





おいしくて、おいしくて、  
つい沢山食べてしまいそう・・・  
でもちょっと考えてみて、  
食べすぎると体によくないよ。



お買いあげいただきありがとうございました。  
このお料理ノートは(本編)のBB-HV10Pの取扱説明書・お料理ノートをご参照のうえご利用ください。〈食パン、クッキーなどの基本的なつくり方は(本編)に詳しく説明されています。〉

#### アドバイスメモ

パンを上手に切るには…

- できあがりのパンがよく冷めてから、パン切り包丁で切ります。
- パンは横にねかすと切りやすくなります。



# 自動 ホームベーカリー パンくらす

ZOJIRUSHI

別冊

お料理ノート 型名 BB-HV10P

家庭用

## イギリス風の朝ごはんですわやかに…

### ●はちみつバナナトースト

#### 材料 (4人分)

くるみ入りハニーパン(4~6枚に切る)・・・4枚  
バナナ(うす切り)・・・3~4本  
バター・・・適宜  
はちみつ・・・適宜  
ゆで卵・・・4個  
パセリ・・・適宜  
好みの野菜(トマト・ブロッコリーなど)・・・適宜



#### 作り方

- 1 くるみ入りハニーパンは、ドライイースト食パンコース(具入り)(本編P.10~15参照)で作ります。
- 2 パンはきつね色にトーストし、表面にバターをぬります。パンの上にバナナをのせ、はちみつをたっぷりかけます。ゆで卵・パセリ・野菜を添えます。

### ●ブルーベリーヨーグルト

#### 材料 (4人分)

ヨーグルト・・・600mL  
ブルーベリージャム・・・適宜  
好みのフルーツ・・・適宜

#### 作り方

- 1 ジャムコース(本編P.38~39参照)でブルーベリージャムを作ります。
  - 2 器にヨーグルトを入れ、ジャムをかけてフルーツを飾ります。
- ※フレッシュジュースを添えていただきます。

### くるみ入りハニーパンの材料(1斤分)

#### ●食パンもちもちコースの場合

メニュー名	水	基本材料	ドライイースト	具入り
くるみ入りハニーパン	水・・・200mL	強力粉・・・290g はちみつ・・・50g スキムミルク・・・6g(大1) 塩・・・5g(小1) バター・・・15g	ドライイースト・・・3g(小1)	くるみ(砕いておく)・・・50g

#### ●食パンふんわりコースの場合

メニュー名	水	基本材料	ドライイースト	具入り
くるみ入りハニーパン	水・・・150mL	強力粉・・・240g はちみつ・・・40g スキムミルク・・・6g(大1) 塩・・・2.5g(小1/2) バター・・・15g	ドライイースト・・・3g(小1)	くるみ(砕いておく)・・・40g



# 仲間を呼んでパーティーメニューで楽しく

## ●トライフル

※ケーキの上にカスタードクリームやホイップクリームをのせ、フルーツを飾ります。

### 材料 (4人分)

- はちみつ入りバターケーキ・・・½個
- カスタードクリーム
- 牛乳……………300mL
- 卵黄……………2個
- 〔A〕砂糖……………大さじ4
- 薄力粉……………大さじ1
- コーンスターチ……………大さじ1
- バニラエッセンス……………2～3滴
- ホイップクリーム
- 〔B〕生クリーム(よく冷やしておく)…100mL
- 砂糖……………大さじ1
- バニラエッセンス……………2～3滴
- お好みのフルーツ……………適宜



## はちみつ入りバターケーキ

### 作り方

- 1 ケーキコース(本編P.36～37参照)で作ります。バターケーキの材料で、マーマレードは入れずにはちみつを60g加え、バニラエッセンスを除いて焼きます。できあがれば、よく冷まして一口位に切ります。

## カスタードクリーム

### 作り方

- 1 鍋に〔A〕を入れて混ぜ合わせ、牛乳を少しずつ加えながら混ぜます。
- 2 中火にかけ、木べらで絶えずかき混ぜながら、のり状(とろみがつく)になるまで加熱します。  
※ 焦がさないように注意してください。
- 3 火からおろし、といた卵黄を少しずつ加えて混ぜます。

- 4 再び弱火にかけて、ひと煮立ちするまで混ぜます。最後にバニラエッセンスを加えます。

- 5 鍋底を水につけて冷まします。

※ バターを点々とのせておくと表面の膜ができにくくなります。

## ホイップクリーム

### 作り方

- 1 ボールに〔B〕を入れ、氷水につけながら泡立てます。  
※ 泡立過ぎると分離しますので注意してください。

## 盛りつけをします

- 1 器にはちみつ入りバターケーキの半分をしき、その上にカスタードクリーム、フルーツをのせます。
- 2 残りのケーキを重ね、ホイップクリーム、フルーツを飾ります。

