6 4と5を常温になるまで冷ました
あと、それぞれを4等分にする
- 7 パンケースから取り出した生地を
8等分にして丸め、ふきんをかけ
て約20分休ませる
- 8 7をめん棒で直径約15cmの円
形にのばして6のをせ、まわりか
ら生地を寄せるようにして包む
- 9 合わせ目をしっかりと閉じて、
手のひらで押さえて平たくする
- 10 クッキングシートを敷いたオープン
皿に9を並べ、約35℃で30～40
分発酵させる
- 11 ホットプレートを約140℃で予
熱する。予熱が完了すれば10を
並べ、ヘラなどで表面を軽く押
さえる
- 12 片面に焼き色がついたら裏返し、15
～20分焼く(ときどき裏返し、両面
をまんべんなく焼いてください。)

材料 (かぼちゃ4個分、野沢菜4個分)	コース 14	米 粉
水	240mL	
乾燥よもぎ	5g	
粉	300g	← 米粉
砂糖	16g	大2
スキムミルク	6g	大1
塩	2.5g	小1/2
無塩バター	10g	
ドライイースト	3g	小1
かぼちゃ	120g	
野沢菜の漬け物(刻む)	100g	
① 白ごま	大1	
酒・みりん	各小1	
	タイマー	かぼちゃ 187kcal 野沢菜 182kcal (各1個分)

ドライイーストを使って

57 米粉ドーナツ

米粉を使うことでもちりとした食感のドーナツができあがります。



ドライイーストを使って

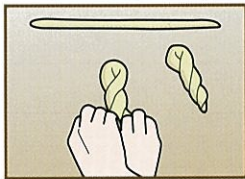
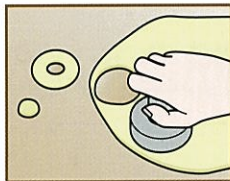
材料 (リング8個・ツイスト4個分)	コース 14	米 粉
牛乳	180mL	
卵	50g	M寸1個
粉	300g	← 米粉
砂糖	24g	大3
塩	5g	小1
無塩バター	60g	
ドライイースト	3g	小1
揚げ油	適量	
グラニュー糖	適量	
粉糖	適量	
リングドーナツ 174kcal ツイストドーナツ 348kcal (各1個分)		

メモ

コーティングチョコレートを湯煎で溶かし、ドーナツの表面に塗るとチョコドーナツになります。

作り方

- パンケースに揚げ油とグラニュー糖、粉糖以外の材料を材料表の上から順に入れる
- 「コース」キーでコース番号「14」を選び、「スタート」キーを押す
- パンケースから取り出した生地を2等分にする。半分はリングドーナツ用に丸め、残り半分はツイストドーナツ用に4等分にして丸め、ふきんをかけて約20分休ませる
- リングドーナツ用の生地をめん棒で約1cm厚さにのばし、ドーナツ型で抜く
- ツイストドーナツ用の生地を約30cmの棒状にのばし、縄状にねじって端を閉じる
- クッキングシートを敷いたオープン皿に4と5を並べ、約40℃で30～40分(約2倍になるまで)発酵させる
- 約170℃に熱した揚げ油に6を入れて、ときどき裏返しながらかつね色になるまでこんがりと揚げる
- 熱いうちに、グラニュー糖と粉糖をまぶす



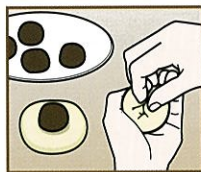
58 米粉あんパン

米粉の生地に粒あんを包んだ定番のあんパンです。

材料 (9個分)	コース 14	米 粉
米粉ドーナツの生地		1回分
粒あん (30gに分けて丸める)		270g
溶き卵(仕上げ用)		適量
トッピング けしの実		適量
284kcal (1個分)		

作り方

- 米粉ドーナツの生地を用意する(材料と作り方は上記1～2参照)
- パンケースから取り出した生地を9等分にして丸め、ふきんをかけて約20分休ませる
- 2を直径約9cmの円形にのばして粒あんをのせ、まわりから生地を寄せるようにして包む
- 合わせ目をしっかりと閉じて、手のひらで軽く押して平たくする
- クッキングシートを敷いたオープン皿に4を並べ、霧吹きをして、約35℃で30～40分(約2倍になるまで)発酵させる
- 生地の中央に指で押してくぼみをつけ、仕上げ用の溶き卵をハケで塗り、けしの実をのせる
- 約180℃に予熱したオーブンで約15分焼く



めん生地



コース番号	コース	調理時間	取扱説明書
17	うどん	40分	P.22
18	そば	15分	
19	パスタ	40分	

59 うどん



「さめきうどん」のような
しっかりとしたコシが
特長のうどんです。

つくり方

- ① ①の材料を合わせておく
- パンケースに打ち粉（強力粉）以外の材料を材料表の上から順に入れる
- 「コース」キーでコース番号「17」を選び、「スタート」キーを押す
- パンケースから取り出した生地を4等分にして丸め、ラップに包み室温で約2時間休ませる
- まな板に打ち粉をし、4の生地をめん棒で約3mm厚さにのばす

材料(4人分)		コース 17 うどん
強力粉	150g	
薄力粉	150g	
① 水	150mL	
① 塩(水によく溶かす)	5g	小 1
打ち粉(強力粉)	適量	
		275kcal (1人分)

