

Recipe Book

ホームベーカリーで楽しむ
パンとおかずのアイデア

Recipe Book

ホームベーカリーで楽しむ
パンとおかずのアイデア



ホームベーカリー

BM-EF38

レシピブック





暮らしによりそう ホームベーカリー

気分や体調に合わせて選べるメニュー。お手入れもしやすい、キッチンになじむすっきりとしたデザイン。継続的に使ってほしい道具だからこそ、少しでも使いやすくなるように工夫しました。健康にも配慮し、おいしく豊かな食生活をおくっていただきたい。そんな想いを込めたホームベーカリーです。

このレシピブックには、糖質を抑えおいしく食べられるレシピなど全21品目を掲載しています。バランスの良い食事の目安になる糖質・脂質・たんぱく質の数値も記載しておりますので、ぜひ参考にしてください。また、公式サイトにも定期的にパンやおかずのレシピを掲載しますので、そちらもご覧いただきホームベーカリーを活用いただけると幸いです。

はじめに

基本のパンの作りかた ————— 9

パンのおいしい保存のしかた・解凍のしかた・あたためかた ——— 11

いろいろなパンのレシピ

低糖質食パン ————— 15

低糖質くるみパン ————— 16

低糖質ブランパン ————— 18

シナモンブランパン ————— 18

食パン ————— 19

トースト用食パン ————— 20

ソフト食パン ————— 21

フランスパン ————— 22

全粒粉パン ————— 23

米粉パン(グルテンフリー) ————— 24

パンに合うレシピ

ポーチドエッグとアスパラガスのオープンサンド	28
夏野菜のカレー炒め	28
ブランパンソーセージドッグ	29
アボカドとナッツのサラダ	30
オレンジとパプリカのスムージー	30
鶏ハムとルッコラのサラダ	32
トマトとりんごのスムージー	32
チリビーンズ	33
生ハムといちじくのサラダ	33
春菊とりんごのヨーグルトサラダ	36
なすのミートソースサンド	36

おわりに

押さえておきたいパン作りのポイント	39
うまく焼けないときは	40

レシピの糖質・たんぱく質・脂質の量は「日本食品標準成分表2020年度版(八訂)」から引用し算出した目安です。使用する食材により、実際の成分量とは異なる場合がありますので、ご了承ください。

ライフスタイルに合わせたパン生活を

ホームベーカリーといえば焼き立てパンですが、きちんと保存をすれば焼き立て以外もおいしくお召し上がりいただけます。「パンのおいしい保存のしかた・解凍のしかた・あたためかた(11ページ)」をぜひご覧いただき、お試しください。それに加え、冷凍保存からのトーストに適した「トースト用食パン(20ページ)」のメニューも搭載しました。週1回パンを焼いて、残りを冷凍しながら1週間かけて食べるなど、ライフスタイルに合わせた使い方を提案します。





はじめに

基本のパンの作りかた

1 パンケースを本体から出して、羽根をセットする

1. パンケースはハンドルを持って、反時計回りに少し回し、引き上げる。
2. 羽根の穴の形を羽根取り付け軸に合わせ、奥まで差し込む。

2 パンケースに材料を入れる

1. 記載の材料を上から順に入れる。
2. 粉類は水面が隠れるようにまんべんなく入れる。
ドライイーストは水に触れないように粉類の上にそっと振り入れる。

3 パンケースを本体にセットする

1. パンケースを少し斜めにして入れる。
2. 時計回りに回し、しっかりと固定する。
ハンドルを必ず倒す。
3. ふたを閉める。

4 電源を入れる

- 電源プラグをコンセントに差し込む。
・「ピッ」と音がなり、電源ボタンが表示される。



※写真のスプーンは付属していません



3

5 メニューを設定する

1. 電源ボタンをタッチする。
2. メニューを選ぶ。
3. サイズを選ぶ。
4. 焼き色を選ぶ。
5. 必要な場合はタイマーをセットする。
 - ・サイズ / 焼き色 / タイマーに関して
選択できないものは表示されない。



