



43. 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。

ドライイーストを使って

取扱説明書 P.22

材料	3本分	10小麦	11国産小麦
水	170mL	160mL	
粉	250g	250g	
薄力粉	50g	50g	
塩	2.5g	2.5g	
レモン汁	3mL	3mL	
ドライイースト	3g	3g	
タイマー	370kcal (1本分)	360kcal (1本分)	

天然酵母を使って

取扱説明書 P.37

材料	3本分	13小麦	14国産小麦
水	150mL	140mL	
生種	26g	26g	
粉	250g	250g	
薄力粉	50g	50g	
塩	2.5g	2.5g	
レモン汁	3mL	3mL	
タイマー	379kcal (1本分)	369kcal (1本分)	

つくり方

- パンケースに材料を材料表の上から順に入れる
- 「メニュー」キーでメニュー番号を選び、「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
- 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

- キャンパス地を折ってうねを作り、生地を並べて、上からもキャンパス地をかぶせる
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、キャンパス地のうねで発酵させます。



- 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、生地の表面に切れ目を入れて約10分休ませる
- 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

44. 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。

対応するメニュー

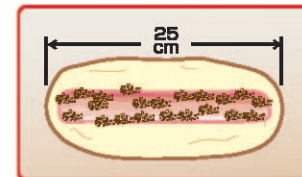


材料	3本分
フランスパンの生地	1回分
ベーコン(約20cm)	3枚
粒マスタード	大1
※メニュー「10」の場合	462kcal* (1本分)

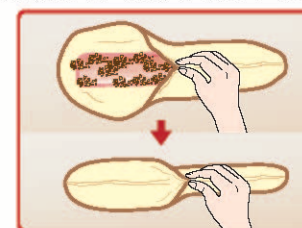
つくり方

- フランスパンの生地を用意する
(材料表とつくり方はP.42参照)
- 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

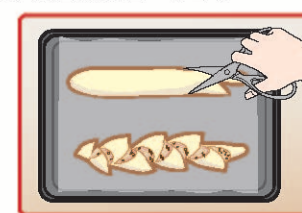
- めん棒で生地を約25cm長さのだ円形にのばし、ベーコンをのせ、粒マスタードを塗る



- 3の生地を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



- 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



- 約35℃で30～40分発酵させる
- 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(同量)にしてもおいしく召し上がれます。



ドライイーストを使って

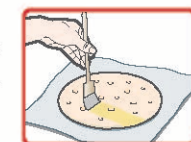
取扱説明書 P.22

材料	4枚分	10小麦	11国産小麦
水	170mL	160mL	
粉	150g	150g	
薄力粉	150g	150g	
砂糖	4g	4g	
塩	2.5g	2.5g	
オリーブ油	12g	12g	
ドライイースト	3g	3g	
オリーブ油(仕上げ用)	適量	適量	
① オリーブ	適量	適量	
② 玉ねぎ	50g	50g	
③ 塩	2.5g	2.5g	
タイマー	347kcal (1枚分)	343kcal (1枚分)	

つくり方

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。

- 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
- 「メニュー」キーでメニュー番号を選び、「スタート」キーを押す
- パンケースから取り出した生地を4等分にして丸め、ふきんをかけて約20分休ませる
- 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
- 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
- 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
- 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や②をのせる
- 220～240℃に予熱したオーブンで約15分焼く



46. 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。



ドライイーストを使って

取扱説明書 P.22

材 料	8 個分	10 小麦	11 国産小麦	12 米 粉
水	180mL	170mL	230mL	
粉	280g	280g	300g	
砂糖	16g	16g	24g	
塩	5g	5g	5g	
ドライイースト	3g	3g	3g	
とき卵(仕上げ用)	適量	適量	適量	
トッピング クリームチーズ	100g	100g	100g	
タイマー	182kcal (1 個分)	178kcal (1 個分)	195kcal (1 個分)	

生イーストを使って

取扱説明書 P.37

材 料	8 個分	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	8g	8g	
粉	280g	280g	
砂糖	16g	16g	
塩	5g	5g	
とき卵(仕上げ用)	適量	適量	
トッピング クリームチーズ	100g	100g	
タイマー	182kcal (1 個分)	178kcal (1 個分)	

ホーム メイド	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
ベーグル の 時間設定	生地(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
	生地(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