- 5の表面に打ち粉をし、三つ折りにして約5mm幅に切る



- 6のうどんをほぐし、たっぷりの熱湯で10～13分ゆでる
- ゆであがったら、1～2回冷水で洗ってぬめりを取り、水気を切る

60 きつねうどん

関西風のうどんだしに
油あげをトッピングしました。

材料(4人分)	
うどん	4人分
うどんだし	
だし汁	1200mL
① 薄口しょうゆ	大 ½～1
① みりん	大 1
① 塩	小 ½
きつねうどん用油あげ	8枚
青ねぎ(斜め切り)	適量
411kcal(1人分)	

つくり方

- なべに①を入れて温め、うどんだしを作る
- 器にゆであうどんを入れ、1をかけ、油あげと青ねぎを添える



61 カレーうどん

だしをたっぷり入れたカレーうどん。
カレーの風味が食欲をそそります。

材料(4人分)	
うどん	4人分
レトルトカレー (または残りのカレー)	600g
うどんだし	400～600mL
水溶き片栗粉	適量
青ねぎ(斜め切り)	適量
432kcal(1人分)	

つくり方

- なべにレトルトカレーとうどんだし(きつねうどん材料表参照)を入れ、よく混ぜて温める
- 1に水溶き片栗粉を加え、ひと煮立ちさせる
- 器にゆであうどんを入れ、2をかけ、青ねぎを添える

62 二八そば

そばつゆはP.54
ワンポイントアドバイスはP.55

そばの香りが高く、風味が良い「二八そば」です。
うどんやパスタに比べると難易度はやや高めですが、挑戦してみましょう。



材料(2人分)		コース 18 そば
そば粉※	140g	
強力粉	35g	
水	80mL	
打ち粉(そば粉)	適量	
		316kcal (1人分)

※そば粉は「北海道産そば粉」をご使用ください。
(→P.4)

◎1度に2人分までしか作れません。

つくり方

- パンケースに打ち粉（そば粉）以外の材料を材料表の上から順に入れる
- 「コース」キーでコース番号「18」を選び、「スタート」キーを押す
- パンケースから取り出した生地を2等分にして丸める
(パンケースの中で生地がまとまっていな場合は手でまとめてください。)
◎1人分ずつのばします。
◎生地を2等分にしてから、のばさない方の生地は乾燥を防ぐためラップに包んでください。

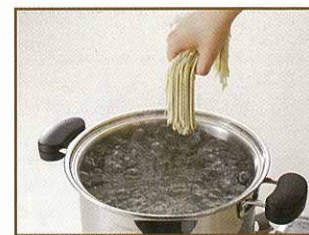
- まな板や生地の表面にしっかりと打ち粉をし、めん棒で約2mm厚さになるように(35×20cm程度)のばす(のばすときは乾燥を防ぐため、打ち粉をしながらかけてください。)



- 4の表面にしっかりと打ち粉をし、約2mm幅に切る(包丁を定規などに沿わせながら切ると、切りやすくなります。)



- 5のそばをほぐし、沸とうした湯(4リットル以上)にそっと入れ、40～50秒ゆでる
(火加減は沸とう状態を保つように調整してください。)
◎本格二八そばですので、ややかために仕上がります。お好みでゆで時間を調節してください。(P.55ワンポイントアドバイス参照)



- ゆであそばをざるなどですくい上げ、水を入れたボールで約10秒(ぬめりを取るように)洗う
- 氷水を入れたボールに7を入れ、約10秒しめる
- 水気を切り、器に盛りつける

アレンジ

温かいそばを作る場合

水気を切ったあと、再度そばを沸とうしたお湯に約5秒ぐらさせてそばを温めてから、かけ汁をかけてください。



63 緑茶入りそば

緑茶葉を丸ごと使った、お茶の爽やかな香りと彩りが良いそばです。

材料(2人分)	コース 18 そば
緑茶葉	5g
そば粉※	140g
強力粉	35g
水	80mL
打ち粉(そば粉)	適量
	324kcal (1人分)

※そば粉は「北海道産そば粉」をご使用ください。
(→P.4)

◎1度に2人分までしか作れません。

作り方

- 1 緑茶葉はすり鉢で粉状になるまでしっかりとすりつぶす
(粉状にしないと、そばが切れることがあります。)
◎ミルを使用する場合は、約1分かしくはんしてください。
- 2 P.53「二八そば」1～9 参照

アレンジ

緑茶葉を抹茶3g(小1½)にかえると「茶そば」になります。

そばつゆ

材料(2人分)	つけ汁	かけ汁
みりん	大2	大1
砂糖	小2	小2
しょうゆ	大3	大1½
だし汁	150mL	600mL
	72kcal (1人分)	47kcal (1人分)

作り方

- 1 なべにみりんを入れ、ひと煮立ちさせる
 - 2 1に砂糖を加えて混ぜ、よく溶かす
 - 3 2にしょうゆを加えて沸とうさせない程度に温める
 - 4 3にだし汁(つけ汁は150mL、かけ汁は600mL)を加えて混ぜ、温める
(つけ汁はあら熱をとったあと、冷蔵庫で冷やしてからご使用ください。)
- ◎お好みの具材をトッピングしてください。
◎つけ汁はざるうどんにもご使用いただけます。

メモ

そばつゆはそばを作る前に準備しておきましょう。



64 ごま入りそば

すりたてのごまの香りが良いそばです。
ごまはすることで栄養価を吸収しやすくなります。

材料(2人分)	コース 18 そば
白ごま	10g
そば粉※	135g
強力粉	35g
水	80mL
打ち粉(そば粉)	適量
	337kcal (1人分)

