

取扱説明書

手軽に手造り、わが家はヘルシー

メニュー集



FUNAI

FAB-301

パンをすくって楽しむ



メイド・イン・わが家にしたら、

ひとりひとりにうれしいヘルシー。

手造りだから、ご家族それぞれのお好みや健康を考えて応用自在。
上手に楽しく使いこなして、おいしく健やかな毎日を。

も く じ

まず、機能と使い方をしっかりマスター。

各部の名称と働き	4
コントロールパネルの名称と働き	5
パン、生地、ケーキの造り方／取り出し方	6
タイマー予約を使う場合／全自動でパンが出来るまで	8
お手入れの仕方	9
ご使用上の注意	10
道具と材料	11

基本から応用まで、メニューのあれこれ。

食卓のベーシックブレッド	12
● 山食パン ● バターロール	
お好みの材料をプラスして	14
● ハーブパン（スパイシーオレンジ） ● ハーブパン（ドクダミ・レモン）	
● 生クリームパン ● 牛乳パン ● パナナパン ● ビールパン	
ほんのり甘くリッチな風味	16
● スイートパン ● プリオッシュ ● パネトーネ	

本書の見方とご注意

取扱説明とメニュー集

本機の使用方法和、具体的な料理集／造り方を紹介しています。

使用上のご注意

本書の反対側から始まっている「使用上のご注意」を、本機をご使用になる前に必ずお読みください。



フィリングやトッピングで楽しく.....18

● クリームパン ● あんパン ● メロンパン ● スイートロール ● ドーナツ

世界のパンをわが家で.....20

● フランスパン ● ドイツパン ● クロワッサン ● グリッシーニ

焼き上がったパンを使って.....22

● カナツペアラカルト ● パングラタン ● フレンチトースト ● パンハウス ● パントレイン

体にうれしい自然の味わい.....24

● トマトパン ● 抹茶パン ● レーズンパン ● 胚芽パン ● くるみパン ● 全粒粉パン

フレッシュな野菜をタップリと.....26

● にんじんパン ● ほうれんそうパン ● 野菜ジュースパン ● コーンパン ● ポテトパン

若さと美しさを保つために.....28

● ファイバーパン ● ひじきパン ● ゴマ&ワカメパン ● 豆乳パン ● チーズパン

天然酵母パン種を使って.....30

生地づくり方 ● 山食パン ● きなこパン ● レーズンパン ● ゴマパン ● にんじんパン

健康積極派の機能性ブレッド.....32

● 鉄骨パン ● バランス栄養パン ● スタミナパン ● ヘルシーオイルパン ● オリゴ糖パン

塩分・カロリーなどを上手に制限.....34

● 低Naパン ● 無塩パン ● 減塩 ● 低タンパクパン ● ノンミルクパン ● ローカロリーパン

アイデアケーキも簡単手造り.....36

● バターケーキ ● バナナとくるみのケーキ ● アメリカンマフィン ● デビルスケーキ

● オレンジケーキ.....38

ヘルシーに楽しむケーキ.....38

● ローカロリーケーキ ● ファイバーケーキ ● キャロットケーキ

● プルーン&紅茶のケーキ ● アワのケーキ

修理を依頼する前に/仕様.....40

アフターサービスについて.....41

メニューの見方とご注意

メニュー名

110 Kcal

VA

材料

■ つくり方

ABミックス粉をご使用の場合

ABミックス
食パン

カロリー表示

パンは1/4個、手造りパンは1個、ケーキは1/8個当りのおよそのカロリー量です。(トッピング、アイシングなどは含みません。)

主な栄養素の表示

VA

ビタミンA

VB₁

ビタミンB1

VB₂

ビタミンB2

VC

ビタミンC

VE

ビタミンE

Fe

鉄分

Ca

カルシウム

Fiber

食物繊維

使用するABミックス粉の表示

食パン用

ABミックス粉

フランスパン用

ABミックス粉

黒糖パン用

ABミックス粉

スライスパン用

ABミックス粉

● 12ページからのメニュー集でパン(またはケーキ)をお造りになる場合は、メニューボタンをメニュー集の指示に従ってセットしてください。ただし「パン・ミドル」と表記してあるものだけは「パン・ハード」「パン・ソフト」にセットして焼き加減を調整することも可能です。

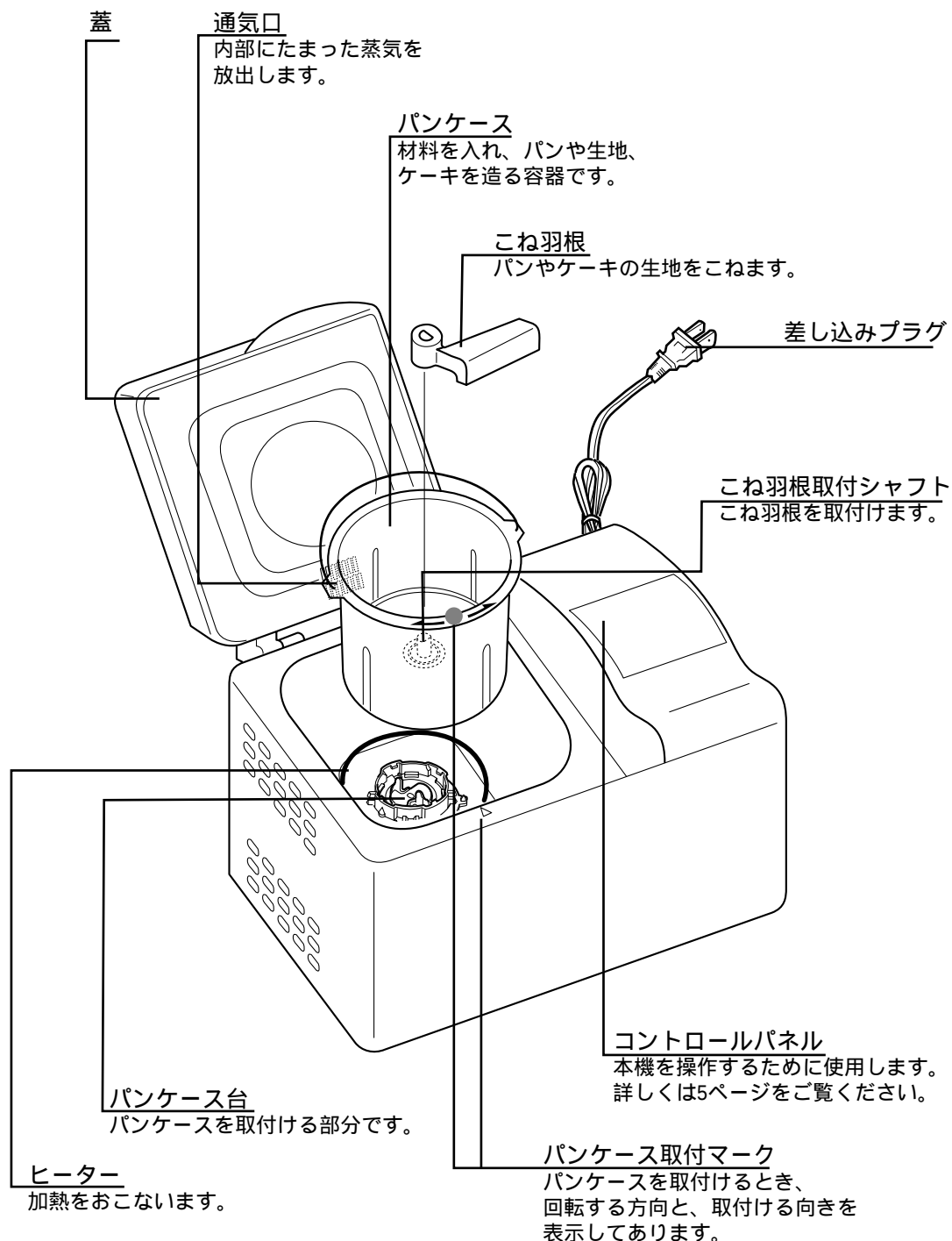
● 焼き上げたパンやケーキは、できるだけ早くお召し上がりください。保存される場合は、よく冷ましてからラップかビニール袋で包み、冷凍庫に入れてください。

