



Home Bakery Recipe Book

毎日食べたくなる

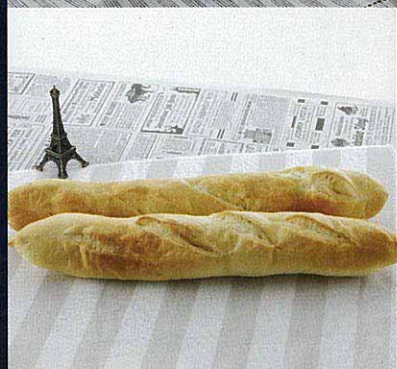
本当においしい

パンの本

ホームベーカリー

BB-SS10型

レシピブック



象印マホービン株式会社

〒530-8511 大阪市北区天満1丁目20番5号 ☎ (06) 6356-2451

BB-SS型 ©®

もくじ

調理をはじめる前に・・・ 3

基本の食パン

基本食パン 6

シンプル食パン

全粒粉パン 8
ライ麦パン 9
豆乳パン 10
レーズンパン 11
くるみパン 12
緑茶パン 13
チーズパン 13

野菜入り食パン

ほうれん草パン 14
かぼちゃパン 14
トマトバジルパン 15
ポテマヨパン 15
オニオンチーズパン 16
ごまおさつパン 16
ベーコン＆コーンパン 17
コーン＆セサミパン 17

スイート食パン

ブリオッシュ 18
クランベリー＆くるみパン 19
チョコチップパン 20
カフェオレパン 20
パネトーネ 21
黒糖パン 22
ハニーパン 22
クリームチーズパン 22
オレンジ紅茶パン 23
抹茶マロンパン 23

プレミアムリッチ食パン

プレミアムリッチパン 24
プレミアムリッチ・ラムレーズンパン 25
プレミアムリッチ・チーズパン 25
プレミアムリッチ・ナッツパン 26
プレミアムリッチ・なると金時パン 26
プレミアムリッチ・いちじくパン 27

ごはん入り食パン

ごはん入りパン 28
玄米ごはん入りパン 29
赤飯入りパン 29
炊き込みごはん入りパン 30
雑穀ごはん入りパン 30

パン生地

バターロール 32
クリスマスツリー 34
りんごパン 35
明太ポテトパン 36
メロンパン 37
クロワッサン 38
グリッシーニ 39
フランスパン 40
ベーコンエピ 41
フォカッチャ 41
ペーグル 42
ナン 43

ピザ

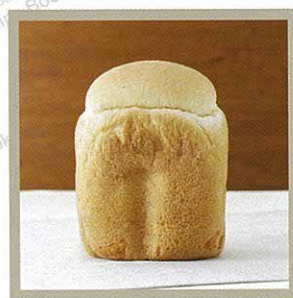
ピザ生地（ヘビータイプ） 44
マルゲリータ／トマトソース 45
ピザ生地（クリスピータイプ） 46
サラダピザ 46
クリームコーンピザ 47

米粉生地

米粉プチパン 48
米粉よもぎおやき 49
米粉ドーナツ 50
米粉あんパン 50

めん生地

うどん 52
きつねうどん 52
カレーうどん 52
二八そば 53
緑茶入りそば 54
そばつゆ 54
ごま入りそば 55
生パスタ 56
ほうれん草入り生パスタ 56
トマト入り生パスタ 57
ツナとブロッコリーのフェットチーネ 57
ラザニア 58



スイーツ

ケーキ

バターケーキ 60
レモンケーキ 60
紅茶ケーキ 61
かぼちゃケーキ 61
りんごケーキ 62
マロンケーキ 62
ミックスフルーツケーキ 63
抹茶甘納豆ケーキ 63
バナナナッツケーキ 64
チョコレートケーキ 64

ジャム・フルーツソース

いちごジャム 65
マンゴージャム 65
キウイジャム 65
りんごジャム 65
ブルーベリージャム 66
オレンジマーマレード 66
いちごソース 66
キウイソース 66
トロピカルソース 66