※そば粉は「北海道産そば粉」をご使用ください。
(→P.4)

◎1度に2人分までしか作れません。

作り方

- 1 白ごまはすり鉢で粉状になるまでしっかりとすりつぶす
(粉状にしないと、そばが切れることがあります。)
◎ミルを使用する場合は、ミル容器に白ごまを入れ、約5秒かしくはんしてください。
◎市販のすりごまもご使用いただけます。
(粒状のごまは、そばが切れることがあるため、使用しないでください。)
- 2 P.53「二八そば」1～9 参照

ポイント

そばのワンポイントアドバイス

- ◎そば生地はとても乾燥しやすくなっています。
 - そば生地ができあがればすぐに作業(のぼす・切る・ゆでる)を行ってください。(目安:約10分)
 - 十分に打ち粉をしてください。
- ◎そば生地を切るときは、折り曲げないでください。
折り目からそばが切れることがあります。
- ◎包丁で切りにくい場合は、ピザカッターを使うと切りやすくなります。
- ◎そばをゆでる時は、1人分ずつゆでてください。
また、箸などでかき混ぜすぎるとそばが切れることがあります。
- ◎そばのかたさは、ゆで時間で調整してください。
 - そばのかたさ「柔らかめ」: 約60秒
 - そばのかたさ「かため」: 約30秒
- ◎そばの太さにより、ゆで時間を調整してください。
 - 細いそばの場合(約1.5mm): 約30～40秒
 - 太いそばの場合(約3mm): 約50～60秒
- ◎ゆで不足(20秒以下)やゆで過ぎ(70秒以上)は、そばが切れる原因になります。
- ◎作ったそばはその日のうちにお召し上がりください。

65 生パスタ

パスタ生地もホームベーカリーを使えば簡単に作れます。
トマトやほうれん草を練り込んだカラフルなパスタも作れます。



材料(4人分)	コース 19	パスタ
デュラムセモリナ粉※	150g	
強力粉	150g	
水	110mL	
① 塩(水によく溶かす)	5g	小 1
卵	50g	M寸1個
オリーブ油	12g	大 1
打ち粉(強力粉)	適量	
		312kcal (1人分)

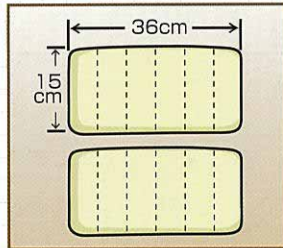
※パスタ用の小麦粉。薄力粉(同量)でも代用できます。

作り方

- ①の材料を合わせておく
- パンケースに打ち粉(強力粉)以外の材料を材料表の上から順に入れる
- 「コース」キーでコース番号「19」を選び、「スタート」キーを押す
- パンケースから取り出した生地を4等分にして丸め、ラップに包み冷蔵庫で約1時間休ませる
- まな板にしっかりと打ち粉をし、4の生地をめん棒で約1mm厚さにのばす
- 5の表面にしっかりと打ち粉をし、三つ折りにして約5mm幅に切る
◎フェットチーネは約1cm幅に切ります。
- 6のパスタをほぐし、塩(分量外)を入れたたっぷりの熱湯で2～3分ゆでる
- ゆであがったら水気を切り、パスタがくっつかないようにオリーブ油(分量外)を和える

◎ラザニア(P.58)を作る場合は、下記の手順で調理してください。

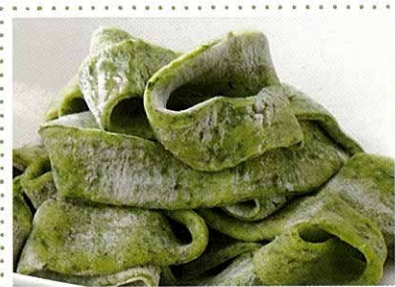
- 上記「生パスタ」の作り方1～3参照
- パンケースから取り出した生地を2等分にして丸め、ラップに包み冷蔵庫で約1時間休ませる
- まな板にしっかりと打ち粉をし、2の生地をそれぞれ15×36cmにのばす
- 15×6cmの長方形に切る(合計12枚作ります。)
- 上記7～8の作り方参照



66 ほうれん草入り生パスタ

材料(4人分)	コース 19	パスタ
デュラムセモリナ粉※	150g	
強力粉	150g	
ほうれん草(ゆでたもの)	50g	
水	60mL	
① 塩(水によく溶かす)	5g	小 1
卵	50g	M寸1個
オリーブ油	12g	大 1
打ち粉(強力粉)	適量	
		316kcal (1人分)

※パスタ用の小麦粉。薄力粉(同量)でも代用できます。



●写真はフェットチーネ(約1cm)幅です。

作り方 は上記「生パスタ」参照

◎ほうれん草は葉先のやわらかい部分をゆで、水気をしっかりと絞って、みじん切りにしたものを使用します。

67 トマト入り生パスタ



●写真はフェットチーネ(約1cm)幅です。

作り方 はP.56「生パスタ」参照

材料(4人分)	コース 19	パスタ
デュラムセモリナ粉※	150g	
強力粉	150g	
トマトジュース(無塩)	110mL	
① 塩(ジュースによく溶かす)	5g	小 1
卵	50g	M寸1個
オリーブ油	12g	大 1
打ち粉(強力粉)	適量	
		317kcal (1人分)

