

オーブン調理

「ノンフライ」&「パン」  
別冊クッキングガイド

ノンフライ  
30種類<sup>+</sup>パン  
10種類  
おすすめ  
レシピ  
H8Tシリーズではパンは作れません。

このクッキングガイドに記載の写真やイラストは、実際の調理を想定したイメージ写真やイメージイラストを使っています。火力および時間などは目安です。



アスパラの肉巻きフライ



かんたんパン

オーブン調理「焼き物」メニュー「ノンフライ」で調理するレシピ

チキンカツ…………… 2	鶏のから揚げ…………… 5	ハッシュドポテト (冷凍) …… 7
メンチカツ…………… 3	鶏肉の竜田揚げ…………… 5	シュウマイのえび衣揚げ… 8
ヒレカツ…………… 3	豚のから揚げ…………… 5	えびフライ…………… 8
イタリアン風カツレツ …… 3	ハムカツ…………… 6	サーモンフライ…………… 8
とんかつ…………… 3	串カツ…………… 6	いかフライ…………… 8
ささみの梅肉フライ………… 4	うずらの卵とウインナーの串揚げ… 6	いかリング…………… 8
ささみフライ…………… 4	アスパラの肉巻きフライ………… 6	あじフライ…………… 9
豚肉の香味揚げ…………… 4	コロツケ…………… 7	いわしフライ…………… 9
鶏手羽先の甘辛揚げ………… 4	スコッチエッグ風かぼちゃコロツケ… 7	キスフライ…………… 9
スパイシーチキン…………… 5	フライドポテト (冷凍) …… 7	ほたてフライ…………… 9

オーブン調理「オーブン」メニュー「パン」で調理するレシピ H8Tシリーズでは、パンは作れません。

かんたんパン…………… 10	ベーコンロール…………… 13	2色パン…………… 15
ごはんパン…………… 11	セサミパン…………… 13	(あんパン、クリームパン)
黒糖パン…………… 11	ウインナーパン…………… 14	豆パン…………… 15
チョコマーブルパン………… 12	カレーパン…………… 14	



「ノンフライ」仕上りの目安「強」

## チキンカツ

材料(1回分)

鶏もも肉(1枚約250g)・1枚  
 塩・こしょう・各適量  
 薄力粉・大さじ1½  
 卵(溶きほぐす)・1個  
 煎りパン粉(作りかた:右記参照)・1回分

【作りかた】

- 鶏肉は皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところは切り目を入れ、塩、こしょうをふる。
- ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ②の皮側を上にして焼網の中央にのせ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

### 煎りパン粉の作りかた

材料(1回分)

パン粉・50g

【作りかた】

- フライパンにパン粉を入れ、中火で焦がさないように、きつね色になるまで煎る。煎ったパン粉は、冷ましておく。



## メンチカツ



材料(6個分)

「ノンフライ」仕上りの目安「中」

合びき肉・300g  
 玉ねぎ(みじん切り)・½個  
 パン粉・大さじ2  
 サラダ油・小さじ1  
 塩・こしょう・各適量  
 ナツメグ・小さじ½  
 オールスパイス・小さじ½  
 パセリ(乾燥)・小さじ2  
 薄力粉・大さじ2  
 卵(溶きほぐす)・1個  
 煎りパン粉  
 (作りかた:P2参照)・1回分

【作りかた】

- フライパンにサラダ油を入れて、玉ねぎが透き通るまで炒める。火を止めて、玉ねぎが熱いうちにパン粉を混ぜておく。
- ①の粗熱が取れたら、合びき肉と合わせ、ナツメグ、オールスパイス、パセリ、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
- ②がよく混ざったら、6等分にして厚さ1cm、直径8cm程度の大きさに成型し、中央をくぼませる。
- ③に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ④を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

## ヒレカツ



「ノンフライ」仕上りの目安「強」

材料(12個分)

豚ヒレ肉(固まり)・300g  
 塩・こしょう・各適量  
 薄力粉・大さじ2  
 卵(溶きほぐす)・1個  
 煎りパン粉  
 (作りかた:P2参照)・1回分

【作りかた】

- 豚肉は12等分に切り、塩、こしょうをふる。(厚さ1~1.5cm)
- ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ②を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

## イタリアン風カツレツ



「ノンフライ」仕上りの目安「中」

材料(1回分)