6

6 スタートする

1. スタートボタンをタッチする。
 - ・スタート後に選びなおす時は、取消を約2秒長押しする。
2. 表示された時間を見て完成を待つ



7

7 電源を切る

1. 「ピッピッピ」と8回ブザーが鳴ってEndの表示が出たら、取消ボタンを長押しまたは電源ボタンをタッチする。
 - ・取消ボタン：選択していたメニューの初期画面に戻る。
 - ・電源ボタン：電源ボタン以外の表示が消える。
2. 使用後は電源プラグをコンセントから抜く。



8

8 ミトンを使ってパンを取り出す

1. ミトンを使い、パンケースを回して取り出す。
2. ハンドルを倒してパンケースの側面を持ち、斜め下に数回振る。
 - ・ナイフ、フォーク、はしなどは使用不可。
フッ素樹脂加工を傷める原因。
3. 脚つき網などの上のにのせて、あら熱をとる。
 - ・パンの中に羽根が残っている場合は
パンを切る前に羽根取り棒で取る。
 - ・羽根はパンを切り分ける前に必ず取り除く。



パンのおいしい保存のしかた・解凍のしかた・あたためかた

1 保存のしかた

その日のうちに食べない場合は冷凍保存がおすすめ。



1 水分が逃げないようにラップで包む

一食分ずつ包むと、必要な枚数を解凍できるのでおすすめ。



2 ジッパー付保存袋に入れる

空気を抜きながら入れる。

2 解凍のしかた

上記の保存方法で使用したラップ・ジッパー付保存袋に入れたまま解凍する。

常 温 : カットしていない食パンなどの大きいパンは3～4時間、
ロールパンなどの厚みがあるパンは1～2時間、
薄い食パンなら1時間が目安。
・室温によって前後するため、様子を見て解凍する。

冷 蔵 庫 : 前日の夜に冷凍庫から冷蔵庫に移して自然解凍。

電子レンジ : 急いでいる場合は電子レンジで解凍を。
大きさや厚みによって加熱時間が異なるので、
10秒ずつ様子を見ながら加熱する。



3 保存袋に日付を記載しておく



4 冷凍庫に入れて保存

冷凍庫の手前は温度変化が大きく、霜や氷が付きやすいため、できるだけ奥に入れて保存を
すると良い。

保存期間の目安は約1～2週間程度。

3 あたためかた

トースター：予熱したトースターで凍ったまま焼く。

- ・お使いのトースターの取扱説明書に従ってあたためること。
霧吹きで水をかけて焼くとふっくらとした食感になる。
ハード食パンなどの固いパンは水分を飛ばさないためアルミホイルで包んで焼くとよい。
油分が多いパンや甘いパンも焦げやすいため同様にアルミホイルで包んで焼くとよい。



基本のパンに加え、2種類の低糖質パンメニューやグルテンフリーの米粉パンなど健康やアレルギーにも配慮した全10種類のパンのレシピを紹介します。おいしいだけでなく健康を意識した選択肢が増えることで、より充実した食生活に繋がると考えました。アレンジレシピも活用してさまざまな使い方をお楽しみください。





低糖質食パン

ふすま不使用でくせがなくしっとりやわらか、毎日食べたいおいしさです。

材料	1斤	作り方
卵黄のみ (M玉1個)	合わせて 170g	1 「基本のパンの作りかた (10 ページ)」と同じ手順で、パンケースに材料を記載順に入れる。
冷水 (5℃)		
砂糖	15g	
塩	3.6g	
バター (食塩不使用)	15g	3 メニュー「1.低糖質食パン」を選び、スタートする。
低糖質食パンミックス	200g	
ドライイースト (付属品)	3g	