もち

もち 68
草もち 69
桜えびもち 69
ごまもち 69
もちグラタン 70

ホームメイドコース

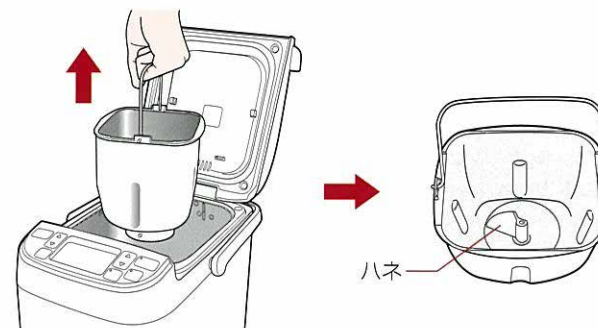
ホームメイドコースの使い方 72
イングリッシュマフィン 74
エッグベネディクト 75
ハンバーガーパンズ 76
ハンバーガー 76
ぎょうざの皮 77
焼きぎょうざ 77
プレーンクッキー 78
そばクッキー 78
チョコチャンククッキー 79
シナモンロール 80
クリームチーズ＆ココアパン 81
ちぎりパン 82
ゴロゴロチーズパン 83
マーブルパン 84
うずまき抹茶パン 85
クイックブレッド 86
トマト・クイックブレッド 87

調理をはじめる前に・・・

◎詳しい使い方、お手入れ方法などは取扱説明書をご覧ください。

食パン ～つくり方の基本～

1 パンケースを取り出し、ハネを取りつける



2 パンケースに材料を入れる

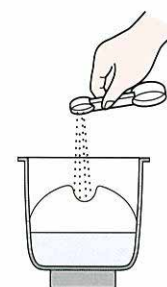
◎材料はレシピによって異なります。

入れる順番
水（液体）
粉類
砂糖
スキムミルク
塩
バター



3 ドライイーストを入れる

◎水（液体）に触れないように入れてください。



生種/生イーストを使うときは・・・

◎生種や生イーストは水（液体）の次に入れてください。
◎生イーストはよく混ぜてください。

4 パンケースを取りつけて、お好みのコースを選び、**スタート**を押す



生種作り

取扱説明書 P.30

天然酵母パンに使う生種のつくり方です。
24 時間でできあがります。

◎ホシノ天然酵母パン種（元種）の状態ではパンはできません。

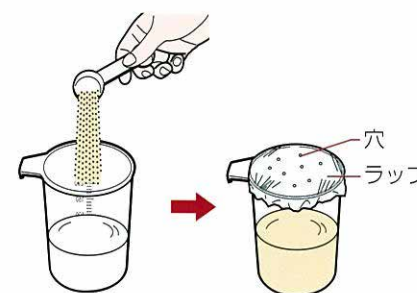
材 料	最大 （パン作り 4～5 回分）	最小 （パン作り 3 回分）
ホシノ天然酵母パン種（元種）	50g（大5）	30g（大3）
水（約30℃）	100mL	60mL

◎大1は、付属の計量スプーン（大）ですりきり一杯を表しています。

つくり方

1 材料を容器（計量カップ）に入れ、ラップをする

①約30℃の水と元種を入れて十分に混ぜる
②容器にラップをする
◎ラップは軽くかけるか穴を開けて密閉しないください。



◎容器は清潔にしておいてください。

2 パンケースを取りつけて、容器を入れ、ふたを閉める



◎容器のツマミ部をパンケース上端に引っかけてください。

◎ハネは取りつけないでください。

3 コース番号「23」（「生種作り」コース）を選び、**スタート**を押す

4 できあがれば、容器に入れたままラップなどで密封して冷蔵庫に入れ、1週間以内に使いきってください。

表示内容について

コース番号

コース 1 ふんわり ホームメイド 小麦

このレシピブックのメニューを調理する際は、

それぞれ表示されているコース番号を ▲ ▼ で選んでください。

ホームメイド と表示されているものは「ホームメイド」キーを押してください。

◎このレシピブックのメニューの写真は盛りつけ例です。

以下のマークが記載されているメニューでは・・・

✕ タイマー予約は使えません。（取扱説明書P.21）

自動具入れ 自動具入れ機能が使用できます。（取扱説明書P.19）

焼き加減 「焼き加減」キーで食パンの焼き加減をかえることができます。（取扱説明書P.19）

◎大 1 は、付属の計量スプーン（大）ですりきり一杯。
小 1 は、付属の計量スプーン（小）ですりきり一杯を表しています。

具入れ機能について

自動具入れ機能を使用するときは、下記の具入れ容器が使える材料を具入れ容器に入れ、ふたに取りつけます。

**具入れ容器(自動具入れ機能)が
使える材料**

◎乾燥しているもの、熱で溶けにくいもの
ドライフルーツ(レーズン・ブルーベリーなど)、ナッツ(くるみ・カシューナッツなど)、
コーン(水気を切る)、ベーコン(油分の多いものは小麦粉をまぶす)