豚ロース肉(1枚約100g)・2枚  
 塩・こしょう・各適量  
 薄力粉・大さじ2  
 卵(溶きほぐす)・1個  
 粉チーズ・10g  
 バジル(乾燥)・適量  
 煎りパン粉(作りかた:P2参照)・1回分

【作りかた】

- 煎りパン粉は目の細かいざるに入れてふるい、細かくする。
- ①に粉チーズとバジルを加えて混ぜる。
- 豚肉は筋切りし、塩、こしょうをふって3等分する。
- ③に薄力粉、卵、②を順につける。
- ④を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

## とんかつ



「ノンフライ」仕上りの目安「中」

材料

豚ロース肉(1枚約100g 厚み1~1.5cm)・2枚  
 塩・こしょう・各適量  
 薄力粉・大さじ1½  
 卵(溶きほぐす)・1個  
 煎りパン粉(作りかた:P2参照)・1回分

【作りかた】

- 豚肉は筋切りして、塩、こしょうをふる。
- ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ②を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

## ささみの梅肉フライ



「ノンフライ」  
仕上がりの目安  
「中」

### 材料(8本分)

鶏ささみ肉(1本約60g)・8本  
① ねり梅(チューブタイプ)・15g  
② 大葉(千切り)・5枚  
③ ①②を混ぜておく。

塩・こしょう・各適量  
薄力粉・大さじ2  
卵(溶きほぐす)・1個  
煎りパン粉  
(作りかた:P2参照)・1回分

### 【作りかた】

- 鶏肉は筋を取り除き、塩、こしょうをふり、横から包丁で切り込みを入れ、そこに③を入れる。
- ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ②を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

## ささみフライ



「ノンフライ」  
仕上がりの目安  
「中」

### 材料(4本分)

鶏ささみ肉(1本約60g)・4本  
塩・こしょう・各適量  
薄力粉・大さじ1½

卵(溶きほぐす)・1個  
煎りパン粉  
(作りかた:P2参照)・1回分

### 【作りかた】

- 鶏肉は筋を取り除き2等分にして、塩、こしょうをふる。
- ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ②を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

## スパイシーチキン



「ノンフライ」  
仕上がりの目安  
「中」

### 材料(1回分)

鶏もも肉(1枚約250g)・1枚

① カレー粉・小さじ1  
片栗粉・大さじ1  
鶏がらスープの素・小さじ¼  
酒・大さじ½  
水・大さじ½  
② ①を合わせておく。

### 【作りかた】

- ①に鶏肉をつけ込み、15~30分ほど置く。
- ②を下ヒーターに触れないように焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

## 鶏のから揚げ



「ノンフライ」  
仕上がりの目安  
「中」

### 材料(1回分)

鶏もも肉(1枚約250g)・1枚

① しょうが汁・小さじ½  
塩・小さじ⅓  
しょうゆ・酒・各大さじ½  
こしょう・適量  
② ①を混ぜておく。  
片栗粉・大さじ1½

### 【作りかた】

- 鶏肉は1枚を6等分にして①につけ込み、15~30分置く。
- ①の汁気をきってから、片栗粉を全体にまがし、余分な粉をおとす。
- 焼網に②の皮を上にして並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



●片栗粉の量は、油を使わないので少量にします。たくさんまがすと粉が残る仕上がりになります。①と片栗粉の代わりに市販のから揚げ粉を使うと便利です。

## 豚肉の香味揚げ



「ノンフライ」  
仕上がりの目安  
「弱」

### 材料(1回分)

豚ロース肉(スライス)・12枚  
ゆずみそ(チューブタイプ)・適量  
大葉・6枚  
煎りごま(白)・25g

薄力粉・大さじ2  
卵(溶きほぐす)・1個  
煎りパン粉  
(作りかた:P2参照)・1回分

### 【作りかた】

- 豚肉に、ゆずみそを塗る。
- 大葉は茎を取り縦半分に切る。
- ①の真ん中に②をのせ、そこを中心に3つ折りにする。(大葉が肉からはみ出ていると焦げるので、はみ出ないようにする)
- 煎りパン粉にごまを混ぜる。
- ③に薄力粉、卵、④を順につける。
- ⑤を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

## 鶏手羽先の甘辛揚げ



「ノンフライ」  
仕上がりの目安  
「強」

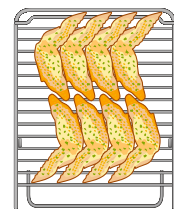
### 材料(8本分)

