

手作りパンの基本スタイル。

ロールパン

材料(18個・2段分)

143kcal(1個) 塩分 0.4g mL=cc

パン生地

強力粉	420g
砂糖	大さじ4
塩	小さじ1
ドライイースト	小さじ2(6g)
牛乳(室温のもの)	220mL
卵	M1個
バター	80g
ドリュール	
溶き卵	M1/2個分
塩	少々

*9個(1段分)も自動でできます。

自動メニュー	水位	予 熱	焼き上げ				目安時間
お菓子・パン	 水位1 以上	付属品は 入れません (予熱目安時間 約6分)	1 段  角皿	上段	2 段  角皿上段 角皿下段	約 22 分	
ロールパン							



パン作りのコツとポイント

●材料

材料はきちんと
量りましょう。



イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

天然酵母を使う場合

天然酵母を1次発酵するときは、発酵時間が長くなるため、生地を入れた容器にラップでフタをしてください。

●ドリュールは

柔らかいハケ
でそっとぬりま
しょう



●発酵は様子を見て加減を

室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

●間隔をあけて並べて

2次発酵後、生地は2～2.5倍にふくれます。



●生地が乾燥しないように気をつけて

ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときも乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。



●おいしく食べるために

焼き上がった粗熱を取り、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。



① 水タンクに水を入れる。(水位1以上: 発酵と焼き上げの両方ができる水量)

② 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。

③ 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。

ポイント…こね方がたりないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

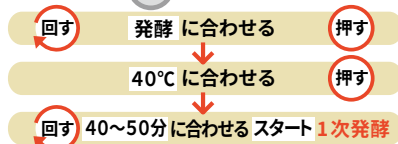
④ 生地をのばしてみても指が透けて見えればちょうどよい状態。



⑤きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

⑥ 5を下段に入れる。

手動加熱(決定押す)を…



ポイント…1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。



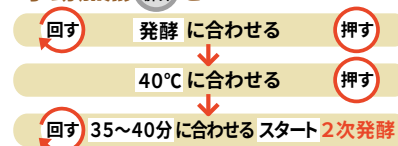
⑦ 生地を軽く押してガスを抜き、生地の上をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

⑧ 生地をスケッパーか包丁で18等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

⑨ 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。薄くバター(分量外)をぬった2枚の角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

⑩ 9を上段と下段に入れる。(1段のときは上段に入れる。)

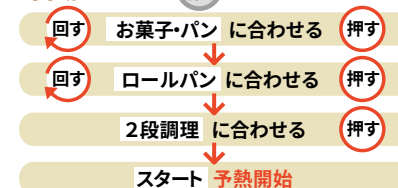
手動加熱(決定押す)を…



ポイント…2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくらんでいます。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

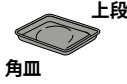
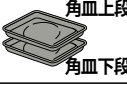
⑪ 予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー(決定押す)を…



⑫ 予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬり、上段と下段に入れる。スタートを押す。

手動ですときは:

1 段		上段 角皿	ウォーターオープン(パン・シュー)・1段調理・予熱ありの190℃で約17分
2 段		角皿上段 角皿下段	ウォーターオープン(パン・シュー)・2段調理・予熱ありの190℃で約22分

バリエーション

● パン生地の配合、発酵、ドリュールの配合、焼き上げは「ロールパン」と同じ要領です。

あんパン (18個分)

成形は生地を円形にのばしてつぶあん(500g)を18等分して包み、あんがはみ出さないように包み目をしっかりと、とめておく。



※焼く前にけしの実、ごま、さくらの花の塩漬けなどをのせてもよいでしょう。



ウインナーロール (18個分)

ロールパンと同じように成形して2次発酵後、ドリュールをぬって中央にカミソリで3～4cm長さの切りこみを深く入れ、ウインナーの輪切り90gとミックスベジタブル60gをしっかりとめる。ピザ用チーズ90gをのせて焼く。



小麦の香りが食卓を幸せ気分してくれます。

山食パン

手動加熱	水位	予熱	焼き上げ
ウォーターオープン (パン・シュー)	 水位1 以上	付属品は 入れません (予熱目安時間 約6分)	 下段 角皿



材料((底)20×8×(高さ)8.5cmの1斤用パン型1本分)
127kcal (1/12切れ) 塩分 0.6g mL=cc

パン生地

強力粉.....300g
砂糖.....大さじ2
塩.....小さじ1
ドライイースト.....小さじ1 1/3(4g)
牛乳(室温のもの).....210mL
バター.....20g