**具入れ容器が使えない材料
(手で入れる材料)**

◎水気、粘り気があるもの(生フルーツ・アルコール漬けのドライフルーツなど)
◎熱で溶けやすいもの(チーズ・チョコレートなど)
◎小さい材料(ごまなど→最初からパンケースに入れてください。) など

具入れ時間

具入れ容器が使えない材料を入れるときは、具入れブザーが鳴ったあとでふたを開けて具を入れてください。
(具入れブザーが鳴る時間はコースにより異なります。)

食パンコース			調理開始から
ドライ イースト	コース1	ふんわり	23～28分後
	コース2	もちもち	
	コース3	サクふわ	
	コース4	早焼き	18分後
	コース5	ごはん入りパン	31～34分後
	コース6	プレミアムリッチ	28分後
	コース7	イースト少なめ	36～43分後
	コース8	国産小麦	20～25分後
	コース9	米粉	38～51分後
天然酵母	コース10	小麦	13～18分後
	コース11	国産小麦	10～15分後

パン生地コース			調理開始から
ドライ イースト	コース12	小麦	28～33分後
	コース13	国産小麦	25～30分後
	コース14	米粉	18～23分後
天然酵母	コース15	小麦	18～23分後
	コース16	国産小麦	15～20分後

材料について

次の材料は指定のものをお使いください。詳しくは、取扱説明書 P12をご覧ください。
◎材料の分量は、このレシピブックに記載されている分量どおりにしてください。

材 料 名	品 名	お申し込み先	
国産小麦	パン用国産小麦粉 (BB-MK10-J)	象印ホームベーカリー取扱店またはホームページにてお求めください。 部品・消耗品・別売品のご購入専用ページ http://www.zojirushi-de-shopping.com/	
米 粉	シトギミックス20A(食パン用)※	片山製粉株式会社 ☎(072) 922-7532 http://www.katayama-seifun.co.jp/	
生イースト	生イースト 100g入り	お申し込み先	お問い合わせ先
天然酵母パン種(元種)	ホシノ天然酵母パン種 50g×5袋入り	(株)富澤商店オンラインショップ http://www.tomizawa.co.jp/	☎(042) 776-6488
そば粉	北海道産そば粉		

※「シトギミックス20A(食パン用)」には、小麦グルテンが含まれています。アレルギー対応はしていません。

酵母について

- ◎酵母(ドライイースト・生イースト・天然酵母)は生きています。賞味期限が切れていないものを使い、開封後は必ず密閉して冷蔵庫で保存してください。ふくらみ方に差が出ます。
- ◎天然酵母パン種・生イーストは、開封前でも冷蔵庫で保存してください。