● メニュー集では、さまざまな栄養素を含む材料で造ったパンをご紹介しますが、特定のものだけに偏らないよう、バランスの良い食事を心がけてください。

各部の名称と働き

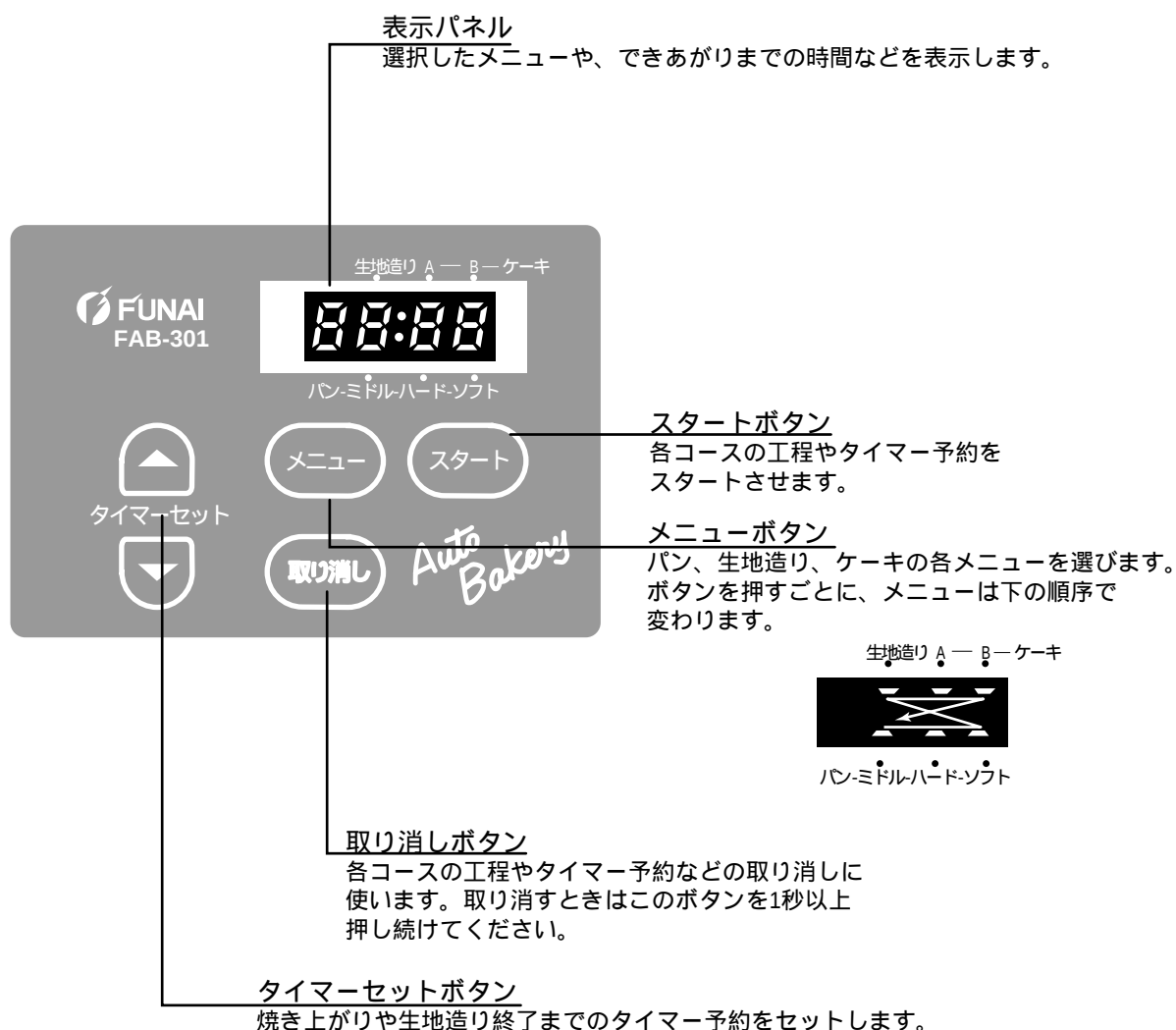
ご使用方法の説明などで何度も出てくる名前です。
ぜひ、覚えておいてください。

まず、機能と使い方をしっかりマスター。
パンやケーキ造りを始める前に、必ずお読みください。



コントロールパネルの名称と働き

シンプルな5つのボタンと見やすい表示パネルで、やさしく使いこなしていただけます。



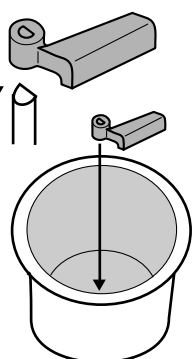
焼き上げた直後など、庫内温度が50℃以上のときにスタートボタンを押すと、表示パネルに「0E:01」と表示され、本機は動作しません。蓋をあけ、庫内温度を下げてください。

パン、生地、ケーキの造り方

3つのコースそれぞれの操作手順とタイマーの使用法、
できあがったパンやケーキの取り出し方をご紹介します。

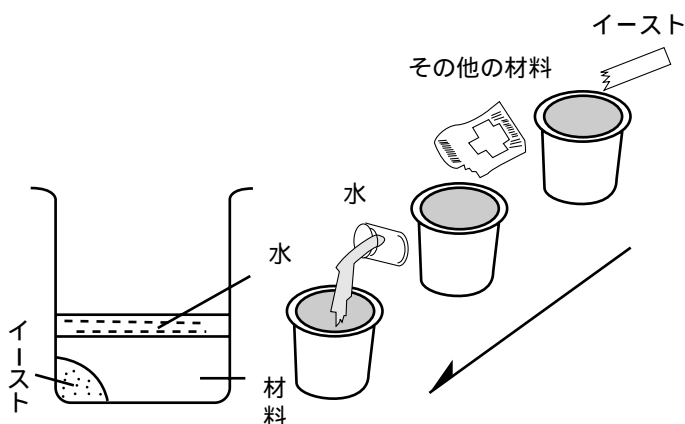
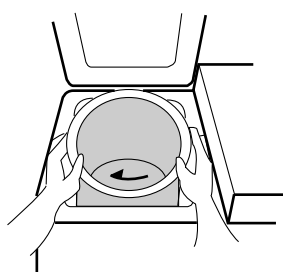
はじめにこね羽根をセッ ト

こね羽根をパンケース底のシャフトに奥までしっかりと差し込みます。シャフトにパンくずなどが付いていると取り付けにくくなりますので、ご使用のたびに掃除してください。（9ページの「お手入れの仕方」参照。）



パンを焼く場合

こね羽根をセットしたパンケースに材料を入れます。まずイーストをパンケースの隅に入れてから、その他の材料を加え、最後に水を静かに注ぎ込みます。パンケースを本体にセットします。パンケースのふちにある▼印を正面に向け、本体の▲印と合わせてはめ込みます。時計回りの方向（時計周り）に回すとロックされます。



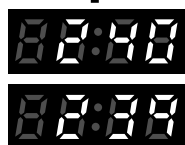
メニューボタンでコースをセッ
トします。差し込みプラグをコンセントに差し込むと自動的に「パン・ミドル」にセッ
トされ、左記のように表示されます。
メニューボタンを押して、お好みのメ
ニューをお選びください。



パンの種によってメニューボタンの指示
が決まっていますので、くわしくは12ペ
ージからのメニュー集をご覧ください。

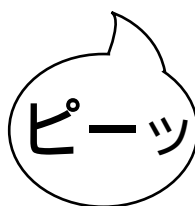
スタートボタンを押します。

スタートボタンを押すと、表示パネル
にできあがりまでの時間が表示され、1
分刻みでカウントダウンしていきます。



第2ミキシング終了5分前にビッ
ッ・・・と電子音が10回鳴ります。

焼き上がるとピーッという音がして表示
が左記のように変わり、60分間の保温が
始まります。



焼き上がったパンは、
できるだけ早くパンケ
ースから取り出してく
ださい。

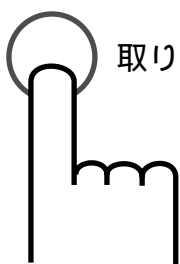
保温が終わると、最初にメニューボタン
でセッとした表示に戻ります。



保温の途中でパン
を取り出すときは
取り消しボタンを
1秒以上押し続け
てください。

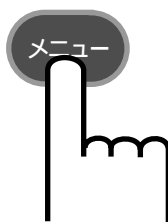
取り消し

1秒以上

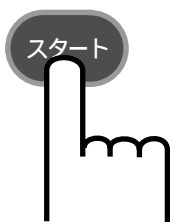


生地造りの場合

こね羽根をセットしたパンケースに材料をいれ、パンケースを本体にセットします。パンを焼く場合と同様です。メニューボタンで生地造りにセットします。スタートボタンを押します。



スタートボタンを押すと、表示パネルにできあがりまでの時間が表示され、1分刻みでカウントダウンしていきます。



第2ミキシング終了5分前にビッピツ...と電子音が10回鳴ります。

生地造りが終わると、ビッピツ...と電子音が5分間鳴ったあと、最初にメニューボタンでセットした表示に戻ります。電子音を止めたいときは、取り消しボタンを1秒以上押し続けてください。

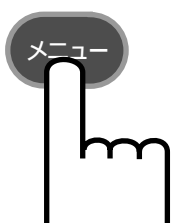
出来上がった生地はできるだけ早くパンケースから取り出し、メニュー集に従って手造りパンをお造りください。

ケーキを焼く場合

こね羽根をセットしたパンケースに材料をいれます。パンケースを本体にセットします。パンを焼く場合と同様です。ケーキの造り方は36ページからのメニュー集をご覧ください。

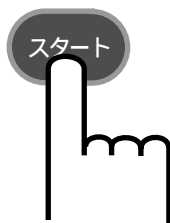
メニューボタンでコースをセットします。メニューボタンを押して「ケーキ・A」または「ケーキ・B」を選びます。「ケーキ・A」「ケーキ・B」の選択は36ページからのメニュー集をご覧ください。

「ケーキ・A」を選んだ場合の表示は左記のようになります。

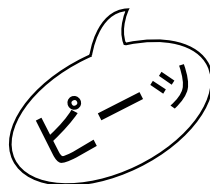


スタートボタンを押します。

スタートボタンを押すと、表示パネルにできあがりまでの時間が表示され、1分刻みでカウントダウンしていきます。



焼き上がるとピーツという音がして表示が左記のように変わり、60分間の保温が始まります。



保温が終わると、最初にメニューボタンでセットした表示に戻ります。



保温の途中でパンを取り出すときは取り消しボタンを1秒以上押し続けてください。

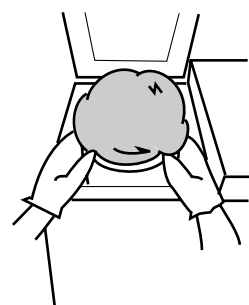
取り消し



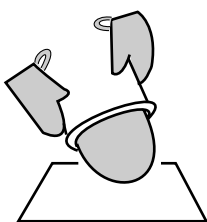
1秒以上

パン(ケーキ)の取り出し方

パンケースを反時計回りに回して本体から取り出します。



パンケースを逆さにして、焼き上がったパン(ケーキ)を取り出します。



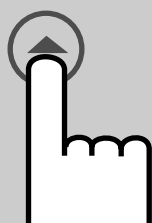
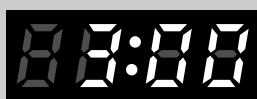
パン(ケーキ)は常温にさましてから切ってください。

保温中に取り出す場合は取り消しボタンを1秒以上押し続けてください。パンケースが熱くなっていますので、パン(ケーキ)を取り出すときは必ず水気のないタオルやミトンなどを使用してください。ケーキの中には、焼き上げ直後に取り出すとくずれやすいものがあります。くわしくは36ページからのメニュー集をご覧ください。

タイマー予約を使う場合

パンケースにこね羽根をセットして材料をいれ、本体にセットします。
メニューボタンをセットします。タイマーセットボタン▲と▼で、出来上がりまでの時間をセットします。

「パン・ミドル」「パン・ハード」「パン・ソフト」にセットしてある場合…最初に▲を押すと



さらに押し続けると

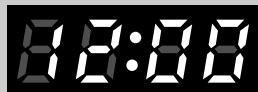
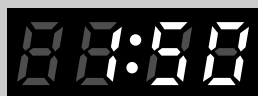
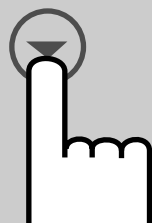


と、10分刻みで時間が進みます。

「生地造り」「ケーキ・A」「ケーキ・B」にセットしてある場合…最初に▲を押すと

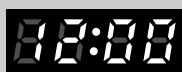


さらに押し続けると

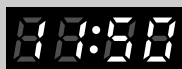


と10分刻みで時間が進みます。

また、最初に▼を押すといずれのコースでも



と表示され、押し続けると



と10分刻みで時間が戻ります。



この間時計表示は点滅しています。

できあがりまでの時間をセットしたら、スタートボタンを押します。ビツという電子音とともに時間表示が点灯に変わり、タイマー予約がセットされます。卵など腐りやすい材料を使用する場合は、長時間のタイマー予約をご使用にならないでください。