※パスタ用の小麦粉。薄力粉(同量)でも代用できます。

68 ツナとブロッコリーのフェットチーネ

フェットチーネとは、きしめん状の幅広のパスタです。
ツナとコーンがたっぷりと入ったクリームソースによくからみます。



材料(4人分)	
生パスタ(フェットチーネ)	4人分
ブロッコリー(小房に分ける)	½株
バター	20g
玉ねぎ(みじん切り)	¼個
ツナ缶(油を切る)	1缶
コーン(水気を切ったもの)	30g
生クリーム	100mL
① 牛乳	100mL
固形スープの素(砕く)	½個
黒こしょう(粗挽き)	少々
	510kcal (1人分)

作り方

- ブロッコリーは熱湯で2～3分ゆで、水気を切る
- フライパンにバターを入れて中火で熱し、玉ねぎを加えてあめ色になるまで炒める
- ツナとコーンを加えて軽く炒め、①と1を加え、弱火で約5分煮て味を調える
- ゆでたてのパスタに3の熱いソースをかける

69 ラザニア

パスタ、ミートソース、ホワイトソースを交互に重ねてチーズをのせて焼きます。
ボリュームたっぷりのラザニアです。

◎長径約18cmで深さ約3cmのグラタン皿(4皿)を使用します。

材料(4人分)	
生パスタ(ラザニア)	4人分
ミートソース	
オリーブ油	大2
にんにく(みじん切り)	1片
玉ねぎ(みじん切り)	1個
①牛ひき肉	200g
しいたけ(粗みじん切り)	4枚
トマトピューレ	200g
固形スープの素(砕く)	1個
②赤ワイン	大3
ローリエ	1枚
塩	小1
パン粉	大4
ホワイトソース	
バター	30g
薄力粉	30g
牛乳	400mL
塩・こしょう	少々
ピザ用チーズ	100g
792kcal(1人分)	

作り方

- 1

生パスタの生地を用意する
(材料表とつくり方はP.56参照)
- 2

ミートソースを作る
なべにオリーブ油・にんにくを入れて熱し、中火でよく炒めて①を加える
- 3

2に十分火が通れば②を加えて混ぜ、約5分煮たあと、パン粉を加えて混ぜ、火を止める
- 4

ホワイトソースを作る
別のなべにバターを入れて熱し、薄力粉を入れて焦がさないように中火でよく炒める
- 5

火を止めて4に牛乳を少しずつ加え、混ぜながら、とろみがつくまで煮詰めて塩・こしょうで味を調える
- 6

バター(分量外)を塗ったグラタン皿にゆでたパスタ、ミートソース、ホワイトソースの順で3回重ねる
- 7

ピザ用チーズをのせ、約220℃に予熱したオーブンで約20分焼く

メモ
市販のミートソース、ホワイトソースもご使用いただけます。



スイーツ



コース番号	コース	調理時間	取扱説明書
20	ケーキ	1時間33分	P.23
21	ジャム	1時間20分	P.26

ケーキ

70 バターケーキ

バターをたっぷりを使ったパウンドケーキです。



材料(1個分)	コース 20	ケーキ
無塩バター (約1cm角に切る)	100g	
卵(溶く)	100g	M寸2個
牛乳	35mL	
バニラエッセンス	少々	
砂糖	100g	
①薄力粉	180g	
①ベーキングパウダー	6g	小2
		249kcal (8等分1切れ分)

作り方

- 1 バターを1cm角に切り、常温に戻す
- 2 ①は合わせてふるう
- 3 パンケースに材料を材料表の上から順に入れる
- 4 「コース」キーでコース番号「20」を選び、「スタート」キーを押す

- 5 具入れブザー(約13分後)が鳴れば、パンケースの周囲についた粉などをゴムベラなどで底までしっかりと押し込んで落とし(粉落とし)、再度「スタート」キーを押す
◎粉落としを行うと、焼き上がったケーキの側面がきれいに仕上がります。

71 レモンケーキ

レモンの皮を入れることでさっぱりとしたケーキになります。

材料(1個分)	コース 20	ケーキ
無塩バター (約1cm角に切る)	100g	
卵(溶く)	100g	M寸2個
牛乳	35mL	
バニラエッセンス	少々	
レモン(皮)	1個分	
砂糖	100g	
①薄力粉	180g	
①ベーキングパウダー	6g	小2
		249kcal (8等分1切れ分)