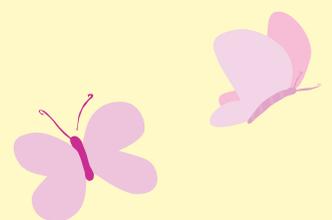
## ●リッチトースト

### 材料 (4人分)

- 食パン(2～3cmの厚さに切る)…4枚
- 〔A〕とき卵……………2個
- 牛乳……………200mL
- バター……………大さじ2
- 粉砂糖……………適宜
- はちみつ……………適宜
- アイスクリーム……………適宜

### 作り方

- 1 食パンはドライイースト食パンコース(本編P.10・11又はP.14参照)で作ります。
- 2 〔A〕をボールに入れ、混ぜ合わせます。
- 3 食パンを2にまんべんなくつけてしみ込ませます。
- 4 フライパンを中火にかけ、バターを溶かし、3をきつね色に焼きます。
- 5 食べやすい大きさに切り、上に粉砂糖、はちみつ、アイスクリームをのせます。  
※ イギリス風に紅茶と一緒にどうぞ



# 友達がやってきました。ティータイムのおやつは・・・



## ● ハニークッキー

### 材料(20個分)

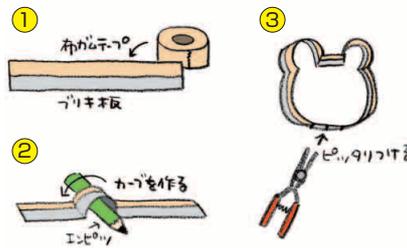
- とき卵(室温).....1個
- バター(室温に戻し、なめらかにする)・・50g
- はちみつ.....60g
- 薄力粉.....150g
- ベーキングパウダー・・・3g(小1)
- バニラエッセンス.....少々

### 作り方

- 1 クッキー・パスタ生地コース(本編P.31参照)で作ります。
- ※ 材料は上から順にパンケースに入れてください。粉落としが楽になります。

※お好みで、アーモンドクランチやチョコチップを入れたりチョコチップで目鼻を作ってもかわいらしいクッキーができます。

クッキー型は、DIY店で売っているブリキ板をフェイス形に作って型抜きすれば、手軽に同じ型のクッキーが作れます。



## ● 全粒粉スコーン

### 材料(10個分)

- 牛乳.....120mL
- バター(室温に戻し、なめらかにする)・・50g
- 合わせ粉(薄力粉.....140g、全粒粉.....80g)
- ベーキングパウダー・・・10g(大1)
- 砂糖.....32g(大4)
- バニラエッセンス.....小1/4
- 卵黄(生地表面にぬる用)・・適宜
- クロテッドクリーム.....適宜
- ④ はちみつ.....適宜
- ジャム.....適宜

### 作り方

- 1 クッキー・パスタ生地コース(本編P.31・35参照)で作ります。
- ※ 材料は上から順にパンケースに入れてください。粉落としが楽になります。
- 2 できあがったスコーンに④をつけていただきます。
- ※ ミルクティーを添えて、アフタヌーンティーをお楽しみください。

## ● にんじんケーキ

### 材料(1回分)

- 卵.....100g(中2個)
- 薄力粉.....160g
- ベーキングパウダー・・10g(大1)
- 溶かしバター.....140g
- 砂糖.....140g
- にんじん(すりおろし).....75g

### 作り方

- 1 ケーキコース(本編P.36~37参照)で作ります。
- ※ できあがり後はよく冷ましてから切ってください。
- ※ 粉砂糖、ミントを飾ります。



# ちょっぴりの夜ふかしに、サンドイッチの夜食

※サンドイッチを作る場合、食パンふんわりコースで焼いた食パンは、うすく切りにくいので、食パンもちもちコースをおすすめします。

## ●ピクルスとツナのサンドイッチ

### 材料 (4人分)

- 食パン(12枚に切る)..... 8枚
- ゆで卵(みじん切り)..... 1個
- ピクルス(みじん切り) .. 大さじ1
- 玉ねぎ(みじん切り) .. 大さじ1
- ④ パセリ(みじん切り) .. 小さじ½
- マヨネーズ..... 80mL
- ツナ缶詰(汁けをきる) .. 1缶(165g)
- レタス..... 3~4枚
- マスタード..... 適宜

### 作り方

- 1 食パンはドライイースト食パンコース(本編P.10・11又はP.14参照)でつくります。
- 2 ④をよく混ぜ合わせます。
- 3 パンの片面にマスタードをぬり、レタスと2をのせ、その上にパンを重ねて軽く押さえます。同じものを、もう3組つくります。
- 4 食べやすい大きさに切ります。