1斤あたり
糖質 37.5g / たんぱく質 45.1g / 脂質 23.9g



低糖質くるみ食パン

ミネラル豊富なくるみの歯ごたえがアクセント。香ばしいパンに仕上がります。

材料	1斤	作り方
卵黄のみ (M玉1個)	合わせて 170g	1 「基本のパンの作りかた (10 ページ)」と同じ手順で、パンケースに〈具〉以外の材料を記載順に入れる。 2 パンケースを本体にセットし、ふたを閉める。 3 メニュー 「1. 低糖質食パン」を選び、スタートする。 4 具入れブザーが鳴ったらふたを開け、〈具〉くるみをパンケースに入れ、ふたを閉める。
冷水 (5℃)		
砂糖	15g	
塩	3.6g	
バター (食塩不使用)	15g	
低糖質食パンミックス	200g	
ドライイースト (付属品)	3g	
〈具〉くるみ	80g	

1斤あたり
糖質 40.9g / たんぱく質 56.8g / 脂質 78.9g



低糖質食パンミックスの購入はこちら



低糖質ブランパン

ふすま独特の風味が香ばしい、ブランパン基本のレシピ。

材料	1斤	作り方
鶏卵 (M 玉 1 個)] 冷水 (5°C)	合わせて 280g	1 「基本のパンの作りかた (10 ページ)」と同じ手順で、パンケースに材料を記載順に入れる。
塩	1.4g	2 パンケースを本体にセットし、ふたを閉める。
スキムミルク	4g	3 メニュー「2. 低糖質ブランパン」を選び、スタートする。
バター (食塩不使用)	25g	
低糖質ブランパンミックス	200g	
ドライイースト (付属品)	3g	

1斤あたり
糖質 24.9g / たんぱく質 97.1g / 脂質 36.1g

シナモンブランパン

ほんのりシナモンの香りと甘みのあるブランパン。

材料	1斤	作り方
鶏卵 (M 玉 1 個)] 冷水 (5°C)	合わせて 260g	1 「基本のパンの作りかた (10 ページ)」と同じ手順で、パンケースに材料を記載順に入れる。
砂糖	15g	2 パンケースを本体にセットし、ふたを閉める。
塩	1.4g	3 メニュー「2. 低糖質ブランパン」を選び、スタートする。
スキムミルク	4g	
バター (食塩不使用)	25g	
低糖質ブランパンミックス	200g	
ドライイースト (付属品)	3g	
シナモン (粉)	0.5g	

1斤あたり
糖質 40.2g / たんぱく質 97.2g / 脂質 36.1g

低糖質ブランパンミックスの購入はこちら





食パン

ベーシックな食パンのレシピ。焼き立てをぜひお召し上がりください。

材料	1斤 / 1.5斤	作り方
冷水 (5℃)	180g / 230g	1 「基本のパンの作りかた(10ページ)」と同じ手順で、バンケースに材料を記載順に入れる。
砂糖	20g / 26g	
塩	4.5g / 5.8g	2 バンケースを本体にセットし、ふたを閉める。
スキムミルク	8g / 10g	
バター (食塩不使用)	10g / 13g	3 メニュー「3.食パン」を選び、スタートする。
強力粉	250g / 320g	
ドライイースト	2.5g / 3.2g	

1斤あたり
糖質 196.9g / たんぱく質 33.2g / 脂質 12.3g



トースト用食パン

水を増やし粉の一部に薄力粉を混ぜ、しっかりこねる事でサククリふんわり食感に。
冷凍保存からのトーストに適したパンです。

材料	1斤 / 1.5斤	作り方
冷水 (5°C)	200g / 255g	1 「基本のパンの作りかた(10ページ)」と同じ手順で、バンケースに材料を記載順に入れる。
砂糖	25g / 32g	
塩	5.4g / 6.9g	2 バンケースを本体にセットし、ふたを閉める。
スキムミルク	18g / 23g	
バター(食塩不使用)	15g / 19g	3 メニュー「4.トースト用食パン」を選び、スタートする。
強力粉	200g / 256g	
薄力粉	50g / 64g	
ドライイースト	3g / 3.8g	