ドリュール

溶き卵.....M 1 1/2 個分
塩.....少々

オープン用クッキングペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上: 発酵と焼き上げの両方ができる水量)
- ② 材料表の材料でロールパン(186ページ)の2~5と同じようにする。
- ③ ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイムをおく。

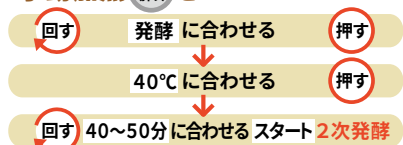
- ④ それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバターをぬり、オープン用クッキングペーパーを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。角皿にパン型をのせる。



※オープン用クッキングペーパーは庫内壁面に接触しないようにしてください。

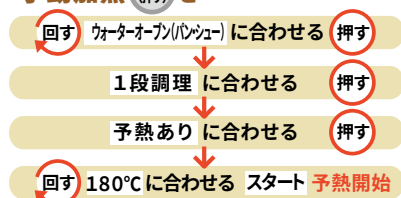
- ⑤ 4を下段に入れる。

手動加熱 (湯煎) を...



- ⑥ 予熱する。(付属品・食品は入れません)

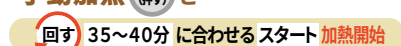
手動加熱 (湯煎) を...



- ⑦ 予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリュールをぬり、角皿の中央に縦方向になるようにのせて下段に入れる。



手動加熱 (湯煎) を...



- ⑧ 加熱後、型から出してオープン用クッキングペーパーをはがす。



手動加熱	水位	予熱	焼き上げ
ウォーターオープン (パン・シュー)	水位1 以上	付属品は 入れません (予熱目安時間 約6分)	角皿上段 角皿下段

動物パン

材料(8個・2段分)

340kcal(1個) 塩分 0.2g mL=cc

パン生地

強力粉	340g
薄力粉	80g
砂糖	70g
塩	小さじ1
ドライイースト	小さじ2(6g)
牛乳	200mL
卵	M1個
バター	70g
レーズン、ドレンチェリー	各適量
ドリュール	
溶き卵	M ¹ / ₂ 個分
塩	少々

① 水タンクに水を入れる。(水位1以上: 発酵と焼き上げの両方ができる水量)

② 材料表の材料でロールパン(186ページ)の2~5と同じようにする。

③ ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を8等分し、ベンチタイムをおく。下図の動物パンの成形の仕方を参照して成形し、薄くバター(分量外)をぬった2枚の角皿に生地をのせる。

④ ロールパン(186ページ)の10と同じようにして2次発酵する。

⑤ 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱(決定)を…

回す ウォーターオープン(パン・シュー)に合わせる 押す

回す 2段階調理に合わせる 押す

予熱ありに合わせる 押す

回す 180℃に合わせる スタート 予熱開始

⑥ 予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリュールをぬり、上段と下段に入れる。

手動加熱(決定)を…

回す 約25分に合わせる スタート 加熱開始

※1段で焼くときは上段に入れ、加熱時間を約19分にする。

動物パンの形成の仕方

■かに



■かたつむり



■かめ



■くま



難しいけれど、できたては最高。

フランスパン (バゲット)

材料 (2 本分)

371kcal (1本) 塩分 1.3g mL=cc

パン生地

フランスパン専用粉..... 300g
 砂糖..... 小さじ 1/2
 塩..... 小さじ 2/3
 ドライイースト..... 小さじ 1 (3g)
 レモン汁..... 小さじ 1
 水 (冷蔵)..... 185mL

キャンバス地

(パン生地が角皿につかないように生地の下に敷いたり、乾燥を防ぐために生地にかかけたりするのがキャンバス地です。厚手の目のつまった木綿地で、デパートなどの製菓、製パン道具の売場で売られています。)

カミソリ

生地を移動させる板

(ダンボールを長さ約 35cm、幅約 15cmの楕円に切り、すべりをよくするためにストッキングをかぶせます。プロも同じような道具を使っていますが、板状のものにさらしを巻きつけたもので代用してもよいでしょう。)

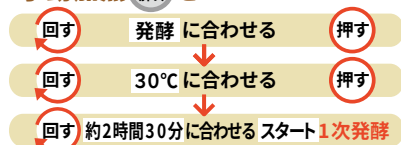


自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン フランスパン	 水位1 以上	 上段 角皿 (予熱目安時間約8分)	 上段 角皿	約 30 分



- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上: 発酵と焼き上げの両方ができる水量)
- ② 材料表の材料でロールパン(186ページ)の2〜5と同じようにする。
- ③ 2を下段に入れる。

手動加熱(決定)を...