タイマー予約を使用した場合は、第2ミキシング終了5分前の電子音はなりません。

全自動でパンができるまで

ミキシング、発酵、成形、焼き上げ……パン造りの工程をわかりやすくご紹介いたします。

スタートボタンを押すと第1ミキシングが始まり、生地をこね始めます。

ミキシングが止まり、生地を発酵させます。

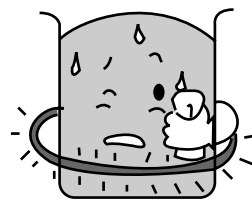
第2ミキシングが始まり、ミキシング終了5分前にビツビツと電子音が鳴ります。

この電子音を合図に材料を加えるパンがあります。くわしくは12ページからのメニュー集をご覧ください。再び発酵させます。

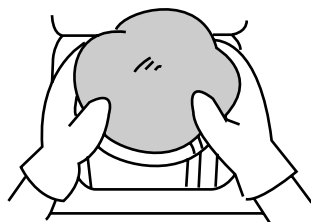
こね羽根を回して生地を丸めます。

最後の成形発酵をおこないます。

ヒーターが入り、焼きの工程が始まります。



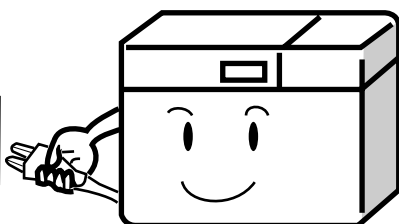
焼き上がるとビツという音がし、自動的に60分間の保温が始まります。保温の途中でパンを取り出すときは取消しボタンを1秒以上



押してください。焼き上がったパンはできるだけ早くパンケースから取り出してください。

お手入れの仕方

お掃除をするときには、必ず差し込みプラグをコンセントから抜いてください。



パンケース、こね羽根

お湯をひたしたスポンジや柔らかい布などで洗ってください。洗ったあとは、よくかわかしてから本体に収納してください。

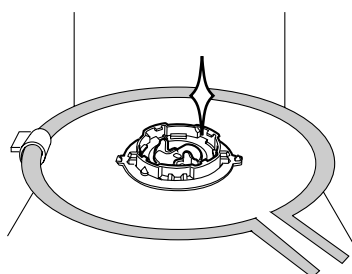


パンケース、こね羽根はフッ素樹脂加工が施してあります。皮膜を守るため、金属性のしゃもじやスプーン、陶器などの硬いものは使用しないでください。



パンケース台

お湯をひたして絞ったスポンジや柔らかい布などで、毎回必ずパンくずをきれいに取り除いてください。パンくずが残っていると、パンケースをしっかりと取付けることができません。



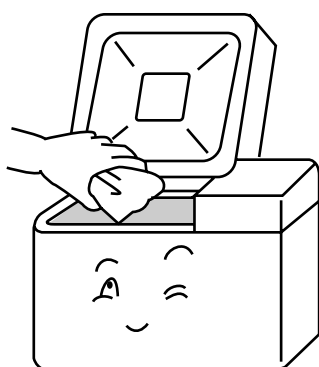
パッキン

パンケース底のパッキンから水漏れを起こすと、パンケースの寿命です。新しいパンケースをご使用ください。なお、新しいパンケースのご購入については、販売店、または当社サービスセンターまでご相談ください。

外がま

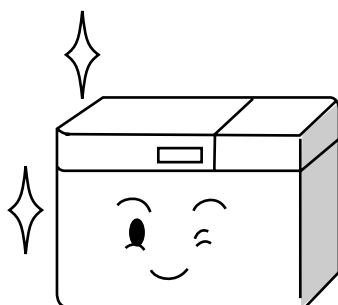
中のパン粉やパンくずなどは最初にきれいに取り除いて、よく絞ったふきんなどで拭いてください。

外がまの中には、絶対に水を注がないでください。



本体

洗剤をつけてよく絞ったスポンジや柔らかい布などで軽く汚れを拭き、乾いたふきんなどでふきとってください。



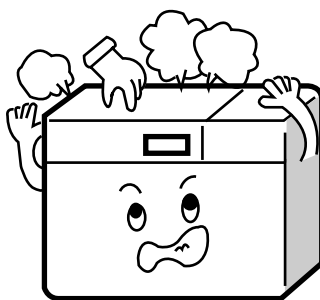
シンナーやベンジン、化学ぞうきん、みがき粉、ナイロンおよび金属性タワシなどは使用しないでください。台所用以外の洗剤や漂白剤などは使用しないでください。

ご使用上の注意

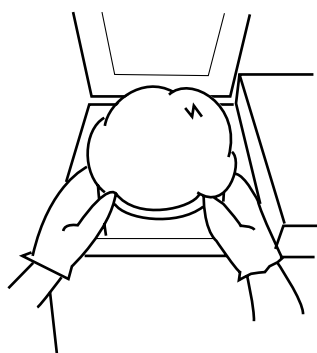
つねに安心してお使いいただくために、必ず守ってください。

製パン中

● 焼き工程に入ったときや焼き上がり直後は、ふたなどが高温になります。絶対に手を触れず、燃えやすいものなども置かないでください。特に、小さいお子様の



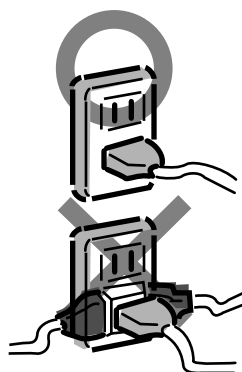
いらつしやるご家庭では充分にご注意ください。
● 焼き上がり直後にパンを取り出すときは、必ずミトンなどをご使用ください。



電源

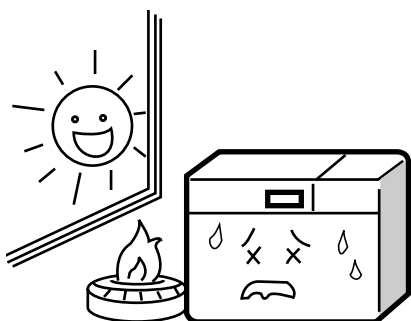
● 電源は正しく配線されたコンセントを使用し、タコ足配線は絶対しないでください。

● 長期間使用されないときは、差し込みプラグを抜いてください。



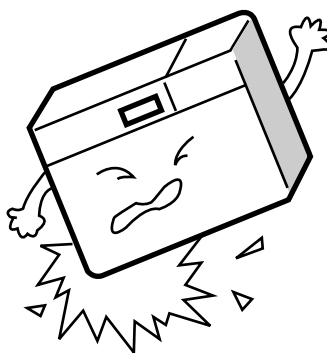
使用場所

● 火気の近くや水のかかりやすい所、不安定な場所などでご使用になると変形や故障の原因になります。

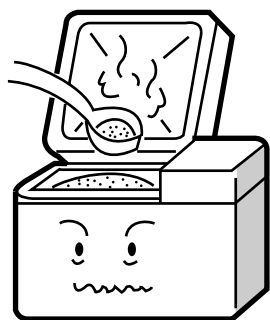


取り扱い

● 落としたり、強い衝撃を与えると故障の原因になります。



● 製パン(ケーキ)以外の用途には使わないでください。また、製パン(ケーキ)の材料以外は絶対に入れないでください。

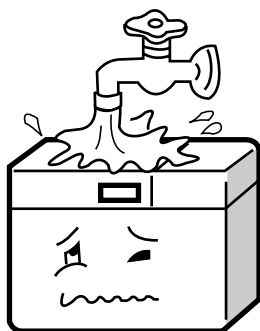


本体、外がま

● 本体の水洗いはできません。感電や漏電、故障の原因になります。

● 外がまの中にパン粉やパンくず、異物があるとパンケースを取り付けられないことがあります。

● ヒーター部にパン粉などをこぼすと、焼きのときに発煙、発火の原因となる恐れがあります。



■ご使用中に電源が切れたとき

停電やプラグ抜けて電源が切れると、製パン工程は取り消されます。新しく材料をセットし、もう一度初めからやり直してください。タイマー予約使用中も同様です。

■次の場合は販売店へお知らせください。

● コードの損傷など、異常があったとき
● 機械の作動が不確実なとき
● 差し込みプラグが異常に熱くなったとき
● その他、普段と違った状態になったとき

これらの道具があれば便利です。



道具と材料

パンやケーキを、よりおいしく
思い通りに仕上げるために。



- 温度計と計量カップは付属品です。
- 手造りパンはオーブンが必要です。



フランスパン用
ABミックス粉

食パン用
ABミックス粉



食パン・フランスパン用
ABイースト



食パン・フランスパン用
ABイースト



スイーツパン・黒糖パン用
ABイースト



スイーツパン・黒糖パン用
ABイースト



ご使用いただく基本的な材料は小麦粉、スキムミルク、ショートニング、バター、塩、砂糖、卵、ドライイーストなど。できるだけ新しいものをご使用ください。また、厳選された材料をバランスよく配合したABミックス粉なら、計量の手間もいらず、より手軽にお楽しみいただけます。

ご注意：ご使用になる材料によって、できあがりの状態が多少異なります。



水の量は、メニュー集の指示に従ってください。

どんな飲み物やお料理にもぴったり。
毎日、焼きたてのおいしさを。



パン造りのポイントとご注意

パンを造るときには水の温度が大切です。室温が20℃前後なら約20℃の水、室温が30℃前後なら約5℃、室温が10℃前後なら25℃～30℃にしたものをお使いください。

ABミックス粉をご使用の場合、水の量はメニュー集の指示に従ってください。

手作りパンの焼き時間は、生地の状態や焼き上げる温度、オーブンの種類によつて異なります。暑いときや、卵など腐りやすい材料を入れる場合は、長時間のタイマー予約をできるだけ避けください。

あきのこない朝の定番 山食パン

290
Kcal

材料

強力粉	280 g
食塩	小さじ1 5 g
砂糖	小さじ1 10 g
スキムミルク	大さじ1 6 g
ショートニング	
またはマーガリン	11 g
ドライイースト	小さじ1 3 g
水	190 ml

■つくり方

パンケースにこね羽根をしつかり取り付けます。パンケースにイーストを入れ、次に水以外の材料、最後に水を静かに注ぎ本体にセットします。「パン・ミドル」にセットして「スタート」。

ABミックス粉をご使用の場合

食パン用ABミックス粉……………1袋

食パン用ABイースト……………1袋

水……………180 ml





「自慢のお料理といっしょに」 バターロール

110
Kcal

材料 (12個分)

強力粉……………250g ショートニング……………10g
食塩…小さじ1…5g マーガリン……………10g
砂糖…大さじ2…20g (またはマーガリンのみ20g)
スキムミルク……………ドライイースト
……………大さじ1…6g ……小さじ1…3g