1斤あたり
糖質 209.4g / たんぱく質 35.1g / 脂質 16.6g



ソフト食パン

バターを増やしてしっとりやわらかい、ソフトな食パンです。

材料	1斤 / 1.5斤	作り方
冷水 (5℃)	190g / 240g	1 「基本のパンの作りかた(10ページ)」と同じ手順で、パンケースに材料を記載順に入れる。
砂糖	25g / 32g	
塩	5.4g / 6.9g	2 パンケースを本体にセットし、ふたを閉める。
スキムミルク	7g / 9g	
バター (食塩不使用)	25g / 32g	3 メニュー「6. ソフト食パン」を選び、スタートする。
強力粉	250g / 320g	
ドライイースト	3g / 3.8g	

1斤あたり
糖質 201.4g / たんぱく質 33.1g / 脂質 24.8g



フランスパン

シンプルなパンの基本材料で作る、リーンでハードなパン。フランスパン形状で成形しました。

材料 20cm のパン 2 本分

冷水 (5℃)	190g
砂糖	5g
塩	4.5g
強力粉	200g
薄力粉	50g
ドライイースト	2g
打ち粉 (強力粉)	適量
オリーブ油	適量

1 本約 20cm あたり
糖質 89.9g / たんぱく質 14.2g
/ 脂質 1.9g

作り方

- 「基本のパンの作りかた (10 ページ)」と同じ手順で、パンケースに材料を記載順に入れる。
- パンケースを本体にセットし、ふたを閉める。
- メニュー「14.ハード系パン生地」を選び、スタートする。
- 成形する。
 - 生地を打ち粉を振った台の上に取り出す。
 - 軽く丸めなおし、スケッパーで 2 等割し丸める。
 - 生地が乾かないように固く絞ったぬれぶきんをかけて、20 分休ませる。
 - 丸めた閉じ目を上に向け、手で軽くつぶし、押しつぶすようにして、まんべんなくガス抜きをする。
 - 奥から 1/3 を手前に折り返し、合わせ目をしっかり閉じる。
- 手前 1/3 も奥に折り返し、合わせ目を閉じ、全体を 1/3 にする。
 - さらに半分に折って合わせ目を閉じ、細長く成形する。
 - 両手で転がしながら、20cm ほどに細長く伸ばす。
 - つなぎ目を下にして、オープンシートを敷いたオープン皿に並べる。
- オープンで成形発酵する。
 - 表面が乾かないように霧吹きする。
 - 約 30℃ に保ったオープンで、約 30 分発酵する。
- オープンで焼く。
 - オープンに入れる直前に、深さ 5mm ほどの切り込み 3 本を斜めに入れる。
 - 切り込みにオリーブ油を少量たらし、全体に霧吹きをする。
 - 240℃ に予熱したオープンで、約 25 分焼く。



全粒粉パン

栄養価の高い全粒粉と、強力粉を同量使った食べやすい配合のレシピ。

材料	1斤 / 1.5斤	作り方
冷水 (5℃)	190g / 245g	1 「基本のパンの作りかた (10 ページ)」と同じ手順で、パンケースに材料を記載順に入れる。
砂糖	25g / 32g	
塩	5.4g / 6.9g	2 パンケースを本体にセットし、ふたを閉める。
スキムミルク	8g / 10g	
バター (食塩不使用)	10g / 13g	3 メニュー「8. 全粒粉パン」を選び、スタートする。
強力粉	125g / 160g	
全粒粉 (パン用)	125g / 160g	
ドライイースト	3g / 3.8g	

1斤あたり
糖質 186.9g / たんぱく質 34.6g / 脂質 14.1g



米粉パン(グルテンフリー)

ふんわりもちもち食感で、アレルギーに対応したグルテンフリー米粉パンの基本レシピ。

材料	1斤	作り方
冷水 (5℃)	270g	1 「基本のパンの作りかた(10ページ)」と同じ手順で、バンケースに材料を記載順に入れる。
砂糖	17g	
塩	5.4g	2 バンケースを本体にセットし、ふたを閉める。
バター (食塩不使用)	30g	
米粉パンミックス粉 (グルテンフリー)*	300g	3 メニュー「9.米粉パン(グルテンフリー)」を選び、スタートする。
ドライイースト	5.4g	