鶏手羽先(1本約60g)・8本

片栗粉・大さじ2  
砂糖・大さじ1  
塩・小さじ½  
しょう油・大さじ1  
酒・大さじ1  
みりん・大さじ2  
和風だし(顆粒)・小さじ½  
にんにく(すりおろす)・1かけ  
万能ねぎ(小口切り)・少々  
七味唐辛子・適量  
① ①を合わせておく。

### 【作りかた】

- 鶏手羽先は、裏側から骨にそって三箇所切り込みを入れる。
- ①に①をつけ込み、15~30分ほど置く。
- ②の皮面を上にして、厚みのある部分を中央に向け焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



## 鶏肉の竜田揚げ



「ノンフライ」  
仕上がりの目安  
「中」

### 材料(1回分)

鶏もも肉(1枚約250g)・1枚

① 片栗粉・大さじ1  
砂糖・大さじ½  
塩・小さじ¼  
しょう油・大さじ1  
酒・大さじ½  
みりん・大さじ1  
和風だし(顆粒)・小さじ¼  
しょうが(すりおろす)・½かけ  
② ①を合わせておく。  
煎りごま(白)・適量

### 【作りかた】

- ①に鶏肉をつけ込み、15~30分ほど置く。
- ②を下ヒーターに触れないように焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 仕上げにごまをふる。

## 豚のから揚げ



「ノンフライ」  
仕上がりの目安  
「中」

### 材料(1回分)

豚バラ肉(ブロック)・200g

① 片栗粉・大さじ1  
しょう油・大さじ1  
酒・大さじ2

### 【作りかた】

- 豚肉を1.5cm幅の拍子木切りにして、①につけ込み、15~30分ほど置く。
- ②を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

## ハムカツ



### 材料(4枚分)

ハム・4枚(1枚約60g) 卵(溶きほぐす)・1個  
薄力粉・大さじ2 煎りパン粉(作りかた:P2参照)・1回分

### 【作りかた】

- 1 ハムに、薄力粉・卵・煎りパン粉を順につける。
- 2 ①を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

## 串カツ

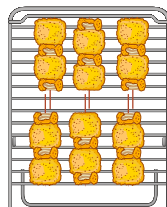


### 材料(6本分)

豚ロース肉(とんかつ用) 薄力粉・大さじ3  
・3枚(1枚約100g) 卵(溶きほぐす)・1個  
長ねぎ・3本 煎りパン粉  
塩・こしょう・各適量 (作りかた:P2参照)・1回分

### 【作りかた】

- 1 豚肉は1枚を4等分し、長ねぎは豚肉の長さに合わせて切る。(1/4くらい)
- 2 ①を、長ねぎ→豚肉→長ねぎ→豚肉の順番で竹串に刺す。(一番上が豚肉になるように刺す)
- 3 ②に塩、こしょうをふる。
- 4 ③に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 5 ④を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



## コロケ

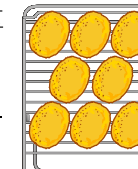


### 材料(小さめ8個分)

じゃがいも(一口大に切る)・300g 薄力粉・大さじ2  
合びき肉・60g 卵(溶きほぐす)・1個  
玉ねぎ(みじん切り)・200g 煎りパン粉  
塩・小さじ3/4 (作りかた:P2参照)・1回分  
こしょう・適量

### 【作りかた】

- 1 鍋にじゃがいもが浸るくらいの水を入れ、やわらかくなるまでゆでる。一度水を切り、再度加熱し水気を飛ばす。熱いうちにつぶしておく。
- 2 フライパンに油を入れ、中火でひき肉を炒め、色が変わったなら玉ねぎを入れ、透き通るまで炒める。
- 3 ②を①に加え塩、こしょうをふりよく混ぜ、8等分し、厚み1.5cmの小判形にして、冷ましておく。
- 4 ③に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 5 ④を焼網に対して斜めに置いて並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



- 加熱前の冷めた状態で中身のやわらかいものは、加熱途中でくずれやすくきれいに仕上がりにません。
- じゃがいもの水気はしっかり飛ばしましょう。
- クリームコロケなど中身のやわらかいものはできません。