米粉について

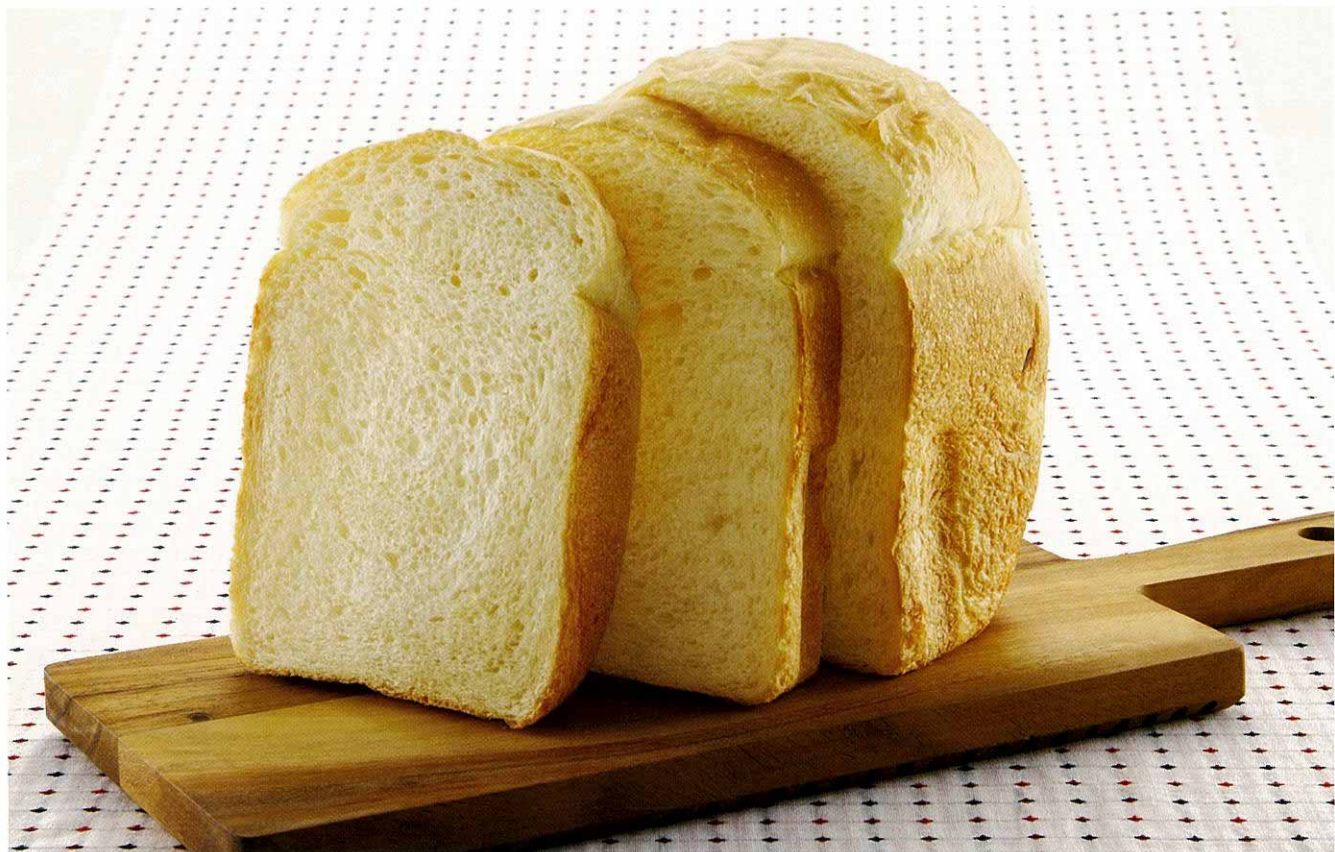
- 米粉は生地の温度が高くなりすぎると出来栄が悪くなります。
夏場など室温が高い(25℃以上)場合
 - 冷蔵庫で冷やした水(約5℃)を使ってください。
 - タイマー予約を使うと出来栄が悪くなる場合があります。

食パン



① 基本食パン

材料とコースを選ぶことで、様々な食感や風味をお楽しみいただけます。



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
◎生イーストを使うときは、水に入れたあとで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。

コース番号	コース	特 長	調理時間	取扱説明書
1	ふんわり	ミミまで柔らかく、ふんわり口溶けのよいパンです。	3時間45分	P.16
2	もちもち	キメが細かく、歯ごたえがしっかり、もちもちとしたパンです。	3時間40分	
3	サクふわ	ふんわり柔らかく、サクッと軽い食感のパンです。	3時間30分	
4	早焼き	2 時間 20 分で焼き上がります。早くパンが食べたいときにおすすめです。	2時間20分	
5	ごはん入りパン ^{※1}	強力粉にごはんを加えたパンです。もちり甘みのあるパンになります。	3時間5分	
6	プレミアムリッチ ^{※2}	生クリームや練乳を使ったリッチな味わいのパンです。ミミまで柔らかいのが特長です。	3時間30分	P.32
7	イースト少なめ	わずか 1g のイーストで焼き上げます。イースト臭が少ないパンです。	4時間35分	
8	国産小麦	国産小麦を使ったパンです。小麦本来の甘みがある深い味わいです。	3時間50分	
9	米 粉	米粉を使うことで、もちり、しっとりとした食感のパンになります。	2時間45分	P.39
10	小 麦	風味豊かで味わい深いパンです。生種を作ってから焼いてください。	^(小麦) 6時間50分	
11	国産小麦		^(国産小麦) 7時間	
ホーム メイド	小 麦	パン屋さんでよく使われる生イーストを使ったパンです。 糖分が多くてもしっかりと発酵するので、甘いパンにも向いています。	^(小麦) 4時間	P.39
	国産小麦		^(国産小麦) 4時間	