1斤あたり
糖質 258.4g / たんぱく質 21.1g / 脂質 31.3g

*推奨品：グリコ栄養食品㈱「こめの香 米粉パンミックス粉 (グルテンフリー)」



さらに食事の幅を広げるために、次のページからおいしいパンにぴったりの厳選したおかずのレシピをご用意しました。おかずと食べ合わせることで、飽きることなくバランスの取れた食事を楽しむことができます。ホームベーカリーを使わない場合でも、このおかずのレシピを参考に食事をより楽しんでください。





ポーチドエッグとアスパラガスのオープンサンド

材料	1食分	作り方						
卵	1個	1 鍋に 1 リットルの水を沸かし、塩と酢を加える。卵を小さいボウルに割り入れて、そっとお湯に入れる。						
塩	小さじ 2	2 白身を菜箸でよせて 3 分ほど弱火でゆでる。お玉ですくい、キッチンペーパーで水気をふき取る。						
酢	大さじ 3	3 アスパラガスはゆでてから食べやすい大きさに切る。フライパンにベーコンを並べ、弱めの中火にかける。ベーコンの脂が出てくるので、油は入れなくてよい。3 分ほど焼き、焼き色がいたら火からおろす。						
アスパラガス	80g(約 2 本)	4 低糖質食パン(6枚切)を軽くトーストする。						
ベーコン	1枚	5 4 に 2、3 を乗せ、パセリをお好みでかける。オーロラソースの材料を混ぜ合わせかける。						
低糖質食パン(6枚切)*	60g(約 1枚)							
パセリ	適量							
オーロラソース	<table><tr><td>マヨネーズ</td><td>小さじ 1</td></tr><tr><td>トマトケチャップ</td><td>小さじ 1</td></tr><tr><td>にんにくすりおろし</td><td>少々</td></tr></table>	マヨネーズ	小さじ 1	トマトケチャップ	小さじ 1	にんにくすりおろし	少々	
マヨネーズ	小さじ 1							
トマトケチャップ	小さじ 1							
にんにくすりおろし	少々							

糖質 11.1g / たんぱく質 18.2g / 脂質 19.8g

※16 ページにて「低糖質食パン」の作り方を掲載しています。

夏野菜のカレー炒め

材料	1食分	作り方
なす	60g(約 1/2 本)	1 なすは輪切り、かぼちゃはスライスして電子レンジで加熱しておく。ピーマンは一口大に切る。
かぼちゃ	40g(約 1/25 個)	2 フライパンにサラダ油を熱し、なす、かぼちゃを入れて火が通ったら、ピーマンを加えて塩とカレー粉で味付けをする。
ピーマン	30g(約 1個)	
サラダ油	大さじ 2	
塩、カレー粉	少々	

糖質 5.8g / たんぱく質 1.6g / 脂質 24.2g



ブランパンソーセージドッグ

材料	1食分	作り方
ソーセージ	40g(2本)	1 ソーセージは切り込みを入れて、玉ねぎのスライスと共に、サラダ油を引いたフライパンで炒め、ケチャップで味付けする。
玉ねぎ	25g(約1/8個)	
サラダ油	小さじ1	2 ブランパン(コッペパン)を軽くトーストし、切り込みを入れたらレタス、1を挟む。 お好みでマスタードを添える。
トマトケチャップ	小さじ1	
ブランパン(コッペパン)	60g(1個)	
レタス	10g(約1/3枚)	
マスタード	お好みで	

糖質 9.1g / たんぱく質 21.2g / 脂質 22.3g



アボカドとナッツのサラダ

材料	1食分
アボカド	50g(約 1/2 個)
アーモンド	10g(約 10 粒)
玉ねぎ	25g(約 1/8 個)
マヨネーズ	大さじ 1/2
塩、こしょう	少々

作り方
1 アボカドは種をとり、角切りにする。 アーモンドは刻んでおく。
2 玉ねぎは粗みじん切りにする。
3 ボウルに 1、2 を入れてマヨネーズで和え、 塩、こしょうで味を調える。