◎レモンはしっかりと洗い、皮の黄色い部分をすりおろします。



作り方 は上記「バターケーキ」参照

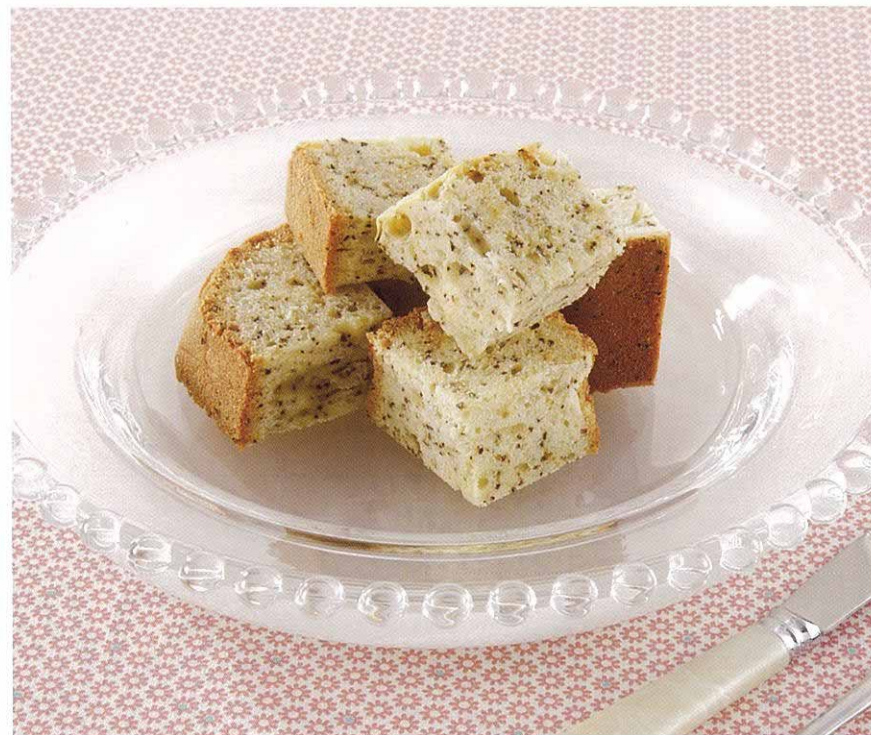
72 紅茶ケーキ

紅茶葉の香りが良いケーキです。紅茶葉はお好みでアレンジしてください。

材料(1個分)	コース 20	ケーキ
無塩バター (約1cm角に切る)	80g	
卵(溶く)	100g	M寸2個
牛乳	35mL	
バニラエッセンス	少々	
砂糖	100g	
①薄力粉	180g	
①ベーキングパウダー	6g	小2
紅茶葉(細かいもの)	3g	
		231kcal (8等分1切れ分)

◎①に紅茶葉を加えて軽く混ぜます。

作り方 はP.60「バターケーキ」参照



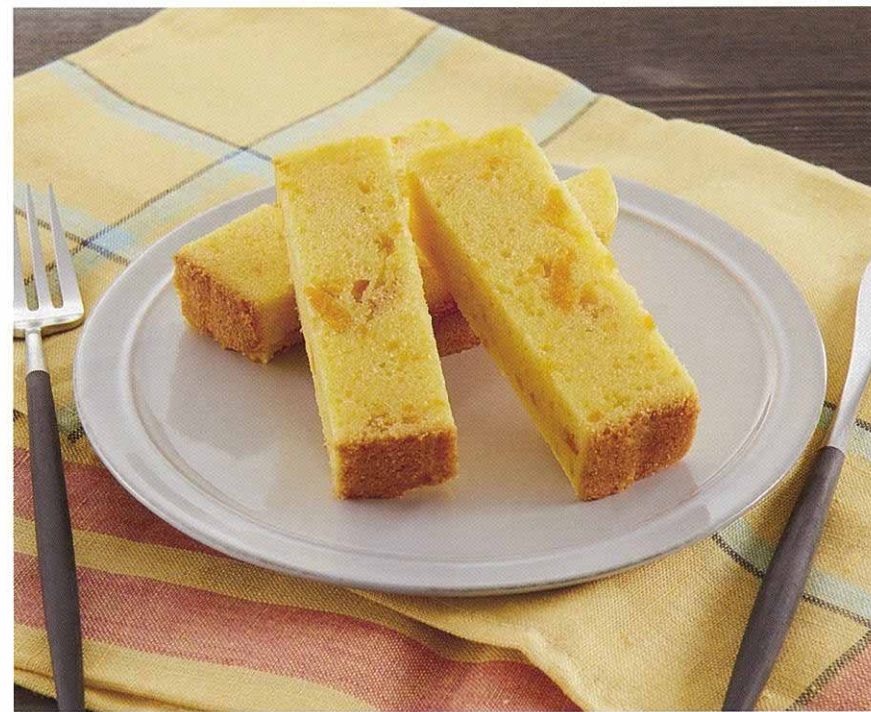
73 かぼちゃケーキ

かぼちゃの甘みが効いた口当たりの良いケーキです。

材料(1個分)	コース 20	ケーキ
無塩バター (約1cm角に切る)	100g	
卵(溶く)	100g	M寸2個
牛乳	35mL	
バニラエッセンス	少々	
かぼちゃ(正味)	100g	
砂糖	100g	
①薄力粉	180g	
①ベーキングパウダー	6g	小2
		260kcal (8等分1切れ分)

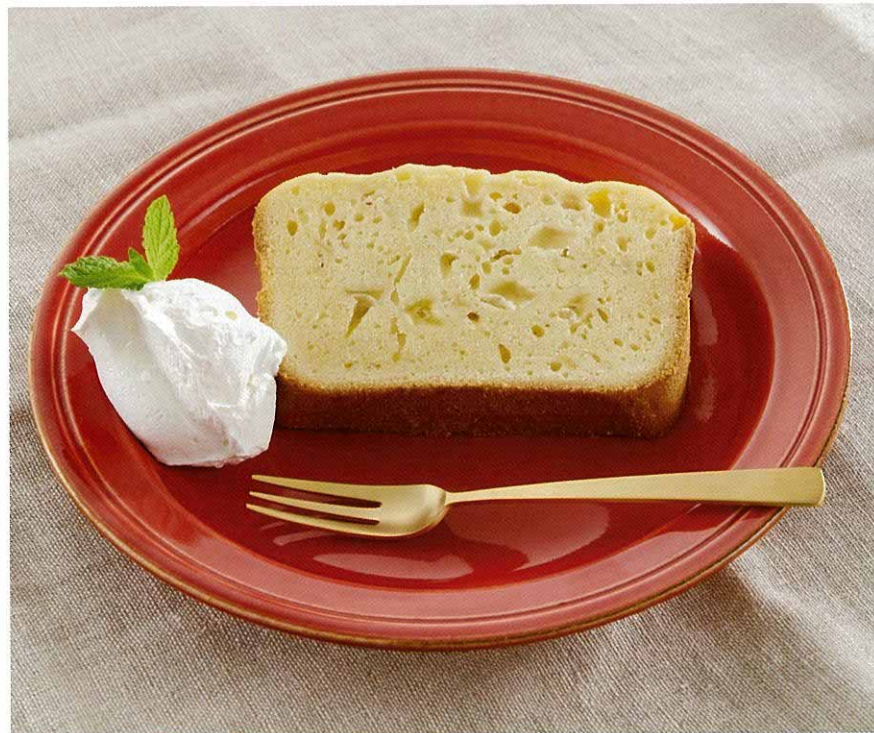
◎かぼちゃは皮をむいて約1cm厚さに切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(500W)で3～4分加熱します。軽くつぶしたあと、冷ましたものを使用します。