※1: ごはん入りパンは P.28 参照。 ※2: プレミアムリッチは P.24 参照。

◎大 1 は、付属の計量スプーン(大)ですりきり一杯。
小 1 は、付属の計量スプーン(小)ですりきり一杯を表しています。

ドライイーストを使って

材 料	コース 1 ふんわり	コース 2 もちもち
水	180mL	210mL
粉	250g ← 強力粉	290g ← 強力粉
砂糖	20g 大 2½	16g 大 2
スキムミルク	6g 大 1	6g 大 1
塩	5g 小 1	5g 小 1
無塩バター	15g	15g
ドライイースト	3g 小 1	3g 小 1
	190kcal (6枚切り 1枚分)	211kcal (6枚切り 1枚分)

材 料	コース 4 早焼き	コース 7 イースト少なめ	コース 8 国産小麦	コース 9 米 粉
水	210mL	190mL	170mL	230mL
粉	290g ← 強力粉	250g ← 強力粉	250g ← 国産小麦粉	300g ← 米 粉
砂糖	16g 大 2	16g 大 2	20g 大 2½	20g 大 2½
スキムミルク	6g 大 1	6g 大 1	6g 大 1	15g 大 2½
塩	5g 小 1	3.8g 小 ¾	5g 小 1	5g 小 1
無塩バター	15g	15g	15g	25g
ドライイースト	4.5g 小 1½	1g 小 ¼	3g 小 1	4.5g 小 1½
	212kcal (6枚切り 1枚分)	186kcal (6枚切り 1枚分)	185kcal (6枚切り 1枚分)	239kcal (6枚切り 1枚分)

コース
4
早焼き
について

- ◎少しイースト臭がすることがあります。
- ◎タイマー予約はできません。
- ◎冬場など室温が低い場合(10℃以下)、ふくらみが悪くなることがあります。

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。

天然酵母を使って

材 料	コース 10 小 麦	コース 11 国産小麦
水	200mL	190mL
生種*	26g 大 2	26g 大 2
粉	300g ← 強力粉	300g ← 国産小麦粉
砂糖	16g 大 2	16g 大 2
塩	5g 小 1	5g 小 1
	199kcal (6枚切り 1枚分)	193kcal (6枚切り 1枚分)

※天然酵母の食パンを焼く前に「生種作り」を行ってください。(→P.3)

材 料	最大 (パン作り 4~5 回分)	最小 (パン作り 3 回分)
ホシノ天然酵母パン種(元種)	50g (大5)	30g (大3)
水 (約 30℃)	100mL	60mL

生イーストを使って

材 料	ホーム メイド 小 麦	ホーム メイド 国産小麦
水	170mL	160mL
生イースト	7g	7g
粉	250g ← 強力粉	250g ← 国産小麦粉
砂糖	20g 大 2½	20g 大 2½
スキムミルク	6g 大 1	6g 大 1
塩	5g 小 1	5g 小 1
無塩バター	15g	15g
	189kcal (6枚切り 1枚分)	184kcal (6枚切り 1枚分)

ホーム
メイド

生イースト食パンの時間設定

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
食パン(小麦)	7 分	0 分	15 分	OFF	1時間13分	20 分	1時間15分	50 分	4 時間
食パン(国産小麦)	4 分	0 分	15 分	OFF	1時間16分	20 分	1時間15分	50 分	4 時間





2 全粒粉パン

全粒粉は小麦を丸ごと挽いた粉です。食物繊維やミネラルがたっぷりです。

ドライイーストを使って	材 料	コース 1 ふんわり	コース 2 もちもち	コース 7 イースト少なめ	コース 8 国産小麦
	水	190mL	220mL	200mL	180mL
	粉	200g ← 強力粉	240g ← 強力粉	220g ← 強力粉	200g ← 国産小麦粉
	全粒粉	50g	50g	30g	50g
	砂糖	20g 大 2½	16g 大 2	16g 大 2	20g 大 2½
	スキムミルク	6g 大 1	6g 大 1	6g 大 1	6g 大 1
	塩	5g 小 1	5g 小 1	3.8g 小 ¾	5g 小 1
	無塩バター	15g	15g	15g	15g
	ドライイースト	3g 小 1	3g 小 1	1g 小 ½	3g 小 1
		186kcal (6枚切り 1枚分)	208kcal (6枚切り 1枚分)	184kcal (6枚切り 1枚分)	182kcal (6枚切り 1枚分)