糖質 4.2g / たんぱく質 3.4g / 脂質 19.2g

オレンジとパプリカのスムージー

材料	1食分
オレンジ	50g(約 1/2 個)
黄パプリカ	40g(約 1/2 個)
プレーンヨーグルト	100g

作り方
1 オレンジは皮と種を取り、一口大に切る。 パプリカはヘタと種を取り除き、一口大に切る。
2 1 とプレーンヨーグルトをミキサーに入れて 混ぜる。

糖質 11.5g / たんぱく質 4.4g / 脂質 3.1g



鶏ハムとルッコラのサラダ

材料	1食分	作り方									
鶏むね肉 (下味 砂糖 小さじ1、塩小さじ1/2)	140g(約 1/2 枚)	1 鶏むね肉は皮と余分な脂を取り除き、観音開きにして、両面に下味の砂糖と塩をすりこんでおく。									
ルッコラ	20g	2 ラップを広げて 1 の肉を広げ、ラップで端から巻いていく。 キャンディ包みにして端をしっかりと止める。									
キウイ	正味 30g(約 1/2 個)	3 ラップの上から一か所竹串で穴を開けたら、600Wの電子レンジで 4分 30秒加熱し、そのまま冷めるまで放置する。									
マスタード ドレッシング	<table border="0"> <tr> <td rowspan="4" style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">[</td> <td>粒マスタード</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>酢</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>オリーブ油</td> <td>小さじ2</td> </tr> </table>	[粒マスタード	小さじ1	酢	小さじ1	塩	少々	オリーブ油	小さじ2	4 鶏肉が完全に冷めたらラップを外し、スライスする。
[粒マスタード		小さじ1								
	酢		小さじ1								
	塩		少々								
	オリーブ油	小さじ2									
糖質 7.2g / たんぱく質 35.3g / 脂質 11.8g		5 ルッコラ、皮をむいたキウイを食べやすい大きさに切り、鶏ハムとともに盛りつける。									
		6 マスタードドレッシングの材料を合わせ、5 にかける。									

トマトとリンゴのスムージー

材料	1食分	作り方
トマト	200g(約 1個)	1 トマト、にんじん、りんごを一口大に切る。
にんじん	20g(約 1/5 本)	2 1と水をミキサーに入れて混ぜる。
りんご	50g(約 1/6 個)	3 2をグラスに注ぎ、ミントを乗せる。
水	100g	
ミント	少々	
糖質 15.9g / たんぱく質 1.6g / 脂質 0.4g		

チリビーンズ

材料	1食分	作り方
玉ねぎ	50g(約 1/4 個)	<ol style="list-style-type: none"> 1 玉ねぎとにんにくをみじん切りにし、鍋にオリーブ油をひき、玉ねぎとにんにくを炒める。 2 玉ねぎが透き通ってきたら、ひき肉を加えてさらに炒める。 3 ひき肉に火が通ったら、カットトマトを入れて少し炒める。レッドキドニービーンズ、チリパウダーを入れて強火で煮たたせる。 4 弱火にして、混ぜながら15分ほど煮込み、塩で味を整える。 5 生のみじん切り玉ねぎ(分量外)をお好みでトッピングする。
にんにく	2g(約 1/2 片)	
オリーブ油	大さじ 1/2	
牛ひき肉	50g	
カットトマト	100g(1/4 缶)	
レッドキドニービーンズ	50g	
チリパウダー	少々	
塩	小さじ 1/2	
糖質 25.5g / たんぱく質 21.1g / 脂質 18.1g		