- ④ 軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスクッパーか包丁で2等分し、優しくふんわりと2つにたたむようにし、ラップをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)

- ⑤ 生地を手の腹を使って軽くたたいて四角くのばして、平らにする。向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じる。さらに向こう側から手前に折って手の腹で押さえ、閉じ目をしっかりつまんでひっつけ、両手で転がして約28cm長さにする。



向こう側1/3を折る



手の腹で閉じる



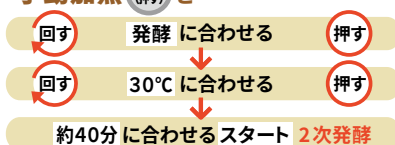
生地をつまんでひっつける

- ⑥ 角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を2本並べる。キャンバス地をたるませて溝状にする。



- ⑦ 6を上段に入れる。

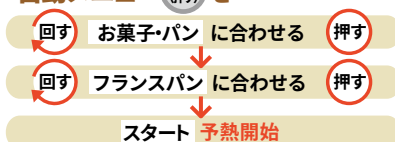
手動加熱(決定)を...



発酵後、角皿ごと取り出す。

- ⑧ 予熱する。もう1枚の角皿を上段に入れる。(食品をのせた角皿は入れません)

自動メニュー(決定)を...



予熱をしている間、生地にキャンバス地をかけておく。生地が乾燥しそうなときは霧を吹く。生地を移動させる板、カミソリを準備しておく。

- ⑨ 予熱が完了すれば、下のキャンバス地を少し持ち上げて、板にコロんと移し、庫内上段に入れていた角皿を取り出してドアを閉め、間隔をあけて2本のせかえる。



真上から見たところ

- ⑩ カミソリで3本ずつ切りこみ(クープ)を入れ、9を上段に入れる。スタートを押す。

手動するとき: ウォーターオープン(パン・シュー)・1段調理・予熱ありの220°Cで約15分のと続けて、オープン・予熱なしの200°Cで約15分

フランスパンのポイント

●材料

- ・フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、8割を強力粉に、2割を薄力粉に置き換えてください。

- ・こね上がりの生地の温度が高くないよう、水は冷蔵のものを使います。夏場は使用する材料全てを冷蔵庫で冷やしたものを使います。

●発酵と、発酵の目安

- ・やや低温で、じっくり発酵させます。室温は、20〜30°Cが理想的です。
- ・1次発酵の生地は2〜2.5倍にふれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

●生地の扱い

- ・フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。
- ・1次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとおいをかけてください。

●焼き上げ

- ・フランスパン独特のパリパリ感や、つやは、熱い蒸気をオープンの中に立てることがポイントです。

ひとくちMEMO

★フランスパンのように糖分や油脂分の少ない素朴なパンを『リーンなパン』といいます。これに対し、ロールパンなど、砂糖やバターを多く用いたパンは『リッチなパン』と呼びます。

フランスパンは、パンの中でも難易度が高く、上級者向きです。計量や室温、さまざまな影響を受けやすいので、何度か挑戦して、コツをマスターしてください。

バリエーション

- パン生地の配合、発酵、焼き上げは「フランスパン(バゲット)」と同じ要領です。

ブル

- ① 1次発酵後の生地を4等分し、成形はやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。切り込み(クープ)は#の字にする。

クッペ

- ① 1次発酵後の生地を4等分し、成形は四角くのばしたあと、向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じて向こう側の左右の角を中央に折り返して押さえる。もう一度、向こう側から手前に折り返して閉じ目をしっかりつまんでひっつける。優しく転がして形をととのえる。切り込み(クープ)は一文字にする。



自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ		目安時間
お菓子・パン ピザ	水位1 以上	付属品は 入れません (予熱目安時間 約10分)	1 段 角皿	2 段 角皿上段 角皿下段	約19分