天然酵母を使って	材 料	コース 10 小麦
	水	210mL
	生種	26g 大 2
	粉	270g ← 強力粉
	全粒粉	30g
	砂糖	16g 大 2
	塩	5g 小 1
		197kcal (6枚切り 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 ライ麦パン

風味のあるライ麦粉を使ったパンです。噛むごとに豊かな味わいを感じられます。

ドライイーストを使って	材 料	コース 1 ふんわり	コース 2 もちもち	コース 7 イースト少なめ
	水	180mL	210mL	190mL
	粉	200g ← 強力粉	240g ← 強力粉	200g ← 強力粉
	ライ麦粉	50g	50g	50g
	砂糖	20g 大 2½	16g 大 2	16g 大 2
	スキムミルク	6g 大 1	6g 大 1	6g 大 1
	塩	5g 小 1	5g 小 1	3.8g 小 ¾
	無塩バター	15g	15g	15g
	ドライイースト	3g 小 1	3g 小 1	1g 小 ½
		188kcal (6枚切り 1枚分)	210kcal (6枚切り 1枚分)	185kcal (6枚切り 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

メモ

ライ麦パンは、ハムやチーズとの相性が良いので、薄めに切り、サンドイッチにするのもおすすめです。

4 豆乳パン

豆乳の素朴な甘みが特長のパンです。



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」キーでコース番号を選び、「スタート」キーを押す

5 レーズンパン

レーズンの甘さと食感の
バランスが良い定番のパンです。

作り方

- 1 レーズンを具入れ容器に入れ、ふたに取りつける
- 2 パンケースにレーズン以外の材料を材料表の上から順に入れる
- 3 「コース」キーでコース番号を選び、「スタート」キーを押す



ドライイーストを使って	材 料	コース 1 ふんわり	コース 2 もちもち	コース 7 イースト少なめ	コース 8 国産小麦	コース 9 米 粉
	水	180mL	210mL	190mL	170mL	230mL
	粉	250g ← 強力粉	290g ← 強力粉	250g ← 強力粉	250g ← 国産小麦粉	300g ← 米 粉
	砂糖	20g 大 2½	16g 大 2	16g 大 2	20g 大 2½	20g 大 2½
	スキムミルク	6g 大 1	6g 大 1	6g 大 1	6g 大 1	15g 大 2½
	塩	2.5g 小 ½	2.5g 小 ½	2.5g 小 ½	2.5g 小 ½	5g 小 1
	無塩バター	15g	15g	15g	15g	25g
	ドライイースト	3g 小 1	3g 小 1	1g 小 ¼	3g 小 1	4.5g 小 1½
	具 レーズン	70g	70g	50g	70g	50g
		自動 具入れ 焼き加減 225kcal (6枚切り1枚分)	自動 具入れ 焼き加減 246kcal (6枚切り1枚分)	自動 具入れ 焼き加減 211kcal (6枚切り1枚分)	自動 具入れ 焼き加減 220kcal (6枚切り1枚分)	自動 具入れ 焼き加減 264kcal (6枚切り1枚分)

天然酵母を使って	材 料	コース 10 小 麦
	水	190mL
	生種	26g 大 2
	粉	300g ← 強力粉
	砂糖	16g 大 2
	塩	2.5g 小 ½
	具 レーズン	50g
		自動 具入れ 焼き加減 224kcal (6枚切り1枚分)

生イーストを使って	材 料	ホーム メイド 小 麦
	水	160mL
	生イースト	7g
	粉	250g ← 強力粉
	砂糖	20g 大 2½
	スキムミルク	6g 大 1
	塩	2.5g 小 ½
	無塩バター	15g
	具 レーズン	50g
		自動 具入れ 214kcal (6枚切り1枚分)

生イーストを使うときは…

- ◎水に入れたあとでよく混ぜてください。
- ◎「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。

ホーム メイド	レーズンパンの時間設定							
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
食パン(小麦)	7分	0分	15分	OFF	1時間13分	20分	1時間15分	50分 4時間