卵……………1個(60g)
水……………120ml

■つくり方

パンケースにこね羽根をしつかり取り付け、卵と水以外の材料を入れます。

水を静かに注ぎ込み、最後に卵を入れ本体にセットします。

「生地造り」にセットして「スタート」。

発酵が終わると電子音が鳴ります。

生地を1個35〜40g位に分けてトレイに並べ、生地が乾燥しないようにふきんなどをかけて約30分ねかせます。

手でラッキョウ形に丸めます。

三角形に伸ばして巻いていきます。

ショートニングをぬったオーブン皿に並べ、約34〜35分で約50分発酵させます。

ぬり卵をして、約180のオーブンで10〜15分焼きます。

ABミックス粉をご使用の場合

食パン用ABミックス粉…1袋

食パン用ABイースト…1袋



卵……………1個(60g) マーガリン……………10g
砂糖…大さじ1 1/2…15g 水……………120ml

ご覧のメニューは、ほんの一例。
アイデア活かした
わが家の味を。



ハーブパン

さわやかな香りとともに

300
Kcal

(スパイシーオレンジ)

材料

強力粉	280 g
食塩	小さじ1 5 g
砂糖	大さじ2 20 g
スキムミルク	大さじ1 6 g
ショートニング	11 g
またはマーガリン	11 g
ドライイースト	小さじ1 3 g
水	180 ml
ハーブティー	ティーバック2袋分

■つくり方

ハーブはすりばちでつぶしておきます。

12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ミドル」にセットして「スタート」。いろいろな飲用のハーブティーでもお試しください。なお、ハーブの種類によって香りの強さが異なりますので、お好みの量に加減してお使いください。

ハーブパン

おいしくドクダミ健康法

300
Kcal

(ドクダミ・レモン)

材料

強力粉	280 g
食塩	小さじ1 5 g
砂糖	大さじ1 10 g
スキムミルク	大さじ1 6 g
ショートニング	11 g
またはマーガリン	11 g
ドライイースト	小さじ1 3 g
ドクダミ茶	190 ml
レモンの皮(すりおろしたもの)	5 g

■つくり方

12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ミドル」にセットして「スタート」。

ドクダミ茶のほか、ハトムギ茶、カキの葉茶などでもお試しください。

栄養士さんの おいしいお話

香りと薬効が人気のハーブ

食生活の変化とともに人気を高め、家庭で鉢植えにして楽しむ人も増えてきたハーブ。香りのよいもの、健康に役立つものなど、種類も実に多彩です。中には味や香りがちよつとなじみにくいものもありますが、パンに入れると意外に抵抗なく食べることができます。健康維持のためにも、いろいろなハーブパンにチャレンジしてみてください。

まるやかな口あたり

生クリームパン

360 Kcal

材料

強力粉	280 g
食塩	小さじ1 5 g
砂糖	大さじ1 10 g
スキムミルク	大さじ1 6 g
ショートニング	11 g
またはマーガリン	11 g
ドライイースト	小さじ1 3 g
水	145 ml

■つくり方

12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ミドル」にセットして「スタート」。

ABミックス粉をご使用の場合

ABミックス粉
食パン

牛乳パン

320 Kcal

ふっくらマイルド

材料

Ca

強力粉	280 g
食塩	小さじ1 5 g
砂糖	大さじ1 10 g
スキムミルク	大さじ1 6 g
ショートニング	11 g
またはマーガリン	11 g
ドライイースト	小さじ1 3 g
牛乳	210 ml

■つくり方

牛乳は一度沸騰させ、室温になるまでさましておきます。
12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ミドル」にセットして「スタート」。
他のメニューで牛乳を使う場合も、の操作をおこなってください。

バナナパン

300 Kcal

甘みと酸味がバランスよく

Fiber

材料

強力粉	220 g
食塩	小さじ1/2 2.5 g
砂糖	大さじ2 20 g
スキムミルク	大さじ1 6 g
ショートニング	10 g
またはマーガリン	10 g
ドライイースト	小さじ1 3 g
卵	1個 (60 g)
完熟バナナ	80 g
牛乳	50 g

■つくり方

バナナは、フォークで軽くつぶしておきます。
12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ソフト」にセットして「スタート」。

パリッとした歯ざわり

ビールパン

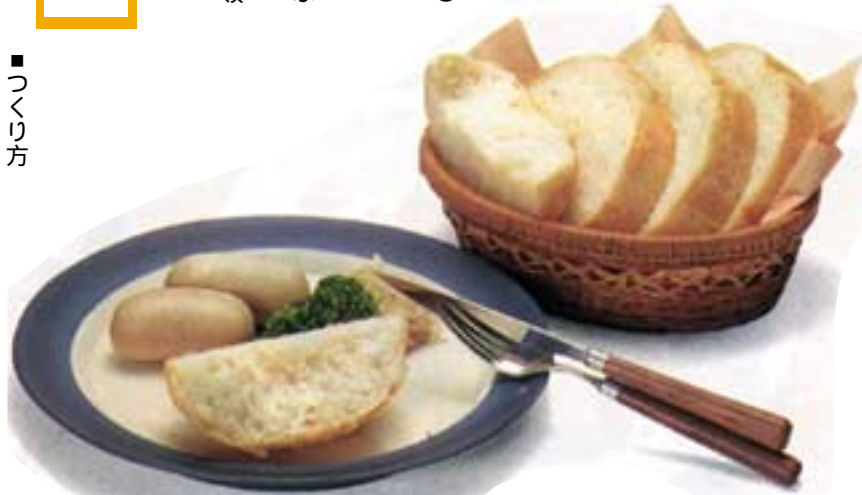
270 Kcal

材料

強力粉	130 g
薄力粉	130 g
食塩	小さじ1 5 g
水アメ	5 g
ドライイースト	小さじ1 3 g
一度沸騰させたビール	210 g

■つくり方

ビールは一度沸騰させ、室温になるまでさましておきます。
12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ハード」にセットして「スタート」。



お子様のおやつはもちろん、
お友達とのティータイムにも。

スイートパン

270 Kcal

甘さはお好みに合わせて

材料

強力粉	180 g
薄力粉	20 g
食塩	小さじ 1/2 2.5 g
砂糖	大さじ 4 40 g
スキムミルク	大さじ 1 6 g
ショートニング	
またはマーガリン	10 g
ドライイースト	小さじ 1 3 g
卵	1個 (60 g)
水	100 ml

■ つくり方

12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ソフト」にセットして「スタート」。

焼き色が濃い場合は、砂糖の量を減らして焼いてみてください。

ABミックス粉をご使用の場合

ABミックス
スイートパン

スイートパン用ABミックス粉	1袋
スイートパン用ABイースト	1袋
卵	1個 (60 g)
水	100 ml

栄養士さんの おいしいお話

甘いものに目がないあなたへ
お砂糖やバターがたっぷり入ったパンやケーキは大好きだけど、カロリーが気になって・・・という方も多いはず。そこで低カロリー、甘味料やバター、マーガリンを使ってみては？ 少し高価ですが、虫歯や肥満の予防に役立ち、食物繊維を含むものもあります。もちろん、低カロリー食品といっても食べ過ぎは禁物。低カロリー甘味料の中には、食べ過ぎるとおなかをこわしてしまうものもあるのでご注意ください。





ブリオッシュ

バター風味を活かした

360 Kcal

材料

強力粉	180 g
薄力粉	20 g
食塩	小さじ 1/2
砂糖	大さじ 3
スキムミルク	大さじ 2
無塩バター	60 g
ドライイースト	小さじ 1
卵	1個 (60 g)

水……………90 ml
レモンエッセンス……………少々

■つくり方

12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ソフト」にセットして「スタート」。

ABミックス粉をご使用の場合

ABミックス
スイートパン

スイートパン用ABミックス粉	1袋
スイートパン用ABイースト	1袋
卵	1個 (60 g)
スキムミルク	大さじ 1
無塩バター	60 g
水	90 ml
レモンエッセンス	少々

パネトーネ

フルーツをちりばめた

360 Kcal

材料

強力粉	180 g
薄力粉	20 g
食塩	小さじ 1/2
砂糖	大さじ 3
スキムミルク	大さじ 1
マーガリン	40 g
ドライイースト	小さじ 1
卵	1個 (60 g)
水	100 ml
バナナエッセンス	少々
ラム漬けレーズン	50 g
A ドレンチェリー (刻み)	16 g
オレンジピール (ダイス)	16 g

■つくり方

12ページの山食パンと同じ要領でA以外の材料を入れ、「パン・ソフト」にセットして「スタート」。

第2ミキシング終了5分前の電子音を合図にAを入れます。



ABミックス粉をご使用の場合

ABミックス
スイートパン

スイートパン用ABミックス粉	1袋
スイートパン用ABイースト	1袋
卵	1個 (60 g)
マーガリン	40 g
水	100 ml
バナナエッセンス	少々
Aの材料	

低カロリー材料のご使用の場合

スイートパン、ブリオッシュ、パネトーネの配合とカロリー量は次のようになります。

この場合の カロリー量	砂糖	低カロリー 甘味料	低カロリー マーガリン	230 Kcal	281 Kcal	326 Kcal
スイートパン	10 g	10 g	10 g			
ブリオッシュ	10 g	10 g	10 g			
パネトーネ	10 g	10 g	10 g			

砂糖はイーストの栄養分として必要です。低カロリー甘味料だけでは良いパンができませんので、ご注意ください。

手造りだから、 味も形もお望み次第



クリームパン

180 Kcal

まろやかなカスタードの味わい

材料（10個分）

スーパートパンの生地（16ページ参照。ただし、水の量は85ml。ABミックス粉をご使用の場合は95ml。）

■つくり方

こね羽根をセットしたパンケースにスーパートパンの材料を入れ、本体にセットします。（16ページ参照）

「生地造り」にセットして「スタート」。発酵が終わるとビッピッピッ・・・と電子音が鳴ります。

生地を取り出して丸め、乾いたふきんをかけて約20分おいたあと、1個分約40g位に分けて丸め、トレイで約20分ねかせます。めん棒で生地をのばしてクリームをのせ、2つ折りにします。