作り方 はP.60「バターケーキ」参照



74 りんごケーキ

りんごの甘酸っぱさが絶妙な味わいのケーキです。



材料 (1個分)	コース 20	ケーキ
無塩バター (約 1cm 角に切る)	80g	
卵(溶く)	100g	M寸2個
牛乳	35mL	
バニラエッセンス	少々	
りんご(正味)	100g	
シナモン	適量	
砂糖	80g	
①薄力粉	180g	
①ベーキングパウダー	6g	小2
	 	227kcal (8等分1切れ分)

◎りんごは皮をむいてヘタを取り、5mm～1cm角に切ります。

作り方 はP.60「バターケーキ」参照

76 ミックスフルーツケーキ

ドライフルーツがぎっしりと詰まった具だくさんのケーキです。



材料 (1個分)	コース 20	ケーキ
無塩バター (約 1cm 角に切る)	100g	
卵(溶く)	100g	M寸2個
牛乳	35mL	
バニラエッセンス	少々	
砂糖	80g	
①薄力粉	180g	
①ベーキングパウダー	6g	小2
①ドライフルーツミックス	50g	
	  	259kcal (8等分1切れ分)

作り方 はP.60「バターケーキ」参照

◎具は粉落としのあとに入れてください。

メモ 76～79のケーキは、自動具入れ機能もお使いいただけますが、粉落としを必ず行ってください。

75 マロンケーキ

栗の風味と食感が口の中いっぱいに広がります。栗がたっぷりに入った贅沢なケーキです。



材料 (1個分)	コース 20	ケーキ
無塩バター (約 1cm 角に切る)	100g	
卵(溶く)	100g	M寸2個
牛乳	35mL	
バニラエッセンス	少々	
砂糖	80g	
①薄力粉	180g	
①ベーキングパウダー	6g	小2
①栗の甘露煮 (7mm～1cm角に切る)	100g	
	 	269kcal (8等分1切れ分)

作り方 はP.60「バターケーキ」参照

◎具は粉落としのあとに入れてください。

77 抹茶甘納豆ケーキ

色鮮やかな抹茶生地に甘納豆をトッピングしました。和菓子のようなケーキです。



材料 (1個分)	コース 20	ケーキ
無塩バター (約 1cm 角に切る)	80g	
卵(溶く)	100g	M寸2個
牛乳	35mL	
バニラエッセンス	少々	
砂糖	100g	
薄力粉	180g	
①ベーキングパウダー	6g	小2
抹茶	3g	小1½
①甘納豆 (大きいものは刻む)	50g	
	  	250kcal (8等分1切れ分)

作り方 はP.60「バターケーキ」参照

◎具は粉落としのあとに入れてください。

78 バナナナッツケーキ

バナナを練り込んだしっとりした生地にくるみの食感が楽しめるケーキです。



材料(1個分)	コース 20	ケーキ
無塩バター (約1cm角に切る)	60g	
卵(溶く)	100g	M寸2個
牛乳	35mL	
バニラエッセンス	少々	
完熟バナナ(つぶす)	100g	
サワークリーム	30g	
砂糖	80g	
薄力粉	180g	
①ベーキングパウダー	6g	小2
②くるみ(刻む)	40g	
260kcal (8等分1切れ分)		

作り方 はP.60「バターケーキ」参照
◎具は粉落としのあとに入れてください。

79 チョコレートケーキ

ココアがたっぷりに入ったチョコレートケーキです。
干しプルーンとアーモンドスライスが食感のアクセントになっています。



材料(1個分)	コース 20	ケーキ
無塩バター (約1cm角に切る)	50g	
卵(溶く)	100g	M寸2個
牛乳	35mL	
バニラエッセンス	少々	
干しプルーン(みじん切り)	50g	
砂糖	130g	
薄力粉	180g	
①ベーキングパウダー	6g	小2
②ココア	20g	
③アーモンドスライス(軽く刻む)	30g	
260kcal (8等分1切れ分)		

作り方 はP.60「バターケーキ」参照
◎具は粉落としのあとに入れてください。

ジャム

80 いちごジャム

甘酸っぱいいちごをジャムにしましょう。
いちごの果肉が程よく残った食感が楽しめます。



材料(1回分)	コース 21	ジャム
いちご(正味)	300g	約1パック
砂糖	120g	
レモン汁	14mL	大1
566kcal (1回分)		