生ハムといちじくのサラダ

材料	1食分	作り方									
水菜	10g(約 1/5 束)	<ol style="list-style-type: none"> 1 水菜、レタスは適当な大きさにちぎって皿に広げ、いちじくを食べやすい大きさに切って乗せる。 2 卵白は耐熱容器に入れ、電子レンジ 500Wで約 20 秒加熱する。様子を見ながら加熱すること。 3 卵白を取り出し、サイコロ状にカットする。 4 3を1に乗せる。生ハムは手でちぎって広げて乗せる。 5 ドレッシングの材料を合わせ、4にかける。 <p>※いちじく以外にも旬のフルーツでOK。</p>									
レタス	30g(約 1 枚)										
いちじく	60g(約 1 個)										
卵白	1 個										
生ハム	10g										
ドレッシング	<table border="0"> <tr> <td rowspan="4" style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">[</td> <td>オリーブ油</td> <td>大さじ 1</td> </tr> <tr> <td>バルサミコ酢</td> <td>大さじ 1/2</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	[オリーブ油	大さじ 1	バルサミコ酢	大さじ 1/2	塩	少々			
[オリーブ油		大さじ 1								
	バルサミコ酢		大さじ 1/2								
	塩		少々								
糖質 9.8g / たんぱく質 6.8g / 脂質 13.8g											





春菊とりんごのヨーグルトサラダ

材料	1食分	作り方
りんご	50g(約1/6個)	1 りんごはいちょう切り、春菊は食べやすい大きさにちぎる。くるみは粗く刻む。
春菊	30g(約1/4束)	
くるみ	5g	2 ボウルにヨーグルト、オリーブ油、はちみつ、塩を入れて混ぜ、1を入れて和える。
プレーンヨーグルト	大さじ1	
オリーブ油	小さじ1	
はちみつ	小さじ1	
塩	小さじ1/4	

糖質 14.0g / たんぱく質 2.1g / 脂質 8.1g

なすのミートソースサンド

材料	1食分	作り方
なす	50g(大よ1/2本)	1 なすは輪切りにする。ミニトマトは4つ割にする。
ミニトマト	40g(約2個)	
あいびき肉	50g	2 フライパンを熱してひき肉を炒めたら、ひき肉の脂でなすとトマトを炒める。
トマトケチャップ	大さじ1と1/2	
食パン(6枚切) [※]	60g(約1枚)	3 2にケチャップを入れて炒め合わせたら、火を止める。
レタス	1枚	
パルメザンチーズ	大さじ1	4 食パン(6枚切)の上に3、レタスを乗せ、パルメザンチーズをかける。
イタリアンパセリ	お好みで	
		5 お好みでイタリアンパセリを飾り、食パンを中央で2つ折りにしたら完成。

糖質 44.5g / たんぱく質 17.4g / 脂質 13.5g

※19ページにて「食パン」の作り方を掲載しています。





継続的に お使いいただくために

ホームベーカリーは、焼き立てのパンを家庭で手軽に味わえるだけでなく、いろいろなアレンジも楽しめます。また、手作りならではの安心感もあり、約30年前から今日まで様々なご家庭で使われてきました。そんな価値を持つ調理家電ですが、残念ながら多くの人々に使われなくなってしまう傾向がありました。そんな現状を解消すべく、私たちはホームベーカリーの本質的な価値を追求しながら、新たなメニューの搭載やデザインの一新などに取り組んでまいりました。少しでも長く、たくさん使っていただき、皆さまの健康で楽しい生活の手助けになれば幸いです。

押さえておきたいパン作りのポイント

ドライイースト

保存は必ず密封して冷蔵庫で

- ・イーストは生き物なので保管方法が重要
- ・保存状態が悪いものは発酵力が低下する。
- ・湿気に注意。保存するときは密閉する。
- ・常温で保存せず、冷蔵庫の奥の方で保存。
- ・開封後は1ヶ月を目安に使い切る。

室温が高いとき(25℃以上)はメニューに合わせてイーストの分量を少なく調節

賞味期限の新しいものを使用する

予備発酵のいらないものを使用する

- ・(株)日清製粉ウエルナ「スーパーカメリヤ」サフ「インスタントドライイースト赤」がおすすめ。

粉類

必ずはかりで重さをはかる

- ・0.1g単位のデジタルはかりがおすすめ。

開封後は密封し、冷暗所で保存

賞味期限に注意、開封後は早めに使い切る

低糖質食パンミックス

低糖質ブランパンミックス

- ・必ずツインバードの専用パンミックスを使う。

強力粉

- ・たんぱく質が100g中11.5~13gのものがおすすめ。
- ・たんぱく質が少ないと膨らみにくくなる。
- ・特に国産小麦は膨らみにくい場合が多い。
- ・(株)日清製粉ウエルナ「カメリヤ」がおすすめ。