6 くるみパン

くるみの香ばしい香りと食感がアクセントになった飽きのこないパンです。

ドライイーストを使って	材 料	コース 1 ふんわり	コース 2 もちもち	コース 7 イースト少なめ	コース 8 国産小麦
	水	170mL	200mL	190mL	160mL
	粉	250g 強力粉	290g 強力粉	250g 強力粉	250g 国産小麦粉
	砂糖	20g 大 2½	16g 大 2	16g 大 2	20g 大 2½
	スキムミルク	6g 大 1	6g 大 1	6g 大 1	6g 大 1
	塩	5g 小 1	5g 小 1	3.8g 小 ¾	5g 小 1
	無塩バター	15g	15g	15g	15g
	ドライイースト	3g 小 1	3g 小 1	1g 小 ¼	3g 小 1
	具 くるみ(刻む)	60g	60g	50g	60g
		自動具入れ 焼き加減 257kcal (6枚切り1枚分)	自動具入れ 焼き加減 279kcal (6枚切り1枚分)	自動具入れ 焼き加減 242kcal (6枚切り1枚分)	自動具入れ 焼き加減 252kcal (6枚切り1枚分)

天然酵母を使って	材 料	コース 10 小麦	コース 11 国産小麦
	水	190mL	180mL
	生種	26g 大 2	26g 大 2
	粉	300g 強力粉	300g 国産小麦粉
	砂糖	16g 大 2	16g 大 2
	塩	5g 小 1	5g 小 1
	具 くるみ(刻む)	50g	50g
		自動具入れ 焼き加減 256kcal (6枚切り1枚分)	自動具入れ 焼き加減 250kcal (6枚切り1枚分)

作り方

- 1 くるみを具入れ容器に入れ、ふたに取りつける
- 2 パンケースにくるみ以外の材料を材料表の上から順に入れる
- 3 「コース」キーでコース番号を選び、「スタート」キーを押す



7 緑茶パン

緑茶を使った爽やかな香りがひろがるパンです。

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」キーでコース番号を選び、「スタート」キーを押す

ドライイーストを使って	材 料	コース 1 ふんわり	コース 2 もちもち	コース 7 イースト少なめ	コース 8 国産小麦
	水	180mL	210mL	190mL	170mL
	粉	250g 強力粉	290g 強力粉	250g 強力粉	250g 国産小麦粉
	砂糖	20g 大 2½	16g 大 2	16g 大 2	20g 大 2½
	スキムミルク	6g 大 1	6g 大 1	6g 大 1	6g 大 1
	塩	5g 小 1	5g 小 1	3.8g 小 ¾	5g 小 1
	無塩バター	15g	15g	15g	15g
	緑茶葉(刻む)	5g	5g	3g	5g
	ドライイースト	3g 小 1	3g 小 1	1g 小 ¼	3g 小 1
		焼き加減 192kcal (6枚切り1枚分)	焼き加減 214kcal (6枚切り1枚分)	焼き加減 188kcal (6枚切り1枚分)	焼き加減 187kcal (6枚切り1枚分)



8 チーズパン

チーズが生地に練り込まれることで、コクと香りが豊かなパンになります。

作り方

- 1 パンケースに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 具入れブザーが鳴れば、チーズを入れる
◎チーズは練り込まれるので、チーズの形は残りません。

ドライイーストを使って	材 料	コース 1 ふんわり	コース 2 もちもち
	水	150mL	180mL
	粉	250g 強力粉	290g 強力粉
	砂糖	20g 大 2½	16g 大 2
	スキムミルク	6g 大 1	6g 大 1
	塩	5g 小 1	5g 小 1
	無塩バター	15g	15g
	ドライイースト	3g 小 1	3g 小 1
	具 プロセスチーズ(約1cm角に切る)	50g	50g
		タイマー 焼き加減 218kcal (6枚切り1枚分)	タイマー 焼き加減 240kcal (6枚切り1枚分)



9 ほうれん草パン

パンに練り込むことでほうれん草の苦みがマイルドになるので、お子様にもおすすめです。

作り方

- 1 ほうれん草は葉先の柔らかな部分をゆで、水気をしっかりと絞って、みじん切りにする
- 2 パンケースに材料を材料表の上から順に入れる
- 3 「コース」キーでメニュー番号を選び、「スタート」キーを押す