## スコッチエッグ風かぼちゃコロケ



### 材料(9個分)

かぼちゃ・1/2個 塩・こしょう・各適量 卵(溶きほぐす)・1個  
玉ねぎ(みじん切り)・1/4個 和風だし(顆粒)・小さじ1 煎りパン粉  
豚ひき肉・100g サラダ油・小さじ1 (作りかた:P2参照)・1回分  
うずらの卵(水煮)・9個 薄力粉・大さじ2

### 【作りかた】

- 1 かぼちゃは皮をむき大きめに切り、やわらかくなるまでゆでてつぶす。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉ねぎとひき肉を炒める。
- 3 ①と②に塩、こしょうと和風だしをふり混ぜ合わせ、やわらかいうちに、うずらの卵が少し見えるように包む。
- 4 粗熱が取れたら、③に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 5 ④を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

## うずらの卵とウインナーの串揚げ

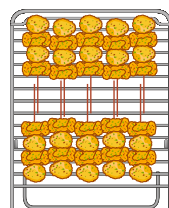


### 材料(10本分)

うずらの卵(水煮)・20個 薄力粉・大さじ2  
皮なしウインナーソーセージ(小さめ)・20本 卵(溶きほぐす)・1個  
塩・こしょう・各適量 煎りパン粉  
あおさ(乾燥)・大さじ1 (作りかた:P2参照)・1回分

### 【作りかた】

- 1 ウインナー→うずらの卵→ウインナー→うずらの卵の順番で竹串に刺す。(一番上がうずらの卵になるように刺す)
- 2 ①に塩、こしょうをふる。
- 3 煎りパン粉にあおさを混ぜる。
- 4 ②に薄力粉、卵、③を順につける。
- 5 ④を、竹串の持ち手部分を内側にし、焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



## アスパラの肉巻きフライ



### 材料(8本分)

アスパラガス・8本 薄力粉・大さじ2  
豚バラ肉(スライス)・8枚 卵(溶きほぐす)・1個  
大葉(茎を取る)・8枚 煎りパン粉  
塩・こしょう・各適量 (作りかた:P2参照)・1回分

### 【作りかた】

- 1 アスパラガスは、茎の太い部分の皮を半分ぐらいそいで半分の長さに切り、ゆでておく。
- 2 豚肉を広げ、端に大葉とアスパラガス2本をのせてらせん状に巻き、塩、こしょうをふる。
- 3 ②に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 4 ③を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

## フライドポテト(冷凍)



### 材料(1回分)

皮付きフライドポテト(冷凍)・250g  
塩・適量

### 【作りかた】

- 1 フライドポテトを重ならないように焼網に縦に並べる。
- 2 「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 3 お好みで塩などをまがす。

## ハッシュドポテト(冷凍)



### 材料(1回分)

ハッシュドポテト(冷凍)・6個(1個約70g)  
塩・適量

### 【作りかた】

- 1 ハッシュドポテトを重ならないように焼網に並べる。
- 2 「焼き物」メニューの「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 3 お好みで塩などをまがす。

## シュウマイのえび衣揚げ



「ノンフライ」  
仕上りの目安  
「弱」

### 材料(20個分)

市販のシュウマイ  
(チルド 1個約18g)・20個  
桜えび(みじん切り)・8g  
あおさ(乾燥)・小さじ1  
①ポン酢・大さじ1  
水・大さじ2  
片栗粉・大さじ1  
②合わせておく。

### 【作りかた】

- ① ①にシュウマイを入れてからめる。
- ② ①を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

## えびフライ



「ノンフライ」  
仕上りの目安  
「弱」

### 材料

えび(ブラックタイガー 1尾約20g)・10尾 卵(溶きほぐす)・1個  
煎りパン粉  
塩・こしょう・各適量 (作りかた:P2参照)・1回分  
薄力粉・大さじ2

### 【作りかた】

- ① えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。えびの腹側と背側に3~4箇所切り目を入れ、塩、こしょうをふる。
- ② ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ③ ②を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

## あじフライ



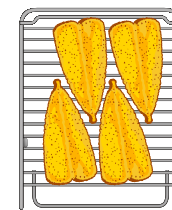
「ノンフライ」  
仕上りの目安  
「中」

### 材料(4切れ分)

あじ(三枚におろしたのもの)・4切れ(2尾) 卵(溶きほぐす)・1個  
煎りパン粉  
塩・こしょう・各適量 (作りかた:P2参照)・1回分  
薄力粉・大さじ2

### 【作りかた】

- ① 三枚におろしたあじの水気をよくふき取り、両面に塩、こしょうをふる。
- ② ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ③ ②を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