米粉(グルテンフリー)

- ・グアガム(増粘剤)等の入ったミックスを使う。
- ・上部が白っぽく平らに焼きあがります。
- ・グリコ栄養食品(株)「こめの香 米粉パンミックス粉(グルテンフリー)」がおすすめ。

砂糖(糖類)

必ずはかりで重さをはかる

- ・粒の大きさによって計量スプーン1杯の量が大きく変わる場合がある。

黒砂糖や蜂蜜は様子を見ながら

- ・生地がだれてしまう場合がある。

ブランパン以外のパンには低糖質甘味料は使わない

- ・膨らまない原因になる。
- ・上白糖やグラニュー糖がおすすめ。

固まった砂糖は細かくするか、分量の水に溶かしてから使う

液体の糖類を使うときは、その分の水を減らす

室温

室温は20℃程度が適温

- ・室温が高すぎると生地温度が上ががり、膨らみが悪くなったり膨らみすぎたりする。
- ・室温が低すぎると膨らみが悪くなったり焼き色が濃くなったりする。

室温が高いとき

- ・室温が高いとき(25℃以上)は冷水(5℃)を使う。
- ・メニューに合わせて水とイーストの分量を調整する。
- ・強力粉などの材料も直前まで冷やしておく。
- ・エアコンの効いた部屋で動作させる。

室温が低いとき

- ・室温が低いとき(10℃以下)は水の量を増やす(1斤約10g、1.5斤約15g)。

タイマーをご使用のとき

- ・室温が高すぎる(25℃以上)場所や低すぎる(10℃以下)場所を避ける。

うまく焼けないときは

膨らみが悪い (パンの形にはなる)



材料の量が少なすぎませんか？
・砂糖、水の量をご確認ください。

水温、水量、イーストの量の調節はしていますか？
・室温によって調節が必要です。発酵不足、過発酵になることがあります。

材料が古くなっていませんか？
・粉やドライイーストは古くなるとパンが膨らみにくくなります。

指定以外のパンミックスは使っていませんか？
・粉の性質が異なるため、うまく膨らみません。

強力粉以外の粉や国産小麦粉を使っていますか？
・たんぱく質量と性質が異なるため、うまく膨らみません。

焼き色が濃すぎる



パンケースにしばらく
放置していませんか？
・余熱で焼き色が濃くなります。
パンケースからなるべく早く
取り出してください。

水温水量の調節は
していますか？
・室温によって調節が必要です。

砂糖が多すぎませんか？
・砂糖は粒の大きさなどによって
多く入る場合があります。
・はかり(重さ)ではかってください。

膨らみすぎる



材料の量が多すぎませんか？

室温や水温が高すぎませんか？
・過発酵の原因になります。

パン専用粉(最強力粉)を
使っていませんか？
・各材料を10%ずつ減らしてください。

上部が平たくなる



水量が多すぎませんか？
粉量が少なすぎませんか？
・粉は必ずはかり(重さ)で
はかってください。
薄力粉のみを使っていますか？

側面が折れる



パンケースにしばらく
放置していませんか？
・ソフト食パンなどの柔らかいパンは
つぶれやすくなります。

底面に大きな穴が開く



パンを取り出すときに
パンケースの駆動部を
動かしていませんか？
・駆動部を大きく回してしまうと
パンに穴が開きます。

まったく膨らまない



イーストを入れ忘れて
いませんか？

羽根をつけ忘れていませんか？



その他公開中のレシピはこちら



株式会社ツインバード

〒959-0292 新潟県燕市吉田西太田 2084-2

お客様サービス係 ☎0120-337-455

受付時間：平日（月～金曜日）午前 9 時～午後 5 時

TB-00018055-2