ふちをおさえて半月形にしたあと、ショートニングをぬったオープン皿を並べてスケッパーを

使ってふちに切れ目をいれます。約35で30〜50分発酵させます。ぬり卵をして、約180のオーブンで10〜15分焼きます。

■カスタードクリームの材料

薄力粉	24g
バター	20g
牛乳	140g
砂糖	50g
卵黄	2個

パニラエッセンス……………少々
カスタードクリームをつくり方
卵黄・砂糖・薄力粉をよく混ぜ

す。
人肌に温めた牛乳を入れ、ダマ
ができないよう、木じゃくしで
混ぜます。

中火でよくねり、バターを加え
ます。

とろみがついたら火からおろし、
パニラエッセンスで香りをつけ
ます。

あんパン

150 Kcal

日本生まれの超ロングセラー

材料（10個分）

スーパートパンの生地（16ページ参照。水の量はクリームパンと同様です。）

あん……………250g
けしの実……………適量

■つくり方

クリームパンのと同様に

して生地をつくります。

生地をのばして、あんをのせ、
包み込むようにして丸めます。

サククリと懐かしい味

メロンパン

210 Kcal

材料（10個分）

スーパートパンの生地（16ページ参照。水の量はクリームパンと同様です。）

■つくり方

クリームパンのと同様に
して生地をつくります。

トッピングも生地と同じ数に分
割し、丸めておきます。

打ち粉をした台で、生地の大

きに合わせてト
ッピングをのば
します。



を生地にかぶ
せて表面にグラ
ニース糖をつ
け、ナイフの背

で格子模様をつけます。

ショートニングをぬったオープ
ン皿に並べ、約35で30〜50分
発酵させます。

約180のオーブンで10〜15分焼
きます。



■トッピング（皮）の材料

薄力粉	150 g
マーガリン	15 g
砂糖	90 g
水	38 ml
卵	22 g
グラニュー糖	適量

トッピングのつくり方

室温に戻したマーガリンをボールに入れて、ヘラで混ぜて柔らかくし、砂糖を加えてさらによく混ぜます。

に卵と水を合わせたものを加えて、よく混ぜます。

小麦粉を一度に入れ、ヘラでこねるように混ぜ合わせます。

生地がまとまるまで冷蔵庫でねかせてください。

フルーツとシナモンの香り スイートロール

170 Kcal

材料 カロリー表示は1/8個分です。

スイートパンの生地（16ページ参照）。水の量はクリームパンと同様です。）

アップルブレザーブ（リンゴを砂糖で煮つめたもの）……………約100 g

シナモン・黄桃・アイシング ……各適量

■つくり方

クリームパンの ……と同様です。

生地を取り出して四角くのばし、アップルブレザーブ、シナモンをかけて巻きます。



8等分にカットしてショートニングをぬったパイ皿の上に並べ、黄桃をのせます。

約35 で30〜50分発酵させます。ぬり卵をして、約180 のオーブンで10〜15分焼きます。焼きあがったらオーブンから取り出し、あら熱がとれたらアイシングで飾り付けをします。

ドーナツ

150 Kcal

トッピングでカラフルに

材料（10個分）スイートパンの生地（16ページ参照）。水の量はクリームパンと同様です。）

アイシング・チョコレート・スライスマンド・スライスビスケット・カレー・グラニュー糖・揚げ油……………各適量

■つくり方

クリームパンの ……と同様に生地をつくりまします。

ツイスト、リングに使う生地は、手で細長い棒状にのばします。ツイストは手首でおさえ、手前に引いてねじります。

リングは棒状の生地の最初と最後をつないで輪にします。

丸い生地は、あんパン（18ページ）の要領で中にカレーをいれます。

それぞれ約35 で30〜50分発酵させます。

170 位の油で、きれいなキツネ色になるまで揚げます。

ツイストとリングは、アイシング・チョコレート・スライスアイスマンド・スライスビスケット・カレー・グラニュー糖などで飾り付けをします。



フランス、ドイツ、イタリアと、 味めぐり。



皮はパリッ、中身はふんわり

フランスパン

250 Kcal

材料

強力粉	130 g
薄力粉	130 g
食塩	小さじ1 5 g
水	5 g
ドライイースト	小さじ1 3 g
水	190 ml

■つくり方

12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ハード」にセツトして「スタート」。

ABミックス粉をご使用の場合

ABミックス
フランスパン

フランスパン用ABミックス粉	1袋
フランスパン用ABイースト	1袋
水	175 ml

ドイツパン

300 Kcal

ライ麦の風味と酸味をきかせた

Fiber
Fe

材料

強力粉	150 g
ライ麦粉	150 g
食塩	小さじ1 7.5 g
酢	小さじ2 10 g
レモン汁	小さじ1 5 g
スキムミルク	大さじ3 21 g
ドライイースト	小さじ1 3 g

砂糖	大さじ1/2 5 g
水	190 ml

■つくり方

12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ハード」にセツトして「スタート」。





軽やかな歯ざわりが魅力 クロワッサン

200 Kcal

材料 (10個分)

強力粉	130g
薄力粉	130g
食塩	小さじ1
水	5g
砂糖	5g
ドライイースト	小さじ1
無塩マーガリン (折り込み用)	110g

■つくり方

こね羽根を取付けたパンケースに無塩マーガリン以外の材料を入れ、本体にセットします。

「生地造り」にセットして、「スタート」を押し、生地をつくりま

す。ショートニングをぬったバットに生地をのばし、マイナス3

の冷蔵庫で約1時間ねかせ

ます。生地を2/3程度に無塩マーガリンをぬります。

左右から3つ折りにします。めん棒で軽くのばして形を整え、

左右から4つ折りにします。0の冷蔵庫で約1時間

ねかせます。生地を冷蔵庫から取り出して、も

う一度のしてから3つ折りにし、ラップをかけて、0の

冷蔵庫で約2時間ねかせます。生地を4ミリの厚さにのばし、

細長い三角形にカットして巻きます。

全体を三日月形に丸めて、ショートニングをぬったオープン皿

に並べ、約35で約45分発酵させ

ます。ぬり卵をして、約200のオーブンで10

15分焼きます。

ABミックス粉をご使用の場合

フランスパン用ABミックス粉...1袋

ABミックス粉
フランスパン

フランスパン用ABイースト	1袋
砂糖	13g
卵	1個 (60g)
水	130ml
無塩マーガリン (折り込み用)	110g

グリッシーニ

お酒のおつまみにもぴったり

材料

フランスパンの生地 (20ページ参照。ただし、水の量は175ml。ABミックス粉をご使用の場合も175ml。)

■つくり方

「生地造り」にセットして「スタート」を押し、生地をつくり

ます。生地をのばしてトレイに入れ、



冷蔵庫で約30分ねかせます。

生地を約7〜8ミリの厚さにの

ばし、めん棒をあてながらナイ

フで1センチ幅位にカットしま

す。生地は、ベーコンの長さよ

り少し短い方が造りやすく、き

れいに仕上がります。

にベーコンを巻いてオープン

皿に並べ、約35で約20分発酵

させます。

約200のオーブンで10〜15分焼

きます。

特殊な材料のお求めは

ドイツパンで使用するライ麦粉のほか、全粒粉、小麦胚芽など一般のスーパリーや小売店で入手しにくい材料は、有名百貨店またはパン・ケーキ材料店でお求めください。また、低タンパク小麦粉、ミルク代替品などは健康食品を扱っているお店や薬局でおたずねください。

ホームパーティーやお誕生日を、 おいしく演出。



お好みのフィリングで彩りよく カナッペアラカルト

■つくり方
お好みのパンを約1センチの厚さに切り、さらに放射状に4〜6切りにしてバターを薄くぬります。上にフィリングをのせ、彩りよく盛り合わせます。

(フィリング)

●写真・中央の4品

a プロセスチーズスライス・イク
ラ・セロリ・クルミ。

b ゆで卵スライス・キャビア・キ
ュウリ。

c 車海老をゆでたもの・タルタル
ソース・パセリ。

d フォアグラスライス・カクテル
オニオン。

●写真・周囲の11品

e オイルサーディンとレモン・レ
ッドオニオンのスライス・ディ
ル。

f 鶏もも肉のソテーと青じその葉。
g ミックスベジタブルのオムレッツ。

h スモークサーモンと、マッシュ
ルームのパセリドレッシングあ
え。

i パパイヤ小切り・貝割れ菜・赤
ピーマン。

j スライスハム・サラダ菜・スタ
ッフドオリブ。

k 貝柱のソテー・ラディッシュ・
レモン。

l ウインナーソーセージのソテー
とピクルス。

m サラミソーセージスライス・ナ
ス輪切りのソテー・赤ピーマン
の輪切り。

n ツナ缶のマヨネーズあえ・ゆで
たフロックリー。

o ロールアンチョビとグリーンア
スパラのソテー。

中身はとろけるホワイトソース パンゲラタン

■つくり方

フランスパンを約1cmの厚さに
スライスし、4等分して、いち
よう形にします。

イカは輪切り、エビは殻をむい
てバターで炒め、白ワインを
少々ふりかけて香りをつけます。



に丸ごとゆでて約5ミリの厚
さに切ったジャガイモを加えて
塩・こしょうで味つけし、ホウ
イトソースであえます。

バターをぬったグラタン皿に
を入れて粉チーズをタップリと
かけ、上に のパンを並べます。
もう一度粉チーズをふってパタ
ーの小切れを散らし、約200 の
オーブンで10〜12分焼き
ます。

ひと味違うサンド風

フレンチトースト

■つくり方

約2センチの厚さにスライスしたパンの一端を少し切り落とし、切り口から包丁を入れて袋状にします。

内側にバターをぬって、調理したフリングを詰め、切り落とした部分で詰め口をふさぎます。卵2個と牛乳20ml・砂糖10gをよく混ぜたものに、を浸し、バターを溶かしたフライパンで焼きます。

(フリング)

a ベーコン塊・固ゆでしたジャガイモ・さやいんげん・プロセスチーズを、7mm角に切ってサラダ油で炒め、塩・こしょうをふりかけます。



で味つけします。

b ゆで卵・マリボ

ーチーズ・キュ

ウリのピクルスを薄切りにします。

c ウィンナーソーセー

ジ・ほうれんそうをサラダ油で炒め、塩・こしょうします。

d しめじ・えのきだけ・赤ピーマン・ピーマンを、適当な大きさに切ってバターで炒め、塩・こしょうします。

家の中はフルーツと生クリーム

パンハウス

■つくり方

スイートパンの山形の部分を切り離します。上部は屋根に見立ててコーティングチョコレートをかけ、市販のお菓子で煙突をつけます。

下部の中をくり抜き、バナナ・パイヤの小切りを生クリームであえたものを詰めます。

を横にして、茶こしで粉砂糖をふりかけます。

市販のお菓子で窓やドアをつけて、の屋根をのせます。

パントレイン

いろいろな形に工夫して



■つくり方

スイートパンを上下半分に切り、上部は機関車に、下部は左右半分に切って2両の貨車をつくります。機関車のラ

イトや車輪などは、干しプラムや市販のお菓子を利用します。

(貨車のフルーツサンドのつくり方)