## いわしフライ



「ノンフライ」  
仕上りの目安  
「弱」

### 材料(8切れ分)

いわし(三枚におろしたのもの)・8切れ(4尾) 卵(溶きほぐす)・1個  
煎りパン粉  
塩・こしょう・各適量 (作りかた:P2参照)・1回分  
薄力粉・大さじ2

### 【作りかた】

- ① 三枚におろしたいわしの水気をよくふき取り、両面に塩、こしょうをふる。
- ② ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ③ ②を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

## サーモンフライ



「ノンフライ」  
仕上りの目安  
「弱」

### 材料(2人分)

生ざけ(1切れ約100g)・2切れ  
塩・こしょう・各適量  
薄力粉・大さじ1½  
卵(溶きほぐす)・1個  
煎りパン粉(作りかた:P2参照)・1回分

### 【作りかた】

- ① 生ざけは、厚みのある部分には身側に切り目を入れ、3等分して、塩、こしょうをふる。
- ② ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ③ ②を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

## いかフライ



「ノンフライ」  
仕上りの目安  
「弱」

### 材料(1回分)

紋甲いか(お刺身用 1枚約80g)・2枚  
塩・こしょう・各適量  
薄力粉・大さじ2  
卵(溶きほぐす)・1個  
煎りパン粉(作りかた:P2参照)・1回分

### 【作りかた】

- ① いかを縦4等分に切り、両面に塩、こしょうをふる。
- ② ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ③ ②を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

## いかリング



「ノンフライ」  
仕上りの目安  
「弱」

### 材料(1回分)

するめいか(1はい約350g)・1はい  
塩・こしょう・各適量  
薄力粉・大さじ2  
卵(溶きほぐす)・1個  
煎りパン粉(作りかた:P2参照)・1回分

### 【作りかた】

- ① いかは、内臓や足などを取り除き皮を剥いだ胴体部分だけを使い、1.5cmの輪切りにして、塩、こしょうをふる。
- ② ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ③ ②を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

## キスフライ



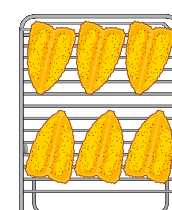
「ノンフライ」  
仕上りの目安  
「弱」

### 材料(6枚分)

キス(開いてあるもの)・6枚 卵(溶きほぐす)・1個  
煎りパン粉  
塩・こしょう・各適量 (作りかた:P2参照)・1回分  
薄力粉・大さじ2

### 【作りかた】

- ① キスは、尾びれを切り、水気をよくふいて、両面に塩、こしょうをふる。
- ② ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ③ ②を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



## ほたてフライ



「ノンフライ」  
仕上りの目安  
「中」

### 材料(1回分)

ほたて貝柱(生食用)・15個 卵(溶きほぐす)・1個  
煎りパン粉  
塩・こしょう・各適量 (作りかた:P2参照)・1回分  
薄力粉・大さじ2

### 【作りかた】

- ① ほたての水気をよくふき取り、塩、こしょうをする。
- ② ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ③ ②を焼網に並べ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



「パン」  
仕上がりの目安  
「中」

## かんたんパン

材料(1回分)(付属のオープンシェル(パン専用容器)を使用)

- 強力粉・280g  
砂糖・17g  
① 塩・2.8g(小さじ1/2弱)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)  
・5g(小さじ1<sup>2</sup>/<sub>3</sub>)  
ぬるま湯(約30℃)・170mL  
バター(室温に戻す)・28g

【作りかた】

- ① オープンシェルのフタとサラの内側にバター(分量外)を薄く塗っておく。ポリ袋に①を入れて、ふって混ぜ合わせ、ぬるま湯とバターを加えて少し空気を入れポリ袋の口を閉じ、両手で揉んで粉と水分をよく混ぜ合わせる。(約1分)



- ② 袋のままのし台の上に置き、外側の生地を中へ入れ押しつける。少しずつ回しながらそれを繰り返す。



- ③ 約15分ほどこねて生地がまとまってきたら、ポリ袋から取り出し、のし台の上に置く。こね上がり具合を見て、こねが足りないようなら、生地をのし台の上でぐるぐる転がすか、両手でVの字を描くように転がす。