ドライイーストを使って	材 料	コース 1 ふんわり	コース 2 もちもち	コース 8 国産小麦	コース 9 米 粉
	水	160mL	200mL	150mL	220mL
	粉	250g ← 強力粉	290g ← 強力粉	250g ← 国産小麦粉	300g ← 米粉
	砂糖	20g 大 2½	16g 大 2	20g 大 2½	20g 大 2½
	スキムミルク	6g 大 1	6g 大 1	6g 大 1	15g 大 2½
	塩	5g 小 1	5g 小 1	5g 小 1	5g 小 1
	無塩バター	15g	15g	15g	25g
	ほうれん草 (ゆでたもの)	30g	30g	30g	30g
	ドライイースト	3g 小 1	3g 小 1	3g 小 1	4.5g 小 1½
		タイマー 焼き加減 191kcal (6枚切り1枚分)	タイマー 焼き加減 213kcal (6枚切り1枚分)	タイマー 焼き加減 186kcal (6枚切り1枚分)	タイマー 焼き加減 240kcal (6枚切り1枚分)

10 かぼちゃパン

かぼちゃを練り込んだパンです。ほんのりとした甘さが特長です。

作り方

- 1 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2〜3分加熱する。熱いうちにマッシャーなどで軽くつぶしたあと、常温になるまで冷ます
- 2 パンケースに材料を材料表の上から順に入れる
- 3 「コース」キーでコース番号を選び、「スタート」キーを押す



ドライイーストを使って	材 料	コース 1 ふんわり	コース 2 もちもち	コース 8 国産小麦	コース 9 米 粉
	水	180mL	200mL	170mL	210mL
	粉	250g ← 強力粉	290g ← 強力粉	250g ← 国産小麦粉	300g ← 米粉
	砂糖	20g 大 2½	16g 大 2	20g 大 2½	20g 大 2½
	スキムミルク	6g 大 1	6g 大 1	6g 大 1	15g 大 2½
	塩	5g 小 1	5g 小 1	5g 小 1	5g 小 1
	無塩バター	15g	15g	15g	25g
	かぼちゃ (加熱したもの)	30g	30g	30g	30g
	ドライイースト	3g 小 1	3g 小 1	3g 小 1	4.5g 小 1½
		タイマー 焼き加減 194kcal (6枚切り1枚分)	タイマー 焼き加減 216kcal (6枚切り1枚分)	タイマー 焼き加減 189kcal (6枚切り1枚分)	タイマー 焼き加減 244kcal (6枚切り1枚分)



11 トマトバジルパン

トマトの酸味とバジルの風味がマッチした色鮮やかなパンです。

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」キーでコース番号を選び、「スタート」キーを押す

メモ

お好みの厚さにパンを切り、とろけるチーズをのせ、オーブントースターで焼くとピザトースト風になります。

ドライイーストを使って	材 料	コース 1 ふんわり	コース 2 もちもち	コース 9 米 粉
	水	100mL	110mL	130mL
	トマトジュース(無塩)	90mL	100mL	100mL
	粉	250g ← 強力粉	290g ← 強力粉	300g ← 米粉
	砂糖	20g 大 2½	16g 大 2	20g 大 2½
	スキムミルク	6g 大 1	6g 大 1	15g 大 2½
	塩	5g 小 1	5g 小 1	5g 小 1
	無塩バター	15g	15g	25g
	バジル(乾燥)	小 1	小 1	小 1
	ガーリック(粉末)	適量	適量	適量
	ドライイースト	3g 小 1	3g 小 1	4.5g 小 1½
		タイマー 焼き加減 193kcal (6枚切り1枚分)	タイマー 焼き加減 215kcal (6枚切り1枚分)	タイマー 焼き加減 242kcal (6枚切り1枚分)

12 ポテマヨパン

マヨネーズのほのかな香りと黒こしょうのアクセントが効いたじゃがいもを練り込んだパンです。



作り方

- 1 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
- 2 1を熱いうちにマッシャーなどでしっかりとつぶしたあと、常温になるまで冷まして、分量(100g)をはかる
- 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」キーでコース番号を選び、「スタート」キーを押す

ドライイーストを使って	材 料	コース 1 ふんわり	コース 2 もちもち
	水	120mL	130mL
	じゃがいも (加熱したもの)	100g	100g
	粉	250g ← 強力粉	290g ← 強力粉
	砂糖	20g 大 2½	16g 大 2
	スキムミルク	6g 大 1	6g 大 1
	塩	5g 小 1	5g 小 1
	マヨネーズ	30g	30g
	黒こしょう(粗挽き)	小 ¼	小 ¼
	ドライイースト	3g 小 1	3g 小 1
		タイマー 焼き加減 218kcal (6枚切り1枚分)	タイマー 焼き加減 240kcal (6枚切り1枚分)