ミカン・パイナップルの缶詰とキウイ・リンゴを小切りにし、カットチーズであえます。

パンを薄くスライスしてバターを塗り、をはさみます。



ビタミンやミネラルを補って くれる、カラフルで風味豊かなパン

トマトパン

ビタミンたっぷり、ほのかな酸味

300 Kcal

抹茶パン

色あいも美しい和風一品

260 Kcal

VA

VC

材料

強力粉……………280g

食塩……………小さじ1 5g

砂糖……………大さじ1 10g

スキムミルク……………大さじ1 6g

ショートニング

またはマーガリン……………11g

ドライイースト……………小さじ1 3g

完熟トマト（生）……………200ml

■つくり方

トマトは5ミリ角に切り、細かくつぶしておきます。

12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ミドル」にセットして「スタート」。

トマトの品種や完熟度によって、できあがりの状態が多少異なります。

ABミックス粉をご使用の場合

ABミックス粉
食パン

食パン用ABミックス粉……………1袋

食パン用ABイースト……………1袋

完熟トマト（生）……………200g

VA

材料

強力粉……………180g

薄力粉……………20g

食塩……………小さじ1/2 2.5g

砂糖……………大さじ3 30g

スキムミルク……………大さじ1 6g

ショートニング

またはマーガリン……………10g

ドライイースト……………小さじ1 3g

卵……………1個（60g）

水……………100ml

抹茶粉末……………3g

■つくり方

12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ソフト」にセットして「スタート」。

ABミックス粉をご使用の場合

ABミックス粉をご使用の場合

ABミックス粉
スイートパン

スイートパン用ABミックス粉……………1袋

スイートパン用ABイースト……………1袋

水……………100ml

抹茶粉末……………3g

卵……………1個（60g）





レーズンパン

鉄分をおいしく補給

370 Kcal

Fe
Ca
Fiber

材料

強力粉	280 g
食塩	小さじ1 5 g
砂糖	大さじ1 10 g
スキムミルク	大さじ1 6 g
ショートニング	11 g
またはマーガリン	3 g
ドライイースト	小さじ1 3 g
ラム漬けレーズン	190 ml
水	100 g

■つくり方

12ページの山食パンと同じ要領でラム漬けレーズン以外の材料を入れ「パン・ミドル」にセットして「スタート」。

第2ミキシング終了5分前の電子音を合図にレーズンを入れます。

ABミックス粉をご使用の場合



食パン用ABミックス粉	1袋
食パン用ABイースト	1袋
水	180 ml
ラム漬けレーズン	100 g

ストレスの多い現代人に

麦芽パン

310 Kcal

VE
VB₁
Fiber

材料

強力粉	280 g
小麦胚芽	30 g
食塩	小さじ1 5 g
砂糖	大さじ1 10 g
スキムミルク	大さじ1 6 g
ショートニング	11 g
またはマーガリン	3 g
ドライイースト	小さじ1 3 g
水	200 ml

■つくり方

小麦胚芽は、軽くローストしておきます。

12ページの山食パンと同じ要領で

材料を入れ、「パン・ミドル」にセットして「スタート」。

小麦胚芽の種類によって、できあがりの状態が多少異なります。

ABミックス粉をご使用の場合



食パン用ABミックス粉	1袋
食パン用ABイースト	1袋
水	190 ml
小麦胚芽	30 g

良質な脂肪を含んだ

くるみパン

370 Kcal

VE
Fiber

材料

強力粉	180 g
薄力粉	20 g
食塩	小さじ1/2 2.5 g
砂糖	大さじ2 20 g
スキムミルク	大さじ1 6 g
ショートニング	10 g
またはマーガリン	3 g
ドライイースト	小さじ1 3 g
卵	1個 (60 g)
アップルプレザーブ	50 g
水	90 ml
くるみ	50 g

■つくり方

12ページの山食パンと同じ要領でくるみ以外の材料を入れ、「パン・ソフト」にセットして「スタート」。

第2ミキシング終了5分前の電子音を合図にくるみを入れます。

繊維質の多い小麦の外皮入り

全粒粉パン

270 Kcal

Fiber

材料

強力粉	175 g
全粒粉	75 g
食塩	小さじ1 5 g
砂糖	大さじ1 10 g
ショートニング	20 g
またはマーガリン	3 g
ドライイースト	小さじ1 3 g
水	170 ml

■つくり方

12ページの山食パンと同じ要領でくるみ以外の材料を入れ、「パン・ミドル」にセットして「スタート」。粉のひき方の違いによって、できあがりの状態が多少異なります。

栄養士さんの

おいしいお話

天然の素朴な素材たち
全粒粉やライ麦、小麦胚芽などを加えたパンには特有の風味や舌ざわりがあり、精白された小麦粉で造った白いパンのおいしさとはまた違った、素朴な味わいがあります。そのうえ、小麦粉よりもビタミンやミネラル、食物繊維が豊富なので、栄養強化や健康づくりにもぴったり。果実などを加えると栄養価も高くなり、パンの味がいつそう引き立ちます。

野菜ぎらいのお子様も、
これならきつと大満足。

にんじんパン

豊富なカロチンがビタミンAに

320
Kcal

VA

VC

Fiber

材料

強力粉	280 g
食塩	小さじ1 5 g
砂糖	大さじ1 10 g
スキムミルク	大さじ1 6 g
ショートニング	11 g
またはマーガリン	3 g
ドライイースト	小さじ1 3 g
にんじん	100 g
オレンジジュース	130 g

■つくり方

にんじんは、すりおろしておきます。
12ページの山食パンと同じ要領で材料
を入れ、「パン・ミドル」にセットして
「スタート」。

にんじんの種類や鮮度などによってパン生地
の硬さが変わりますので、オレンジジュース
の量を調節してください。また、他のパンで
も材料の種類や水の切り方によって、加える
水の量を調節してください。



おなじみボパイの力のもと

ほうれんそうパン

320
Kcal

VA

VC

Fe

Fiber

材料

強力粉	280 g
食塩	小さじ1 5 g
砂糖	大さじ1 10 g
スキムミルク	大さじ1 6 g
ショートニング	20 g
またはマーガリン	3 g
ドライイースト	小さじ1 3 g
ほうれんそう	70 g
水	130 ml

■つくり方

12ページの山食パンと同じ要領で材料
を入れ、「パン・ミドル」にセットして
「スタート」。
ほうれんそうは、ゆでて充分に水を切
ったものを計量し、細かくきざんでお
きます。また、繊維の軟らかいものを
使った方が、パンが良くなります。

栄養士さんの

おいしいお話

緑黄色野菜は栄養の宝庫

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維がたくさん含
まれています。特に緑黄色野菜のほうれんそう、かぼちゃ、パセリなどは栄養的にとても優れた
食品です。味や香りにクセがあるため、つい避けてし
まう人もありますが、パンの生地に混ぜ込んで焼
き上げると、色とりどりのおいしいパンに変身。また
野菜には肌を美しくする働きや風邪の予防、癌の発生
を抑える働きもあるといわれています。

胃の調子が気になるお父さんにも

野菜ジュースパン

310 Kcal

VA
Fiber

材料

強力粉	280 g
食塩	小さじ1 5 g
ハチミツ	10 g
スキムミルク	大さじ1 6 g
ショートニング	11 g
またはマーガリン	3 g
ドライイースト	小さじ1 3 g
野菜ジュース	220 g

■つくり方

次の材料をミキサーにかけて野菜ジュースをつくります。

キャベツ 50 g セロリ 15 g にんじん 15 g
ハチミツ 15 g 水 150 ml

12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ミドル」にセットして「スタート」。

いろいろな野菜でもお試しください。

コーンパン

320 Kcal

VB₁
Fiber

材料

強力粉	280 g
食塩	小さじ1 5 g
砂糖	大さじ1 10 g
スキムミルク	大さじ1 6 g
ショートニング	11 g
またはマーガリン	3 g

ドライイースト 小さじ1 3 g

水 175 ml

■つくり方

コーンは十分に水を切ったものを計量しておきます。

12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ミドル」にセットして「スタート」。

AB ミックス粉をご使用の場合

ABミックス粉

食パン用ABミックス粉 1袋

食パン用ABイースト 1袋

水 175 ml

ゆでたジャガイモをマッシュ

ポテトパン

340 Kcal

VB₂
VC
Ca

材料

強力粉	280 g
食塩	小さじ1 5 g
砂糖	大さじ1 10 g
スキムミルク	大さじ1 6 g
ショートニング	11 g
またはマーガリン	3 g
ドライイースト	小さじ1 3 g
ジャガイモ(マッシュ)	100 g
牛乳	180 ml

■つくり方

ジャガイモは皮をむいてゆで、マッシュしたもの計量します。

12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ミドル」にセットして「スタート」。



話題の食物繊維や

老化を防ぐビタミンEが豊富に。

2種類の食物繊維を同時に

ファイバーパン

310 Kcal

Fiber

材料

強力粉	280 g
オートミール	70 g
食塩	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 3
シオートニング	10 g
またはマーガリン	3 g
ドライイースト	1 個 (60 g)
水	70 ml
卵	100 g
桃	100 g

■つくり方

桃は、細かくきざんでおきます。
12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ミドル」にセツトして「スタート」。

桃の種類によって、できあがりの状態が多少異なります。また、生の桃がない時期には缶詰でもおいしくつくれます。

ミネラルが豊富な

ひじきパン

300 Kcal

Fe

Ca

Fiber

材料

強力粉	280 g
食塩	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1
スキムミルク	大さじ 1
シオートニング	11 g
またはマーガリン	3 g
ドライイースト	10 g
乾燥芽ひじき	5 g
しょうゆ	5 g
水	230 ml

■つくり方

乾燥芽ひじきは、あらかじめ水でもどしておきます。

12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ミドル」にセツトして「スタート」。

ひじきの種類やもどし方によって、できあがりの状態が多少異なります。





ゴマ&ワカメパン

310 Kcal

VE

Fe

Ca

Fiber

材料

強力粉	150g
薄力粉	150g
食塩	3g
水	7.5g
ドライイースト	小さじ1
ゴマ	20g

乾燥ワカメ.....5g

水.....もどしたワカメと合わせて260gになるように加えます。

■つくり方

乾燥ワカメは、あらかじめ水でもどして細かくきざんでおきます。

12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ハード」にセットして「スタート」。

ワカメの種類やもどし方によって、できあがりの状態が多少異なります。

豆腐パン

310 Kcal

VE

Fe

材料

強力粉	270g
食塩	4g
砂糖	10g
シヨートニング	大さじ1
またはマーガリン	11g
ドライイースト	小さじ1
水	20ml
豆乳	200g

■つくり方

12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ミドル」にセットして「スタート」。

高タンパクで体づくり

チーズパン

310 Kcal

VB₂

Ca

材料

強力粉	130g
薄力粉	130g
食塩	2.5g
水	5g
ドライイースト	小さじ1
プロセスチーズ	80g

■つくり方

12ページの山食パンと同じ要領でチーズ以外の材料を入れ、「パン・

ハード」にセットして「スタート」。
第2ミキシング終了5分前の電子音を合図に、5ミリ角に切ったチーズを入れます。

栄養士さんの

おいしいお話

第六の栄養素 食物繊維
代表的な栄養素といえはタンパク質、脂肪、炭水化物、ビタミン、ミネラルですが、近ごろ急速に注目を集めているのが食物繊維です。果物や海藻に多く含まれる水溶性のものと、穀物や野菜に多い不溶性のものとがあり、前者は糖尿病の予防やコレステロールを減らす働きを、後者は便秘や大腸癌を予防する働きを持っています。現代人に不足がちといわれていますから、積極的に摂るよう心がけましょう。