- ④ 生地をスケッパーで8等分し、1個ずつなめらかな面を表に出し丸め、閉じ目を下にして、サラに円を描くように8個並べる。サラのふちの高さまで生地を手で軽く押さえ、霧を吹きかけてフタをかぶせる。



- ⑤ ④を焼網の中央にのせ、「オープン」メニューの「パン」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



- 材料は正確に量ってください。パンのでき上がりに影響します。
- 粉・イーストの種類や室温・季節によって水量を加減してください。
- 室温25℃以上のときは、ぬるま湯を水に変えてください。

- 室温が35℃以上のときは、約5℃の冷水を使ってください。(約5℃の冷水は、冷蔵庫から取り出してすぐのものか、氷水をかき混ぜ、氷を取り出して作ります。)
- 使えるポリ袋は25×35cmほどの大きさと、穴が開いてないことを確認してから使いましょう。
- 生地はボールに入れてもできます。
- こね上げの目安は、粉の固まりがなくなり、生地が袋から離れて、薄くのばした部分に指をあててみて、ガムのようにのびるのが目安です。
- 生地の分割や丸めるとき、生地が乾燥しないように、ラップや固く絞ったぬれふきんをかぶせてください。
- 生地が扱いにくいときなどは少し打ち粉(強力粉)をしてください。
- 焼きが足りないときは、追加焼きで様子を見ながら、さらに焼いてください。

## ごはんパン

「パン」  
仕上がりの目安  
「中」



材料(1回分)(付属のオープンシェル(パン専用容器)を使用)

- ① 強力粉・280g  
砂糖・22g  
塩・2.8g(小さじ1/2弱)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)  
・5g(小さじ1<sup>2</sup>/<sub>3</sub>)
- ② ぬるま湯(約30℃)・170mL  
ごはん(室温に戻す)・80g  
③ 合わせてごはんをさらさら  
にしておく  
バター(室温に戻す)・28g

【作りかた】

- ① オープンシェルのフタとサラの内側にバター(分量外)を薄く塗っておく。ポリ袋に①を入れて混ぜ合わせ、②とバターを加えて少し空気を入れポリ袋の口を閉じ、両手で揉んで粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ② かんたんパンの作りかた②～⑤を参照。



## 黒糖パン

「パン」  
仕上がりの目安  
「弱」



材料(1回分)(付属のオープンシェル(パン焼き専用)を使用)

- ① 強力粉・280g  
黒砂糖(粉状のもの)・50g  
塩・2.8g(小さじ1/2弱)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・5g(小さじ1<sup>2</sup>/<sub>3</sub>)  
ぬるま湯(約30℃)・170mL  
バター(室温に戻す)・28g

【作りかた】

- ① かんたんパンの作りかた①～④を参照。
- ② ①を焼網の中央にのせ、「オープン」メニューの「パン」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



- 生地がやわらかく扱いにくいときは、打ち粉(強力粉)をしてください。

## チョコマーブルパン



「パン」  
仕上りの目安  
「中」

材料(1回分)(付属のオープンシェル(パン専用容器)を使用)

- 強力粉・280g
- 砂糖・17g
- ① 塩・2.8g(小さじ1/2弱)
- ドライイースト  
(顆粒状で予備発酵不要のもの)・5g(小さじ1 2/3)
- ぬるま湯(約30℃)・170mL
- バター(室温に戻す)・28g
- <チョコシート(折込用)>
- 卵・1個
- 砂糖・60g
- 牛乳・70mL
- ② 薄力粉・18g
- ココア・18g
- ③ 合わせて混ぜておく
- バター 12g

<チョコシート(折込用)>

【作りかた】

- ① ②をフライパンに入れ、弱火にかけ加熱する。耐熱へらでかき混ぜ、固めのクリーム状になったら加熱を止める。
- ② ①にバターを加える。バターが溶けて、チョコにつやがなくなるまで混ぜたら、2枚重ねにしたラップにのせる。さらに2枚重ねにしたラップを上からのせ、ラップ4枚を15×15cmの正方形になるように一緒に折る。ラップの上からめん棒で平らになるようにばす。
- ③ 粗熱が取れたら冷蔵庫で10分以上冷やす。