アレンジベーグルは
P.45

作り方

- パンケースに仕上げ用のとき卵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
◎生イーストを使うときは、水によく混ぜてください。
- 「メニュー」キーでメニュー番号を選び、「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。
- 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



- 8枚に切り分けたクッキングシートに4をのせ、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

- 下ゆで用の水を煮たてた鍋に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鍋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。

- 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、仕上げ用のとき卵をハケで塗り、180～200℃に予熱したオープンで約15分焼く

- 焼きあ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



47. ナン

インド料理に欠かせないナン。

オーブを使わなくてもフライパンで簡単に作れます。

作り方

- パンケースに材料を材料表の上から順に入れる
- 「メニュー」キーでメニュー番号を選び、「スタート」キーを押す
- パンケースから取り出した生地を6等分にして丸め、ふきんをかけて約20分休ませる
- 3をめん棒でだ円形に薄くのばす



- フライパンに油をひかず中火で両面を3～5分、薄いこげ色がつくまで焼く

ドライイーストを使って

取扱説明書 P.22

材 料	6 枚分	10 小麦	11 国産小麦	12 米 粉
水	190mL	180mL	230mL	
粉	250g	250g	300g	
薄力粉	50g	50g	—	
砂糖	8g	8g	8g	
塩	5g	5g	5g	
バター	10g	10g	10g	
ドライイースト	3g	3g	3g	
タイマー	203kcal (1 枚分)	198kcal (1 枚分)	202kcal (1 枚分)	

アレンジ arrange

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。



ピザ

48. ピザ生地 (ヘビータイプ)

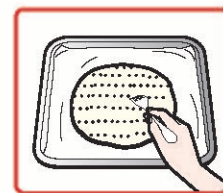
食べ応えがある厚みのある

パンタイプの生地です。

もちもちとした食感を楽しみたいときに。

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、水によく混ぜてください。
- 2 「メニュー」キーでメニュー番号を選び、「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。
- 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 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



◎トッピングについてはP.48 参照



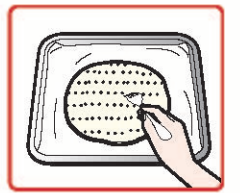
49. ピザ生地 (クリスピータイプ)

サク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。

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、水によく混ぜてください。
- 2 「メニュー」キーでメニュー番号を選び、「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。
- 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



◎トッピングについてはP.49 参照

ドライイーストを使って

取扱説明書 P.22

材 料	直径20cm3枚分	メニュー10 小麦	メニュー11 国産小麦	メニュー12 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	
	タイマー 392kcal (1枚分)	タイマー 382kcal (1枚分)	タイマー 416kcal (1枚分)	

天然酵母を使って

取扱説明書 P.30

材 料	メニュー13 小麦	メニュー14 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
	タイマー 401kcal (1枚分)	タイマー 392kcal (1枚分)

生イーストを使って

取扱説明書 P.37

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	8g	8g
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
	タイマー 392kcal (1枚分)	タイマー 382kcal (1枚分)

◎ピザ生地の時間設定は P.47 参照

ドライイーストを使って

取扱説明書 P.22

材 料	直径20cm4枚分	メニュー10 小麦	メニュー11 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	
	タイマー 314kcal (1枚分)	タイマー 308kcal (1枚分)	

天然酵母を使って

取扱説明書 P.30

材 料	メニュー13 小麦	メニュー14 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
	タイマー 333kcal (1枚分)	タイマー 327kcal (1枚分)

生イーストを使って

取扱説明書 P.37

材 料	ホームメイド 小麦	ホームメイド 国産小麦
水	140mL	130mL
生イースト	8g	8g
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
	タイマー 314kcal (1枚分)	タイマー 308kcal (1枚分)

ホームメイド

ピザ生地の
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
生地(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
生地(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





50. マルゲリータ

モッツァ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。

作り方

- 1 ピザ生地とトマトソース(下記)を用意する
(材料表と作り方は P.46 参照)
- 2 モッツァレラチーズは 7mm 幅に切り、
プチトマトはヘタを取って輪切りにする
- 3 ピザ生地の表面にトマトソースを塗り、
2 をのせる
- 4 200～220℃に予熱したオーブンで
約15分焼く
- 5 焼き上がれば、バジルの葉を散らす

材 料 1 枚分	
ピザ生地(ヘビータイプ)	1 枚
トマトソース	50g
モッツァレラチーズ	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.47 参照)