飾り気のなさがかえっておいしさを引きだす。 クリスピーなピザ（マルゲリータ）

材料(直径25cmのピザ2枚・2段分)
80kcal (1/8切れ) 塩分0.4g

ピザ生地

強力粉、薄力粉	各70g
塩	少々
ドライイースト	小さじ1 1/3(4g)
水	大さじ2 2/3
牛乳	大さじ2
オリーブオイル	小さじ4

トッピング

トマトソースまたはピザソース(市販のもの)	適量
モッツアレラチーズ(2cm角に切る)	180g
バジルの葉(なければドライバジルを適量)	16枚

*1枚(1段分)も自動でできます。

*モッツアレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

① 水タンクに水を入れる。(水位1以上: 発酵と焼き上げの両方ができる水量)

② 材料表の材料でロールパン(186ページ)の2~5と同じようにする。

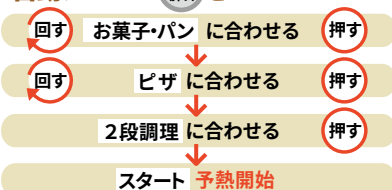
③ ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割してベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)

④ 薄くオリーブオイル(分量外)をぬった2枚の角皿に、生地を直径25cmの円形にのばしてのせる。

⑤ 4にトマトソースを等分にぬってチーズを散らす。

⑥ 予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー 予熱を...



⑦ 予熱が完了すれば、5を上段と下段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは:

1 段 角皿	上段 角皿上段 角皿下段	ウォーターオーブン(パン・シュウ)・1段調理・予熱ありの250℃で約12分
2 段 角皿	角皿上段 角皿下段	ウォーターオーブン(パン・シュウ)・2段調理・予熱ありの250℃で約19分

⑧ 加熱後、バジルの葉をのせる。

バリエーション

● 焼き上げは「クリスピーなピザ(マルゲリータ)」と同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング

トマトソースまたはピザソース(市販のもの)	適量
ピザ用チーズ	90g
生ハム	5~6枚
ルッコラ(なければドライバジルを適量)	5~6枚

加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

【ルッコラって?】

ゴマに似た香りとクレソンのような辛みがあるサラダ用のイタリアンハーブです。

アンチョビと野菜

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング

トマトソースまたはピザソース(市販のもの)	適量
アンチョビ(缶詰)	5切れ
パプリカ(赤、黄)	適量
アスパラガス	1 1/2本
オリーブ	適量
ピザ用チーズ	90g
刻みパセリ	少々

パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。加熱後、刻みパセリを散らす。

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ		目安時間
お菓子・パン ピザ(濃いめ)	水位1以上	付属品は 入れません (予熱目安時間 約10分)	1段 角皿	2段 角皿上段 角皿下段	約24分

お腹が満足するボリューム感が魅力

ピザ (レギュラータイプ) (サラミ)

材料(直径 25cmのピザ 2枚・2段分)
153kcal (1/8切れ) 塩分 0.9g mL=cc

ピザ生地

強力粉 160g
薄力粉 80g
砂糖 小さじ1 1/3
塩 小さじ2/3
ドライイースト 小さじ1(3g)
水 140mL
サラダ油 大さじ1

トッピング

ピザソース(市販のもの) 適量
サラミソーセージ(薄切り) 30枚
玉ねぎ(薄切り) 1/2個(100g)
ピーマン(薄切り) 2個
マッシュルーム(スライス・缶詰) 80g
ピザ用チーズ 200g

* 1枚(1段分)も自動でできます。

① 水タンクに水を入れる。(水位1以上: 発酵と焼き上げの両方ができる水量)

② 材料表の材料でロールパン(186ページの)の2~5と同じようにする。

③ ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割してベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)

④ 薄くサラダ油(分量外)をぬった2枚の角皿に、生地を直径25cmの円形にのばしてのせる。

⑤ 4にピザソースをぬって具を等分にのせ、ピザ用チーズを散らす。

※サラミは焦げやすいのでチーズを上のにのせるとよいでしょう。

⑥ 予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー 決定(押す) を...