<生地>

【作りかた】

- ④ かんたんパンの作りかた①～③を参照。
- ⑤ のし台に生地を置き、めん棒で25×25cmの正方形にのばし、生地の中央に③をひし形になるように置く。
- ⑥ 生地の四隅の角を中央に向かって折りたたみしっかりと包み、角から中央に向かって合わせ目を閉じる。
- ⑦ 中心から外側に向かって、めん棒で押し伸ばすようにして、18×25cmの長方形に広げ3つ折りにする。
- ⑧ ⑦を90度回転させて、同様にめん棒で押し伸ばすようにして、16×25cmに広げる。
- ⑨ 短い辺を4等分に切り、2本ずつにしてねじる。
- ⑩ ⑨を半円を描くようにしてサラに置き、ドーナツ状に作る。霧を吹きかけてフタをかぶせる。
- ⑪ ⑩を焼網の中央にのせ、「オープン」メニューの「パン」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



- チョコシートを折り込むときに、空気を入れないようにしてください。空気が入ると、その部分の生地だけが破れやすくなります。
- 折り込んだ生地をのばすときは、めん棒に体重をかけて押し伸ばすと、生地とシートがなじみやすくなります。

## ベーコンロール



「パン」  
仕上りの目安  
「中」

材料(1回分)(付属のオープンシェル(パン専用容器)を使用)

- 強力粉・280g
- 砂糖・17g
- ① 塩・2.8g(小さじ1/2弱)
- ドライイースト  
(顆粒状で予備発酵不要のもの)・5g(小さじ1 2/3)
- ぬるま湯(約30℃)・170mL
- バター(室温に戻す)・28g
- ベーコン・7枚(約120g)
- マヨネーズ・30g
- 玉ねぎ(薄切り)・35g
- 塩・こしょう・各適量
- 乾燥パセリ・適量

【作りかた】

- ① かんたんパンの作りかた①～③を参照。
- ② のし台に生地を置き、めん棒で20×20cmの正方形にのばし、手前と奥2cmずつ残してベーコンを1部重なるように並べ、マヨネーズを塗り、玉ねぎをのせて塩、こしょう、乾燥パセリをふりかける。
- ③ のり巻のように丸めて閉じる。閉じ目を下にして包丁で8等分に切り、切り口を上に向けてサラに円を描くように並べる。霧を吹きかけてフタをかぶせる。
- ④ ③を焼網の中央にのせ、「オープン」メニューの「パン」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



## セサミパン



「パン」  
仕上りの目安  
「中」

材料(1回分)(付属のオープンシェル(パン専用容器)を使用)

- 強力粉・280g
- 砂糖・17g
- ① 塩・2.8g(小さじ1/2弱)
- ドライイースト  
(顆粒状で予備発酵不要のもの)・5g(小さじ1 2/3)
- 煎りごま(黒)・20g
- ぬるま湯(約30℃)・170mL
- バター(室温に戻す)・28g
- クリームチーズ(小さく切って室温に戻す)・120g

【作りかた】

- ① かんたんパンの作りかた①～③を参照。
- ② のし台に生地を置き、めん棒で20×30cmの長方形にのばし、クリームチーズを散らす。
- ③ 手前からのり巻のように丸めてスケッパーで8等分に切り、閉じ目を下にサラに円を描くように8個並べる。サラのふちの高さまで生地を手で軽く押さえ、霧を吹きかけてフタをかぶせる。
- ④ ③を焼網の中央にのせ、「オープン」メニューの「パン」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



## ウイナーパン



「パン」  
仕上りの目安  
「中」

材料(1回分)(付属のオープンシェル(パン焼き専用)を使用)

- ① 強力粉・280g  
砂糖・17g  
塩・2.8g(小さじ1/2弱)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・5g(小さじ1 2/3)  
ぬるま湯(約30℃)・170mL  
バター(室温に戻す)・28g  
ウイナーソーセージ(1本 約20g)・10本  
トマトケチャップ・適量  
粒マスタード・適量  
パセリ(乾燥)・適量



【作りかた】

- かんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 生地をスケッパーで10等分し、1個ずつなめらかな面を表に出し丸め、閉じ目を下にしてサラに円を描くように10個並べる。
- ウイナーを②の上に1本ずつ押しつけるようにのせ、霧を吹きかけてフタをかぶせる。
- ③を焼網の中央にのせ、「オープン」メニューの「パン」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 焼き上がって粗熱が取れたら、ウイナーにトマトケチャップと粒マスタード、パセリをかける。

## カレーパン



「パン」  
仕上りの目安  
「中」

材料(1回分)(付属のオープンシェル(パン焼き専用)を使用)