トマトソース

材 料 ピザ 4 枚分	
トマトピューレ	150mL
トマトケチャップ	50mL
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。



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 2
	740kcal (1 枚分)

51. 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。

作り方

- 1 ピザ生地を用意する
(材料表と作り方は P.47 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割り入れ、
全体にオリーブ油をかける



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(1cm 幅に切る)	20g
ピザ用チーズ	20g
パセリ(刻む)	適量
	766kcal (1 枚分)

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
材料表と作り方は P.48 参照)

52. 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。

作り方

- 1 ピザ生地を用意する
(材料表と作り方は P.47 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、取り出してよく混ぜる
- 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

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.5)

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。



53. 米粉プチパン

米粉のもちもち感を楽しめる
シンプルなパンです。

54. 米粉よもぎおやき

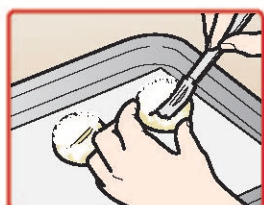
米粉の生地によもぎを練り込んだよもぎおやきです。
ホットプレートで生地を焼き上げるので
表面はカリカリ、中はモチモチ。
かぼちゃと野沢菜の2種類の具をお楽しみください。



作り方

- 1 パンケースに材料を材料表の上から順に入れる
- 2 「メニュー」キーでメニュー番号「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℃に予熱したオープンで約15分焼く

ドライイーストを使って

取扱説明書 P.22

材 料	12 個分	メニュー 12	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	
バター	10g		
ドライイースト	3g	小 1	
		タイマー	106kcal (1 個分)

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 「メニュー」キーでメニュー番号「12」を選び、「スタート」キーを押す
- 3 具を作る。かぼちゃは皮をむき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10cmの円形にのばして6のをのせ、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。)

ドライイーストを使って

取扱説明書 P.22

材 料	かぼちゃ 4 個分 野沢菜 4 個分	メニュー 12	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
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 (1 個分)

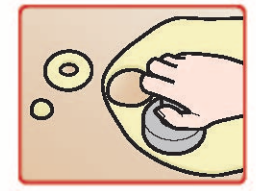
55. 米粉ドーナツ

米粉を使うことでもちもちとした食感のドーナツができあがります。

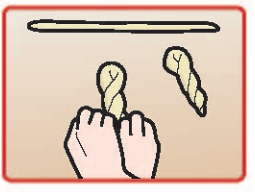


作り方

- 1 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
- 2 「メニュー」キーでメニュー番号「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
- 4 リングドーナツ用の生地をめん棒で1cm厚さにのばし、ドーナツ型で抜く



- 5 ツイストドーナツ用の生地を約30cmの棒状にのばし、縄状にねじって両端を閉じる



- 6 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
- 7 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き混ぜる
- 8 熱いうちに、グラニュー糖と粉糖をまぶす

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

ドライイーストを使って 取扱説明書 P.22

材料	リングドーナツ 8個分 ツイストドーナツ 4個分	メニュー 12 米粉
牛乳	180mL	
卵	50g	M寸1個
粉	300g	米粉
砂糖	24g	大3
塩	5g	小1
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 (1個分)
ツイストドーナツ 348kcal (1個分)

作り方

- 1 米粉ドーナツの生地を用意する(材料と作り方は上記参照)
- 2 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
- 3 2を直径約9cmの円形にのばして粒あんのをせ、まわりから生地を寄せるようにして包む
- 4 合わせ目をしっかりと閉じて、手のひらで軽く押して平らにする
- 5 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
- 6 生地の中央に指で押してくぼみをつけ、仕上げ用のとき卵をハケで塗り、けしの実をのせる
- 7 約180℃に予熱したオーブンで約15分焼く



56. 米粉あんパン

もちもちの生地に粒あんを包んだ定番のあんパンです。

対応するメニュー 12

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

284kcal (1個分)

57. うどん

「さぬきうどん」のようなしっかりとしたコシが特長のうどんです。

取扱説明書 P.22

材料	4人分	メニュー 15 うどん
強力粉	150g	
薄力粉	150g	
水	150mL	
塩(水によく溶かす)	5g	小1
打ち粉(強力粉)	適量	

275kcal (1人分)