- 作り方
- いちごはヘタを取って2〜4等分に切り、軽くつぶす
 - パンケースに材料を材料表の上から順に入れる
 - 「コース」キーでコース番号「21」を選び、「スタート」キーを押す

ワンポイントアドバイス

◎保存する場合…清潔な保存容器に入れて必ず冷蔵庫で保存し、1週間以内にお召し上がりください。
◎ジャムは柔らかめに仕上げていますが、さらにとろみをつけたい場合はペクチンを約3g加えて調理してください。
ペクチンとは・・・
果物に含まれる糖分の一種で、ジャムを作るときにゼリー状にする働きがあります。

81 マンゴージャム

マンゴーの果肉が口の中で
とろけるジャムです。

材料(1回分)	コース 21	ジャム
マンゴー(正味)	300g	
砂糖	120g	
レモン汁	14mL	大1
656kcal (1回分)		

- 作り方
- マンゴーは皮をむいて種を取って1〜2cm角に切り、しっかりとつぶす
 - 上記「いちごジャム」2〜3 参照

82 キウイジャム

キウイの酸味が広がるジャムです。
プチプチとした種の
食感もお楽しみください。

材料(1回分)	コース 21	ジャム
キウイ(正味)	300g	約4個
砂糖	120g	
レモン汁	7mL	大½
622kcal (1回分)		

- 作り方
- キウイは皮をむいて2〜3mm厚さの
いちよう切りにして軽くつぶす
 - 上記「いちごジャム」2〜3 参照

83 りんごジャム

いちよう切りにしたりんごの
食感とすりおろしたりんごの
甘みがいきたジャムです。

材料(1回分)	コース 21	ジャム
りんご(正味)	300g	約2個
砂糖	120g	
レモン汁	14mL	大1
626kcal (1回分)		

- 作り方
- りんごは皮をむいてヘタを取る。
半量は2〜3mm厚さのいちよう切りにし、残りの半量はすりおろす
 - 上記「いちごジャム」2〜3 参照





84 ブルーベリージャム

ブルーベリーをたっぷり使った贅沢なジャムです。

材料(1回分)	コース 21	ジャム
ブルーベリー	300g	
砂糖	120g	
レモン汁	7mL	大 ½
		610kcal (1回分)

作り方

- 1 ブルーベリーは軽くつぶす
- 2 P.65「いちごジャム」2～3 参照

メモ

シロップ漬けなどを使う場合は、汁気を切り、砂糖を90gにして水を35mL 加えてください。



85 オレンジマーマレード

皮の下処理に少し手間がかかりますが、手作りの香り高いマーマレードは絶品です。

材料(1回分)	コース 21	ジャム
オレンジ※	300g	約3個
砂糖	120g	
レモン汁	7mL	大 ½
ブランデー(またはラム酒)	9mL	小 2
		601kcal (1回分)

※オレンジは皮(せん切り)と実(袋から出したもの)を合わせて300g使用します。

作り方

- 1 オレンジは皮をむき、皮をせん切りにする
- 2 なべの中に1とたっぷりの水を入れ、沸とうするまでゆでたあと、ゆで汁を捨てる。これを3 回行う
- 3 オレンジの実を袋から出して2～3 つにほぐす
- 4 P.65「いちごジャム」2～3 参照

フルーツソース

フルーツソースはジャムより甘さがマイルドなので、ヨーグルトに混ぜたり、アイスクリームのトッピングにぴったりです。

86 いちごソース

ジャムより砂糖が少なめでいちごの甘酸っぱさがいきたソースです。

材料(1回分)	コース 21	ジャム
いちご(正味)	300g	約1パック
水	28mL	大 2
砂糖	32g	大 4
レモン汁	14mL	大 1
		229kcal (1回分)

作り方

- 1 いちごはヘタを取って2～4等分に切り、しっかりとつぶす
- 2 P.65「いちごジャム」2～3参照

87 キウイソース

キウイの酸味が効いたソースです。ブランデーを入れると大人の味に仕上がります。

材料(1回分)	コース 21	ジャム
キウイ(正味)	300g	約 4 個
水	42mL	大 3
砂糖	40g	大 5
レモン汁	7mL	大 ½
ブランデー(またはラム酒)	4.5mL	小 1
		325kcal (1回分)

作り方

- 1 キウイは皮をむいて2～3 mm 厚さのいちょう切りにし、しっかりとつぶす
- 2 P.65「いちごジャム」2～3参照

88 トロピカルソース

マンゴーの甘さとパイナップルの爽やかさがぴったりの、南国フルーツを使ったソースです。

材料(1回分)	コース 21	ジャム
マンゴー(正味)	200g	
パイナップル(正味)	100g	
水	42mL	大 3
砂糖	40g	大 5
レモン汁	7mL	大 ½
		334kcal (1回分)

作り方

- 1 マンゴーは皮をむいて種を取り1～2cm 角に切り、しっかりとつぶす。パイナップルは皮と芯を取り、約5mm角に切る
- 2 P.65「いちごジャム」2～3参照



もち



コース番号	コース	調理時間	取扱説明書
22	もち	1 時間 15 分	P.28

89 もち

もち米と水を入れるだけで、簡単につきたてのもちが楽しめます。

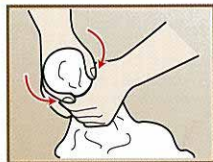
材料 (2合:約8個、3合:約12個)	コース 22 もち	
	2合	3合
もち米	280g*	420g*
水	220mL	260mL
もちとり粉 (片栗粉、上新粉など)	適量	適量
		128kcal (1個分:約50g)