コクのあるまろやかな味わい。
アレルギー体質の方にも。



■生種をつくり方

材料（山食パン10〜12回分）

天然酵母パン種……………100g

ぬるま湯（約30℃）……………150ml

清潔なガラス容器にパン種を入れてぬるま湯を注ぎ、きれいな箸でおから状になるまでよくかき混ぜます。

容器に軽くフタをするかピンチル袋をかぶせ、26〜30℃に保っておくと、12〜24時間後に生地が盛り上がり始めますので

時々箸でかき混ぜてください。発酵するにしたがつて泥状になり、お酒の

ようなよい香りがしてきます。

（生種の発酵は発酵機能付の電子レンジでおこな

います。）

えます。）

さらに室温（約20℃）で1〜3日（夏と冬では異なります）おくと、完熟した生種ができあがります。

の状態で比べて酸味や舌をさすようなピリツとした味が加わり、香りもよくなります。

完熟した生種は、冷蔵庫で保存すると2〜4週間は使用できます。

金属容器、器具は使わないでください。天然酵母パン種は、メーカーによってつくり方が多少異なりますので、くわしくは各メーカーにお問い合わせください。また、同じメーカーのもでも生種のでき方にはつきが生じることがあります。

天然酵母パン種のお求めは、自然食品などを扱っているお店におたすねください。





素朴な風味が魅力 天然酵母・山食パン

340 Kcal

材料

強力粉	320 g
食塩	小さじ1 5 g
砂糖	大さじ2 20 g
スキムミルク	大さじ1 6 g
マーガリン	10 g
生種	20 g
ぬるま湯(約30)	210 ml

■つくり方

パンケースにこね羽根をセットしてぬるま湯以外の材料を入れ、

本体にセットして「スタート」。生地の状態を見ながらぬるま湯を加え、約5分間予備ミキシングをおこないます。

「取り消し」を押し(1秒以上)、「パン・ミドル」でタイマー予約を12時間にセットして「スタート」。この時点からミキシングが始まるまでの間が予備発酵になります。予備ミキシング時の生地の硬さは、生地の一部がパンケースの側面に粘着する程度が適当です。

寒い時期には生種の発酵力が低下し、パンのできが悪くなることがあります。タイマー予約は、なるべく暖かい部屋でセットしてください。

良質な大豆タンパクを加えて
天然酵母・きなこパン

390 Kcal

VB₁
VE
Fe

材料

強力粉	320 g
食塩	小さじ1 5 g
砂糖	大さじ1 10 g
マーガリン	15 g
きなこ	50 g
生種	20 g
ぬるま湯(約30)	230 ml

■つくり方

天然酵母・山食パンと同様に予備ミキシングをおこない、「パン・ミドル」でタイマー予約を12時間にセットし「スタート」。

大人にも子供にも人気の
天然酵母・

レーズンパン

400 Kcal

Fe
Fiber

材料

強力粉	320 g
食塩	小さじ1 5 g
マーガリン	10 g
生種	20 g
ぬるま湯(約30)	190 ml
レーズン	100 g

■つくり方

天然酵母・山食パンと同様に予備ミキシングをおこない、「パン・ミドル」でタイマー予約を12時間にセットし「スタート」。レーズンは約5分間の予備ミキシング終了後に入れます。

香ばしさが食欲アップ

天然酵母・ゴマパン

410 Kcal

VE
Fe
Ca

材料

強力粉	320 g
食塩	小さじ1 5 g
砂糖	大さじ1 1/2 15 g
スキムミルク	大さじ1 6 g
マーガリン	10 g
生種	20 g
ぬるま湯(約30)	210 ml
いりゴマ	50 g

■つくり方

天然酵母・山食パンと同様に予備ミキシングをおこない、「パン・ミドル」でタイマー予約を12時間にセットし「スタート」。「ゴマ」は約5分間の予備ミキシング終了後に入れます。

見た目もとてもカラフルに
天然酵母・
にんじんパン

310 Kcal

VA
Fiber

材料

強力粉	300 g
食塩	小さじ1 5 g
砂糖	大さじ1 10 g
マーガリン	10 g
にんじん(すりおろしたもの)	70 g
生種	20 g
ぬるま湯(約30)	150 ml

■つくり方

天然酵母・山食パンと同様に予備ミキシングをおこない、「パン・ミドル」でタイマー予約を12時間にセットし「スタート」。

カロリー表示について

パンは1/4個、手造りパンは1個、ケーキは1/8個当りのおよそのカロリー量です。ただし、トッピング・アイシングなどはふくみません。また、パンやケーキの種類によって重さは異なります。

体の調子を上手に整えて、
元気いっぱいの
毎日を



鉄骨パン

全粒粉にブルーンを加えた

430
Kcal

Fe

Ca

Fiber

材料

強力粉	150 g
全粒粉	150 g
食塩	4 g
黒砂糖	大さじ2
スキムミルク	20 g
マーガリン	40 g
ドライイースト	小さじ1
卵	1個 (60 g)
ブルーン (刻み)	150 ml
水	100 g
全粒	

黒糖



全粒

■つくり方

12ページの山食パンと同じ要領でブルーン以外の材料を入れ、「パン・ミドル」にセットして「スタート」。

第2ミキシング終了5分前の電子音を合図に、ブルーンを入れます。

他のパンでも鉄分やカルシウムを強化したいときは、鉄分を強化したスキムミルクや天然卵殻粉などでお試ください。

カロリーに合わせて栄養素をプラス

バランス栄養パン

280
Kcal

材料

強力粉	250 g
食塩	小さじ1
砂糖	5 g
スキムミルク	大さじ1
マーガリン	10 g
ドライイースト	小さじ1
水	3 g
かぼちゃ	160 ml
パセリ	70 g
パセリ	10 g

■つくり方

かぼちゃは煮てマッシュしたもの、パセリはみじん切りにして水気を充分に切っておきます。

12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、パン・ミドルにセットしてスタート

食品成分表に基づいて材料の配合をおこない、栄養素をバランスよく摂取できるようにしました。



スタミナパン

ビリッとニンニク入りカレー味

340 Kcal

VB₁
VB₂
Fe

材料

強力粉	280 g
食塩	小さじ 1/2 2.5 g
砂糖	小さじ 1 10 g
スキムミルク	大さじ 1 6 g
ショートニング	大さじ 1 6 g
またはマーガリン	11 g
ドライイースト	小さじ 1 3 g
水	185 ml
カレー粉	3 g
油	5 g
■つくり方	
Aの材料をフライパンで炒め、室温までさましておきます。特にニンニクは焦げないように注意しながら充分に炒めてください。	
12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ミドル」にセツトして「スタート」。	

ヘルシイオイルパン

不飽和脂肪酸をバランスよく

350 Kcal

VB₂
Fe
Ca

材料

強力粉	280 g
食塩	小さじ 1/2 2.5 g
砂糖	大さじ 1 10 g
スキムミルク	大さじ 1 6 g
マーガリン	6 g
ドライイースト	小さじ 1 3 g
水	160 ml
しそオイル	6 g
いわし(味付缶)	100 g
しょうが(おろしたものの)	5 g
■つくり方	
いわし(味付缶)は、ミキサーにかけてペースト状にしておきます。	
12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ミドル」にセツトして「スタート」。	
腸にやさしい	

オリゴ糖パン

270 Kcal

VB₂
Ca
Fiber

材料

強力粉	180 g
薄力粉	20 g
食塩	小さじ 1/2 2.5 g



栄養士さんの おいしいお話

「存じですか? 不飽和脂肪酸

耳慣れない言葉かもしれませんが、ペニ花油などに多く含まれるリノール酸もそのひとつ。血中コレステロールを低下させ、動脈硬化や心筋梗塞を予防するといわれています。しかし最近では、リノール酸の過剰摂取が摂り過ぎがアレルギーや集中力の低下につながるという指摘もあり、しそ油に多く含まれるαリノレン酸や、いわしなどに含まれるEPAなど不飽和脂肪酸をバランスよく摂ることが大切です。

フラクトオリゴ糖	10 g
スキムミルク	大さじ 1 6 g
マーガリン	10 g
ドライイースト	小さじ 1 3 g
卵	1個 (60 g)
水	50 ml
ヨーグルト	50 g
ハチミツ	20 g
■つくり方	
12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ソフト」にセツトして「スタート」。	
オリゴ糖はハチミツ、バナナ、大豆、玉ネギ、ゴボウなどにも含まれており、腸内のビフィズス菌を元気に育てます。	

血圧が気になる方や
ダイエット中のかたへ。



低Naパン

ミネラルカリウム塩を使用

材料

強力粉	280 g
ミネラルカリウム塩	5 g
砂糖	10 g
スキムミルク	6 g
マーガリン	11 g
ドライイースト	3 g
水	190 ml

■つくり方

12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ミドル」にセットして「スタート」。
ミネラルカリウム塩は食塩よりNa量が少ないお塩です。パンへの使用は0〜5gの間で変えることができますので自由のコントロールしてください。

無塩パン

徹底的に塩分カット

材料

強力粉	280 g
砂糖	10 g
スキムミルク	6 g
ショートニング	11 g
ドライイースト	3 g
水	190 ml

■つくり方

12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ミドル」にセットして「スタート」。
できあがり写真は写真の低Naパンと同様です。

290 Kcal

290 Kcal

しっかりと食べて、きっちり制限

減塩・低タンパクパン

360
Kcal

材料

低タンパク小麦粉	300 g
食塩	1.8 g
粉アメ	30 g
無塩バター	30 g
ドライイースト	小さじ1 3 g
水	170 ml

■つくり方

12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ミドル」にセットして「スタート」。
食塩の量を1.8gより増やすことは可能です。