- サラダ油・大さじ1/2  
玉ねぎ(みじん切り)・50g  
じゃがいも(茹でてつぶしておく)・100g  
キーマカレー(レトルトパウチ)・150g
- ① 強力粉・250g  
カレー粉・5g  
砂糖・15g  
塩・2.5g(小さじ1/2弱)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1 1/3)  
ぬるま湯(約30℃)・150mL  
バター(室温に戻す)・25g  
パン粉・少量



【作りかた】

- フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎを中火から弱火で透き通るまで炒める。粗熱が取れたら、じゃがいもとカレーを混ぜて8等分しておく。
- かんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 生地をスケッパーで8等分し、1個ずつなめらかな面を表に出し丸め、閉じ目を下にしておく。
- のし台に③を閉じ目を上にして置き、めん棒で20cmの楕円形にのばし①のをせて半分に折り、合わせ目をしっかり閉じる。
- サラに少量のパン粉を敷き④の閉じ目を下にして円を描くように並べる。霧を吹きかけてパン粉をかけ、フタをかぶせる。
- ⑤を焼網の中央にのせ、「オープン」メニューの「パン」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

## 2色パン(あんパン、クリームパン)



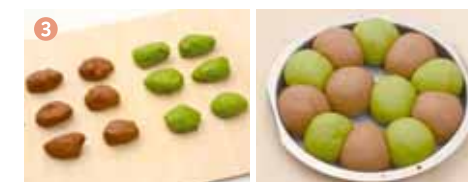
「パン」  
仕上りの目安  
「中」

材料(1回分)(付属のオープンシェル(パン焼き専用)を使用)

- <カスタードクリーム>  
卵黄・1個分  
砂糖・20g  
薄力粉・大さじ1/2  
コーンスターチ・大さじ1/2  
牛乳・100mL  
バター・10g  
バニラエッセンス・少々  
<あん>  
つぶあん・120g
- ① 強力粉・250g  
砂糖・15g  
塩・2.5g(小さじ1/2弱)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1 1/3)  
ぬるま湯(約30℃)・150mL  
バター(室温に戻す)・25g
- ② [ココア・小さじ2  
水・小さじ1 1/2  
③合わせて溶いておく  
④ [抹茶・小さじ2  
水・小さじ1 1/2  
⑤合わせて溶いておく

【作りかた】

- 『適温調理クッキングガイド』P27を参照してカスタードクリームを作り、1度冷蔵庫で冷やす。使用するときには6等分して室温に戻す。つぶあんは、6等分して丸めておく。
- かんたんパンの作りかた①～②を参照。約10分こねたら生地を2等分し、それぞれに②と③を加え約5分ずつこねる。
- こね上がったそれぞれの生地を6等分して丸め、直径約10cmにのばし、ココア生地にはカスタードクリーム、抹茶生地にはつぶあんを包み、閉じ目を下にして、円形に10個と中央に2個並べる。
- サラのふちの高さまで生地を手で軽く押さえ、霧を吹きかけてフタをかぶせる。
- ④を焼網の中央にのせ、「オープン」メニューの「パン」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



●どちらか1種類で作る場合は、②または③と、中に入れるカスタードクリームまたはつぶあんの分量を2倍にしてください。

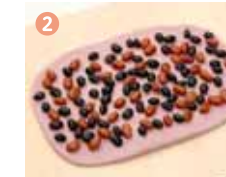
## 豆パン



「パン」  
仕上りの目安  
「中」

材料(1回分)(付属のオープンシェル(パン焼き専用)を使用)

- ① 強力粉・270g  
紫芋の粉・10g  
砂糖・22g  
塩・2.8g(小さじ1/2弱)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・5g(小さじ1 2/3)  
ぬるま湯(約30℃)・170 mL  
バター(室温に戻す)・28g  
煮豆(黒豆・金時豆など合わせて)・180g



【作りかた】

- かんたんパンの作りかた①～③を参照。
- のし台に生地を置き、めん棒で20×30cmの長方形にのばし、手前と奥2cmずつ残して水気をきった煮豆を散らす。
- 手前からのり巻のように丸めて閉じる。閉じ目を下にしてスケッパーで8等分に切り、切り口を上に向けてサラに円を描くように並べる。霧を吹きかけてフタをかぶせる。
- ③を焼網の中央にのせ、「オープン」メニューの「パン」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



 日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12 電話03(3502)2111