## ●パン入りコーンスープ

### 材料 (4人分)

- 食パン(一口位に切る) ... 4枚
- ※ピクルスとツナのサンドイッチでつくった食パンの残り4枚を使います。
- バター..... 大さじ2
- ④ スイートコーン(クリームスタイルのもの) .. 230g
- 牛乳..... 200mL
- ⑤ 固形スープの素(砕いておく) .. 1個
- 水..... 300mL
- 塩・こしょう..... 適宜
- パセリ(みじん切り)..... 適宜

### 作り方

- 1 フライパンを中火にかけバターを溶かし、パンをきつね色に焼きます。
- 2 鍋に④を入れ中火にかけ、沸とうすれば⑤を加えて煮立たせ、塩・こしょうで味をととのえます。
- 3 器に1を入れ、2を注ぎ入れます。パセリを添えます。



## ●スモークサーモンのサラダ

### 材料 (4人分)

#### ●サラダ

- レタス(一口位にちぎる) .. 5~6枚
- スモークサーモン..... 8切れ
- ※ブロッコリー・トマトなど好みの野菜を添えてください。

#### ●ドレッシング

- りんご酢..... 50mL
- サラダ油..... 50mL
- ④ ピクルス(みじん切り) .. 大さじ1
- 玉ねぎ(すりおろし) .. 大さじ1
- 砂糖..... 少々
- 塩・こしょう..... 少々

### 作り方

- 1 器にレタス、スモークサーモンを盛りつける。
- 2 ④をよく混ぜ合わせ、1にかけていただきます。



## ●かぼちゃのロールサンドイッチ

### 材料(8本分)

食パン(12枚に切る)……………8枚  
かぼちゃ(皮をむき、うすく切る)…¼個(約400g)  
バター(室温に戻し、なめらかにしておく)…大さじ4  
砂糖……………大さじ2  
塩……………小さじ¼

### 作り方

- 1 食パンはドライイースト食パンコース(本編P.10・11又はP.14参照)で作ります。
- 2 かぼちゃは皿にのせてラップをかけ、電子レンジ(500W)で約4分加熱します。※竹串をさして、スッと通ればできあがりです。
- 3 ボールに2とバターを入れ、めん棒などでかぼちゃをつぶすようにしてよく混ぜます。

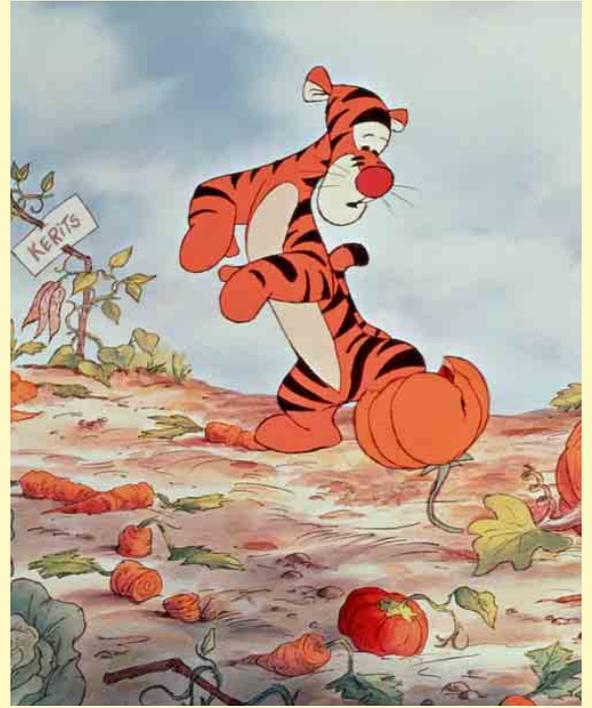
4 3の半分量に砂糖を加え、もう半分に塩を加えそれぞれ混ぜます。

※ 砂糖入りと塩入りのかぼちゃペーストができます。

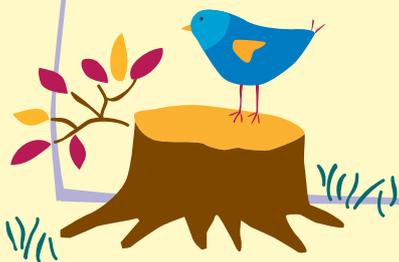
5 食パンに砂糖入りのかぼちゃペーストをぬり、手前の端からくるくると巻きます。同じものを、もう3本作ります。塩入りの方も同様にします。

6 食べやすい大きさに切り、盛りつけます。

※ できあがったものをラップでキャンディのように包み、両端をリボンでくるとかわいらしくなります。



# MEMO





© Disney  
Based on the "Winnie the Pooh" works,  
by A.A. Milne and E.H. Shepard

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) 6356-2391