- 1 ①の材料を合わせておく
- 2 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
- 3 「メニュー」キーでメニュー番号「15」を選び、「スタート」キーを押す
- 4 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
- 5 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
- 6 5の表面に打ち粉をし、三つ折りにして約5mm幅に切る
- 7 6のうどんをほぐし、たっぷりの熱湯で10～13分ゆでる
- 8 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



58. 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。

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

材料	4人分
うどん	4人分
うどんだし	
だし汁	1200mL
薄口しょうゆ	大1
みりん	大1
塩	小1/2
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)



59. カレーうどん

だしをたっぷりと入れたカレーうどん。カレーの風味が食欲をそそります。

- 作り方
- 1 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
 - 2 1に水溶き片栗粉を加え、ひと煮立ちさせる
 - 3 器にゆでたうどんを入れ、2をかけ、青ねぎを添える

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)



60. 二八そば

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。

取扱説明書 P.22

材 料	2 人 分	メニュー 16 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.5)

◎1度に2人分までしか作れません。

作り方

- 1 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
- 2 「メニュー」キーでメニュー番号「16」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2等分して丸める
(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。

- 4 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
(のばす時は乾燥を防ぐため、打ち粉をしながらのばしてください。)



- 5 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。)



アレンジ
arrange

温かいそばを作る場合

水気を切ったあと、再度めんを沸とうしたお湯に約5秒くぐらせてめんを温めてから、かけ汁をかけてください。

- 6 5のそばをほぐし、沸とうしたお湯(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)



- 7 ゆでためんをざるなどですくい上げ、水を入れたボールで約10秒(ぬめりをとるように)洗う

- 8 氷水を入れたボールに7を入れ、約10秒しめる

- 9 水気を切り、器に盛りつける

二八そば

ワンポイントアドバイス

- ◎そば生地は乾燥しやすいので、のばしてから手早く切り、ゆでてください。
- ◎そば生地を切るときは、折りまげないでください。
折り目からめん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。
- ◎めんをゆでる時は、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めんが切れることがあります。
- ◎めんのかたさは、ゆで時間で調整してください。
●めんのかたさ「やわらかめ」: 約60秒
●めんのかたさ「かため」: 約30秒
- ◎めんの太さにより、ゆで時間を調整してください。
●細いめんの場合(約1.5mm): 約30～40秒
●太いめんの場合(約3.0mm): 約50～60秒
- ◎ゆで不足(20秒以下)やゆで過ぎ(70秒以上)は、めん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。



そばつゆ

メモ
memo

そばつゆはそばを作る前に準備しておきましょう。

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 鍋にみりんを入れ、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100mL、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頂けます。

61. 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。

取扱説明書 P.22

材 料 4人分

メニュー	17	パスタ
デュラムセモリナ粉*	150g	
強力粉	150g	
水	110mL	
(A) 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	

※パスタ用の小麦粉。
薄力粉(同量)でも代用
できます。

タイマー 312kcal
(1人分)

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
- 「メニュー」キーでメニュー番号「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。
- 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)をあえる
- 6のパスタをほぐし、塩を入れたたっぷりの熱湯で2～3分ゆでる

◎ラザニア(P.58)をつくる場合は、下記の手順で調理してください。

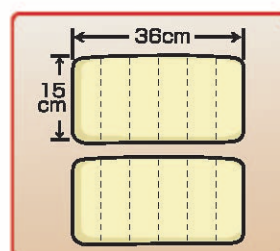
1～3 上記の作り方参照

4 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

5 まな板にしっかりと打ち粉をし、4の生地をそれぞれ15×36cmにのばす

6 15×6cmの長方形に切る(合計12枚つくります。)

7～8 上記の作り方参照



62. トマト入り生パスタ

取扱説明書 P.22

材 料 4人分

メニュー	17	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	
(A) 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	

※パスタ用の小麦粉。
薄力粉(同量)でも代用
できます。

タイマー 317kcal
(1人分)

作り方 は生パスタ参照

取扱説明書 P.22

材 料 4人分

メニュー	17	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	
(A) 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	

※パスタ用の小麦粉。
薄力粉(同量)でも代用
できます。

タイマー 316kcal
(1人分)

63. ほうれん草入り生パスタ

作り方 は生パスタ参照

◎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。



64. 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。

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熱し、玉ねぎを加えて中火で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

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	30g
生クリーム	100mL
牛乳	100mL
(A) 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)	