① 回す お菓子・パン に合わせる 押す

② 回す ピザ に合わせる 押す

2段調理 に合わせる 押す

スタート 予熱開始

③ 回す (約30秒以内) 濃いめに合わせる

⑦ 予熱が完了すれば、5を上段と下段に入れる。スタートを押す。

手動ですときは:

1段 角皿	上段	ウォーターオーブン(パン・シュー)・1段調理・予熱ありの250°Cで約16分
2段 角皿上段 角皿下段	角皿上段 角皿下段	ウォーターオーブン(パン・シュー)・2段調理・予熱ありの250°Cで約24分

市販の冷凍ピザ

① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

② 角皿に調理網をのせて冷凍ピザをのせ、中段に入れる。

手動加熱 決着(押す) を...

① 回す ウォーターグリル に合わせる 押す

② 回す 予熱なし に合わせる 押す

③ 回す 約13分に合わせる スタート 加熱開始

※約13分は直径15cmの冷凍ピザの目安時間です。サイズによって加熱時間を加減してください。

※食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。

バリエーション

● 焼き上げは「ピザ(レギュラータイプ)(サラミ)」と同じ要領です。

ツナトマト

材料(直径 25cmのピザ1枚分)

トッピング

ピザソース(市販のもの) 適量
ツナ(缶詰) 80g
トマト 小1個(100g)
玉ねぎ 1/4個(50g)
ピザ用チーズ 100g

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄し輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料(直径 25cmのピザ1枚分)

トッピング

ピザソース(市販のもの) 適量
たらこ 50g
ピザ用チーズ 100g
刻みのり 適量

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材料(直径 25cmのピザ1枚分)

トッピング

キムチ 80g
ゆで卵 1個
マヨネーズ 適量

*ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

牛すじの煮こみ	127
レバーナッツフライ	127
砂肝のホイル焼き	128
とり肉の磯辺焼き	128
ささ身の明太マヨネーズ焼き	128
うなぎの茶巾豆腐	129
たこときのこのエスカルゴ風	129
いわしのねぎ焼き	129
豚肉の塩釜焼き	130
とりのキムチ添え	130
サーモンテリーヌ	131
たいのあら炊き	131

セットメニュー

(モーニングセット)

トースト & アスパラガスのベーコン巻き & 目玉焼き	78
りんごトースト & ポテトサラダカップ	132
卵とウインナーのロールサンド	132
グラタンパン & おさつマーマレード	133
じゃこトースト & ほうれん草コロッツ	133
ミートサンド & ブチトマトのベーコン巻き	133

(お弁当セット)

ささ身ロール	134
かぼちゃサラダ	134
肉巻きブロッコリー & トマト	134
エリンギのベーコン巻き	134
まいたけのきんぴら	134
ヘルシー大学いも	134
牛肉ときのこのソース炒め	134
かんたんチンジャオ	134
豚肉と高菜の混ぜごはん(具)	134
とりそぼろ	135
いり卵	135
じゃがいものカレーソテー	135
セサミチキン	135
タラモサラダ	135
とりマヨグラタン	135
油揚げのチーズ巻き	135
じゃがいもとベーコンのバターじゃようゆ	135
豚肉の甘辛炒め	135
かぼちゃのきんぴら	135
冷凍ハンバーグ	135
冷凍春巻き	135

(夕食セット)

どんぶりごはん	136
ごはん & さばのみそ煮 & なすのあえ物	136
ドライカレー & カレーピラフ	136
ごはん & 肉じゃが	137
ごはん & 肉豆腐	137
カレーライス	137
ハヤシライス	137

(低カロリーセット)

とりのごまだれ焼き & 和風焼き野菜	140
とりの南蛮漬け & カラフル焼き野菜	142
とりの焼きびたし & 焼き野菜	142
ささ身の梅肉焼き & なすと厚揚げの香味ソース	143
とりのじゃがのせ焼き & かぶのサラダ	143
あじのスパイシー焼き & かぼちゃのマリネ	144
あじの辛味焼き & きのこのホイル焼き	144
さばの照り焼き & 長いもの和風グラタン	145
さばのおろしソース & 里いもサラダ	145
いわしとほうれん草のチーズ焼き & 焼きエリンギのゆずはちみつあえ	146

さばの梅じょうゆホイル焼き & ブロッコリーとじゃがいものサラダ	146
ひき肉のせ豆腐 & 長いものとろろ昆布煮	147
豚ヒレ肉のケチャップ焼き & きのこのレモンマリネ	147

(低塩バランスセット)