※もち米1合は約140gです。

つくり方

- もち米を洗う(水がきれいになるまで)
◎もち米は水に浸さないでください。
(もちが柔らかくなります。)
- もち米をざるにあげて約30分水切りする
◎竹または金属製のざるを使用してください。
樹脂製のざるは水切りが悪いので、もちが柔らかくなります。
- パンケースにもちとり粉以外の材料を材料表の上から順に入れる
◎もち米が水に浸かるように、もち米を平らにしてください。
- 「コース」キーを押し、コース番号「22」を選び、「スタート」キーを押す
- できあがりのメロディーが鳴れば、パンケースを取り出す
◎パンケースを取り出したあと、パンケースに触れるぐらいまでそのまま冷ましてください。(5～10分)
- トレーなどにもちとり粉を敷き、水で十分ぬらした手でもちを取り出す
◎取り出したもちにもちとり粉をかけておくと、ちぎりやすくなります。

7 もちをちぎって丸める

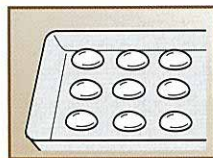


手にもちとり粉をつけて親指と人差し指で輪を作り、輪を絞ってちぎる

◎もちとはこまかくちぎるとうまく丸めることができません。



下の手を平らにし丸める



もちとり粉を敷いたところに間をあけて置く



ワンポイントアドバイス

もちを保存するときは・・・

- ◎もちが冷めてから、もちとり粉をよく払って保存してください。
- ◎湿度や温度の低い所で保存し、2日以内にお召し上がりください。
- ◎冷凍するときは、ポリ袋を2重にして入れ、口を閉じて保存し、1ヵ月以内にお召し上がりください。

アレンジ

からみもち

つきたてのもちに材料(適量)をからませて、お召し上がりください。

あんもち：つぶあんをもちにからませる

きなもち：同量のきな粉と砂糖を混ぜ、もちにからませる

おろしもち：もちの上にすりおろして軽く水気を絞った大根おろしとかつお節をのせ、しょうゆで味つける

- ◎もちの出来栄は、水の量、もち米の量や種類、新米か古米かなどによってかわります。
- ◎時間が経つと、もちの表面がかたくなりますので早めに丸めてください。

90 草もち

よもぎの緑色がきれいな草もちです。
乾燥よもぎで手軽に作れます。
生のよもぎを使うとより一層風味が増します。

材料 (2合:約8個、3合:約12個)	コース 22 もち	
	2合	3合
もち米	280g*	420g*
水	220mL	260mL
乾燥よもぎ(水とよく混ぜる)	5g	8g
もちとり粉 (片栗粉、上新粉など)	適量	適量
		130kcal (1個分:約50g)

※もち米1合は約140gです。

つくり方 は P.68「もち」参照



ワンポイントアドバイス

生のよもぎを使うときは、乾燥よもぎのかわりに30～50gのよもぎを使用してください。
(生のよもぎはゆでたあと水にさらし、水気をしっかりと絞って、みじん切りにする)

91 桜えびもち

桜えびを練り込むことでピンク色のもちができあがります。
口の中で桜えびの良い香りが広がります。

材料 (2合:約8個、3合:約12個)	コース 22 もち	
	2合	3合
もち米	280g*	420g*
水	220mL	260mL
桜えび(刻む)	10g	15g
もちとり粉 (片栗粉、上新粉など)	適量	適量
		131kcal (1個分:約50g)

※もち米1合は約140gです。

つくり方 は P.68「もち」参照



92 ごまもち

ごまの香りとプチプチとした食感が楽しめるもちです。
お好みで白ごまを黒ごまにかえてもおいしく召し上がれます。

材料 (2合:約8個、3合:約12個)	コース 22 もち	
	2合	3合
もち米	280g*	420g*
水	220mL	260mL
白ごま	8g(大1)	12g(大1½)
もちとり粉 (片栗粉、上新粉など)	適量	適量
		134kcal (1個分:約50g)

※もち米1合は約140gです。

つくり方 は P.68「もち」参照





93 もちグラタン

余ったもちをリメイク。

溶けたチーズとトロトロのもちが絶妙にマッチしたグラタンです。

◎直径約8.5cm×深さ4.5cmのココット皿を使用します。

材料(4個分)	
もち	2個(1個約50g)
ブロッコリー	80g
ウインナー	3本
しめじ	100g
バター	10g
ホワイトソース	
バター	15g
薄力粉	15g
牛乳	200mL
塩・こしょう	適量
ピザ用チーズ	40g
パセリ(刻む)	適量
242kcal(1個分)	

作り方

- 1 もちは約1.5cm角に切る
- 2 ブロッコリーは小房に分け、ゆでる
- 3 ウインナーは約5mm幅の斜め切りにし、しめじは石づきを取る
- 4 フライパンにバターと3を入れ、中火で2～3分炒める
- 5 ホワイトソースを作る
なべにバターを入れて中火で熱し、薄力粉を入れて焦がさないようによく炒める
- 6 火を止めて5に牛乳を少しずつ加え、混ぜながら、とろみがつくまで煮詰めて塩・こしょうで味を調える
- 7 6に2と4を入れて混ぜ合わせ、4等分にする
- 8 バター(分量外)を塗ったココット皿に7を入れて1をのせ、ピザ用チーズをのせる
- 9 約200℃に予熱したオーブンで約10分焼く
- 10 パセリを散らす

ホームメイドコース



コース	取扱説明書
ホームメイド	P.33