65. 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。

◎直径約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(ラザニア用)	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
② トマトピューレ	200g
固形スープの素(碎く)	1個
③ 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

- 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)
- ミートソースを作る。鍋にオリーブ油・
にんにくを入れて熱し、中火でよく炒め
て①を加える
- ②に十分火が通れば③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
- ホワイトソースを作る。別の鍋にバター
を入れて熱し、薄力粉を入れて焦がさ
ないように中火で十分炒める
- 火を止めて④に牛乳を少しずつ加え、
木べらなどで混ぜながら、とろみがつく
まで煮つめて塩・こしょうで味を調える
- バター(分量外)を塗ったグラタン皿に
パスタ、ミートソース、ホワイトソース
の順で3回重ねる
- 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

市販のトマトソース、ホワイトソースも
ご使用いただけます。



スイーツ

メニュー番号	メニュー	調理時間
18	ケーキ	1時間38分
19	ジャム	1時間20分

◎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。

66. バターケーキ

バターをたっぷりと使った
パウンドケーキです。

取扱説明書 P.23

材 料 1個分		メニュー 18 ケーキ
無塩バター (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	
② ベーキングパウダー	6g	小2
249kcal (8等分1切れ分)		

◎材料を入れる際には必ず手順どおりに入れてください。

作り方

- バターを1cm角に切り、常温に戻す
- ①は合わせてふるう
- パンケースに材料を材料表の上から
順に入れる
- 「メニュー」キーでメニュー番号「18」を
選び、「スタート」キーを押す
- 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。

67. 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。



取扱説明書 P.23

材 料 1個分		メニュー 18 ケーキ
無塩バター (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	
② 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 はバターケーキ参照

68. 紅茶ケーキ

取扱説明書 P.23

材 料	1 個分	メニュー 18 ケーキ
無塩バター (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	
タイマー	焼き色 選択	231kcal (8 等分1切れ分)

◎①に紅茶葉を加えて軽く混ぜます。

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。

つくり方 は P.59 バターケーキ参照



72. ミックスフルーツケーキ

取扱説明書 P.23

材 料	1 個分	メニュー 18 ケーキ
無塩バター (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
④ ドライフルーツミックス	50g	
タイマー	自動 具入れ	259kcal (8 等分1切れ分)

メモ

72～75 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。



69. りんごケーキ

りんごの甘酸っぱさとシャキシャキした食感が
絶妙な味わいのケーキです。

取扱説明書 P.23

材 料	1 個分	メニュー 18 ケーキ
無塩バター (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	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
タイマー	焼き色 選択	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。

つくり方 は P.59 バターケーキ参照

70. 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。

取扱説明書 P.23

材 料	1 個分	メニュー 18 ケーキ
無塩バター (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
タイマー	焼き色 選択	260kcal (8 等分1切れ分)

◎かぼちゃは皮をむき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。

つくり方 は P.59 バターケーキ参照

73. 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。

取扱説明書 P.23

材 料	1 個分	メニュー 18 ケーキ
無塩バター (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
① 抹茶	3g	小1½
④ 甘納豆 (大きいものは刻む)	50g	
タイマー	自動 具入れ	250kcal (8 等分1切れ分)

つくり方 は P.59 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。

74. 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。

取扱説明書 P.23

材 料	1 個分	メニュー 18 ケーキ
無塩バター (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	
① 薄力粉	180g	
① ベーキングパウダー	6g	小2
④ くるみ(刻む)	40g	
タイマー	自動 具入れ	260kcal (8 等分1切れ分)

つくり方 は P.59 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。

71. マロンケーキ

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

つくり方 は P.59 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。

取扱説明書 P.23

材 料	1 個分	メニュー 18 ケーキ
無塩バター (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
④ 栗の甘露煮 (7mm～1cm 角に切る)	100g	
タイマー	焼き色 選択	269kcal (8 等分1切れ分)



取扱説明書 P.23

材 料	1 個分	メニュー 18 ケーキ
無塩バター (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	
① 薄力粉	180g	
① ベーキングパウダー	6g	小2
① ココア	20g	
④ アーモンドスライス(軽く刻む)	30g	
タイマー	自動 具入れ	260kcal (8 等分1切れ分)

75. チョコレートケーキ

ココア生地にアーモンドスライスを
合わせました。
干しプルーンを入れることで
しっとりした食感になります。

つくり方 は P.59 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。