さけのマリネ & なすのチーズ焼き	141
牛肉ときのこのブルコギ風 & ブロッコリーのナムル	148
さばのピリ辛野菜あえ & りんごポテトサラダ	148
しいたけの肉詰め & わかめと春菊の煮びたし	149
温野菜のグラタン & なすのマリネ	149
さわらの香草焼き & わかめときのこのコロッツ	150
豚ヒレ肉のカレー風味焼き & 焼き野菜のピーナッツあえ	150
さわらのしそ焼き & りんごとさつまいものおろしあえ	151
とりむね肉のごま焼き & ごぼうの土佐煮	151

(野菜たっぷりセット)

豚肉とチンゲン菜のみそグラタン & かぼちゃのバイクドサラダ	152
さけとトマトのレモンハーブ焼き & さつまいものチーズ焼き	152
とりのきのこ焼き & 根菜の和風マリネ	153
ベジバーグ & 野菜のチーズ風味焼き	153
白身魚のかぶら蒸し & 小松菜とまいたけのごまマヨあえ	154
白身魚と野菜の香草蒸し & ポテトサラダ	154
ゆで野菜の肉みそがけ & れんこんのめんつゆがけ	155
豚肉と野菜のしょうがあんかけ & チンゲン菜と貝柱のあえ物	155

(蒸し物セット)

豚肉と白菜の重ね蒸し & 豆腐とえびのくずし蒸し	156
豚肉と大根の蒸し物 & もやしの中華あえ	157
豚肉の梅蒸し & 白菜とツナの煮物	157
とり肉の香味蒸し & れんこんとザーサイのあえ物	158
とりのり巻き & 小松菜と油揚げの煮物	158
白身魚の中華風蒸し物 & なすときのこの梅肉あえ	159
いかのエスニック風蒸し物 & ツナじゃが	159
さけのオイスターソース蒸し & パプリカときゅうりのあえ物	160
いわしの香味蒸し & 里いもサラダ	161
えびのチリソース & ブロッコリーのおひたし	161

(おもてなし2段セット)

豚肉の梅しそ巻き & とりのねぎおろしがけ & 和風焼き野菜 & 衣かつぎ	162
さけのごまみそ焼き & 豚肉のゆずこしょう & 牛肉巻きごはん & 長いものカナッペ & なすとトマトのあえ物	163
チューリップのフライドチキン & じゃがいものカナッペ & 焼き野菜 & スティック春巻き	164
りんごの豚肉巻き & パプリカのオープン オムレツ & ロールパンキッシュ & かぼちゃのサラダ	165

お菓子・パン

クッキー・ケーキ

型抜きクッキー	166
おからクッキー	167
アイスボックスクッキー	167
スポンジケーキ	168
2段ケーキ	169
チョコレートケーキ	169
シフォンケーキ	170
(マーブル、紅茶、ココア、抹茶)	170
ロールケーキ(バニラ)	171
(ココアロール、抹茶ロール)	171
カステラ(抹茶カステラ)	172
フィナンシェ	173
パウンドケーキ	173

プリン

プリン(なめらかタイプ)	174
(豆乳プリン(なめらかタイプ))	174
プリン	175
(チョコレートプリン)	175

パイ・シュークリーム

アップルパイ	176
シュークリーム	177
エクレア	177
パイシュー	178

チーズケーキ

バイクドチーズケーキ	179
スフレチーズケーキ	179

和菓子・おやつ

揚げパン	180
食パンピザ	180
チョコチップ & バナナケーキ	180
蒸しパン	181
チーズ蒸しパン	181
カップリン	181
蒸しロールケーキ	182
オムレット	182
焼きりんご	182
スイートポテト	183
ボール DE ケーキ	183
おはぎ	184
桜もち	184

ソース・クリーム・ジャム

ホワイトソース	185
カスタードクリーム	185
いちごジャム	185

パン・ピザ

ロールパン	186
あんパン	187
ウインナーロール	187
山食パン	188
動物パン	189
フランスパン(バゲット)	190
(ブール)	191
(クッペ)	191
クリスピーなピザ(マルゲリータ)	192
(生ハムとルッコラ)	192
(アンチョビと野菜)	192
ピザ(レギュラータイプ・サラミ)	193
(ツナトマト、たらこ、キムチ)	193
市販の冷凍ピザ	193