乳製品が食べられない方へ

ノンミルクパン

290
Kcal

材料

強力粉	280 g
食塩	小さじ1 5 g
砂糖	大さじ1 10 g
ミルク代替品	大さじ1 6 g
マーガリン	11 g
ドライイースト	小さじ1 3 g
水	190 ml

■つくり方

12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ミドル」にセットして「スタート」。
ミルク代替品は、数種類の製品が市販されています。

カロリーを20%も抑えた

ローカロリーパン

240
Kcal

材料

強力粉	240 g
食塩	小さじ1/2 2.5 g
砂糖	3 g
低カロリー甘味料	13 g
低カロリーマーガリン	5 g
ドライイースト	小さじ1 3 g
水	55 ml
糸こんにゃく	180 g

■つくり方

糸こんにゃくはざるにあげ、充分に水気を切ってから細かく切っておきます。

12ページの山食パンと同じ要領で材料を入れ、「パン・ミドル」にセットして「スタート」。

栄養士さんの

おいしいお話

オートベーカリーのメリットをフル活用して
高血圧や腎臓病、糖尿病などで塩分、タンパク質、カロリーなどを制限している方や、食物アレルギーで市販のパンを安心して食べられないという方にとって、オートベーカリーは頼もしい味方です。食塩と小麦粉のグルテン（タンパク質）がないと生地がしまりが悪く、手でこねてパンを造ることはほとんど不可能なのですが、オートベーカリーなら大丈夫。自分に合った材料を選び、おいしく健康的な毎日どうぞ。ただし、栄養素やカロリーをコントロールするために、当メニュー集の中の特定のパンを長期間継続的に食べる場合は、医師や栄養士に相談ください。



造る楽しみふくらませて 自慢のオリジナルケーキ



プレーンな味わい バターケーキ

260 Kcal

材料

A	薄力粉	170 g
A	ベーキングパウダー小さじ1	3 g

B	無塩バター	110 g
B	グラニュー糖	110 g
B	卵	2個 (120 g)
B	牛乳	50 g

■つくり方

Aの材料はあらかじめふるっておき、無塩バターや卵、牛乳は室温にもどしておきます。パンケースにこね羽根をしっかりと取り付けます。

材料をA・B別々のボールに計り、B→Aの順でパンケースに入れて本体にセットし、ふたを閉じます。

「ケーキ・A」にセットして「スタート」。

焼き上がったらパンケースから取り出し、網の上にのせさせます。

タイマー予約をしてケーキを造るとベーキングパウダーの働きが低下して、できが悪くなる場合があります。

ベーキングパウダーの種類によって、ケーキのふくらみ方が多少異なる場合があります。

ラム酒をきかせて バナナと くるみのケーキ

290 Kcal

材料

VE
Fiber

A	薄力粉	60 g
A	強力粉	60 g
A	ベーキングパウダー小さじ1/2	1.5 g

B	無塩バター	150 g
B	砂糖	100 g
B	生クリーム	20 g
B	卵	2個 (120 g)
B	ラム酒	20 g
B	バナナ	130 g
B	くるみ	40 g

■つくり方

バナナはフォークで軽くつぶし、くるみは細かくきざんでおきます。

パンケースにこね羽根をしっかりと取り付けます。

バターケーキと同じ要領で材料を入れ本

体にセッ

トし、「ケ

ーキ・B

にセット

して「ス

タート」。



おやつはもちろん食事にも

アメリカンマフィン

170 Kcal

Ca

材料

A		B	
薄力粉	200 g	無塩バター	30 g
ベーキングパウダー	5 g	グラニュー糖	50 g
		卵	1個 (60 g)
		牛乳	150 g

■つくり方

バターケーキと同じ要領で材料を入れ、「ケーキ・B」にセットして「スタート」。
チーズやレーズン、チョコチップなど好みの材料を加えてお楽しみください。



ココアの色と風味で

デビルスケーキ

230 Kcal

Fe

材料

A		B	
薄力粉	140 g	無塩バター	80 g
ベーキングパウダー	小さじ 1/4	砂糖	150 g
ベーキングソーダ	小さじ 1/2	卵	1個 (60 g)
ココア	1.5 g	水	150 ml

■つくり方

バターケーキと同じ要領で材料を入れ、「ケーキ・A」にセットして「スタート」。
焼き上げ直後に取り出すとくすめることがあります。パンケースを取り出し、あら熱をとってから静かに取り出してください。

写真は焼き上がったケーキにデコレーションした例です。



フレッシュな香りを楽しむ

オレンジケーキ

260 Kcal

材料

A		B	
薄力粉	170 g	無塩バター	110 g
ベーキングパウダー	小さじ 1	グラニュー糖	110 g
		卵	2個 (120 g)
		牛乳	45 g
		オレンジの皮(すりおろしたもの)	1個分 (15 ~ 20 g)

■つくり方

バターケーキと同じ要領で材料を入れ、「ケーキ・A」にセットして「スタート」。



大好きなケーキを
おいしく食べながら、
健康にも
しっかり気配り。



B					A		材料
さつまいも(蒸)	アーモンドの粉	牛乳	卵	砂糖	マーガリン	ベーキングパウダー	
100g	50g	50g	2個(120g)	80g	80g	小さじ1	3g
100g	50g	50g	120g	80g	80g	1	100g

材料

VB₂



Fiber

ファイバーケーキ

さつまいもがタツプリ入った

36ページのバターケーキと同じ要領で材料を入れ、「ケーキ・A」にセットして「スタート」。

	B	A
水……………	低力ロリーマーガリン ……80 g グラニニュー糖……………60 g 低力ロリー甘味料……………30 g	薄力粉……………170 g ベーキングパウダー小さじ1…3 g
卵白……………	2個(約65g)	
卵黄……………	1個(約20g)	
スキムミルク 大さじ1 1/2	9 g	
45 ml		

■ つくり方

材料

VA

ローカロリーケーキ

ウェストサイズが気になったら

150
Kcal



アーモンドの香りが決め手 キャラットケーキ

230
Kcal

材料
VA
VB₂
Fe
Fiber

A		B	
薄力粉	110 g	マーガリン	60 g
ベーキングパウダー小さじ1	3 g	砂糖	30 g
		粉糖	80 g
		卵	2個 (120 g)
		にんじん(すりおろしたもの)	100 g
		アーモンドの粉	60 g

■つくり方

36ページのバターケーキと同じ要領で材料を入れ、「ケーキ・A」にセットして「スタート」。



紅茶の風味とともに鉄分補給 ブルーイン&紅茶の ケーキ

230
Kcal

材料
Fe
Ca
Fiber

A		B	
薄力粉	90 g	マーガリン	90 g
ベーキングパウダー小さじ1	3 g	砂糖	40 g
		卵	2個 (120 g)
		ブルーイン(刻み)	200 g
		アールグレイの紅茶の葉	3 g
		紅茶	200 ml

■つくり方

耐熱容器にブルーインと紅茶・200mlを入れて電子レンジで加熱し、ブルーインに紅茶の香りをしみ込ませておきます。また、紅茶の葉は、すりばちでつぶして使います。

36ページのバターケーキと同じ要領で材料を入れ、「ケーキ・B」にセットして「スタート」。

小麦粉を使わずに アワのケーキ

160
Kcal

Fe
Fiber

材料

A		B	
アワ粉	150 g	マーガリン	30 g
ベーキングパウダー小さじ1	3 g	三温糖	50 g
タピオカデンプン	20 g	レーズン(刻み)	30 g
		アップルブレザーブ	50 g
		水	150 ml

■つくり方

36ページのバターケーキと同じ要領で材料を入れ、「ケーキ・B」にセットして「スタート」。



■つくり方

さつま芋は、一度加熱してつぶしたものを計量しておきます。36ページのバターケーキと同じ要領で材料を入れ、「ケーキ・A」にセットして「スタート」。

修理を依頼する前に

こんなときは… ここをお調べください。	本 体						焼き上がり		
	スタートボタンを押しても作動しない。	パンケースから水が漏れる。	パン生地のコネが出来ない。	焼きの工程で煙が出る。	タイマー予約で製パンが出来ない。	タイマー予約がセット出来ない。	パンの伸びが通常より少ない。	パンが伸び過ぎる。	パンが焼き上がらない。
差し込みプラグが抜けていませんか。	☒								☒
庫内が高温になっていませんか。	☒								
パンケースは正常にセットされていますか。							☒		
パンケースのパッキンに異常はありませんか。		☒							
こね羽根をつけ忘れていませんか。			☒						☒
材料がヒーター上にこぼれていませんか。				☒					
セット時間に誤りはありませんか。					☒				
停電がありませんでしたか。					☒				☒
セット方法に誤りはありませんか。						☒			
使用した水の量・温度は適切ですか。			☒				☒	☒	
使用材料と配合（量）に誤りはありませんか。			☒				☒	☒	
古いイーストや保存状態の悪いイーストを使っていますか。							☒		
室内の温度が低すぎませんか。							☒		
室内の温度が高すぎませんか。								☒	
生地造りコースになっていませんか。									☒

パンやケーキの出来上がりが悪いときは.....

小麦粉やイーストなど使う材料の種類、品質によって、メニュー集の配合どおりではパンの品質がばらつくことがあります。ふくらみ具合に応じて、水やイーストの量を調節してみてください。
また、ケーキ等が焦げ過ぎるときは、砂糖の量を減らしてみてください。

ご注意：

庫内が50 以上の場合は「0E:01」という表示がでます。ふたを開けるなどして庫内温度を下げてください。
「0E:02」「0E:03」という表示が出た場合は、機器に異常があります。販売店またはサービスセンターへご連絡ください。

仕 様

製パン法	： 再こね法	温度ヒューズ	： 150
定格電源	： AC100V ± 10%	粉（強力粉）の容量	： 140～340g（食パン配合時）
定格周波数	： 50 / 60Hz	他のメニューでは、粉以外の材料や水の量等によって容量の範囲が異なります。メニュー集の配合と上記の例を参考にご使用ください。	
定格消費電力	： 530W	附属品	
外形寸法	： 345(W)x230(D)x294(H)mm	： 温度計、計量カップ、取扱説明書／メニュー集	
質量	： 約6.5Kg		
電源コード（ゴム）	： 1.2m		

● 製品の色や外観は予告なしに変更する場合がありますのでご了承ください。

アフターサービスについて

- 1) 保証書（別に添付してあります）
販売店から必ずお受取りください。「販売店名・ご購入年月日」をご確認のうえ、大切に保存してください。
- 2) 保証期間—お求めの日から1年間
消耗部品については、業務用や特殊使用の場合、保証期間内でも「有料修理」です。
- 3) 保証期間中、修理を依頼されると
この説明書の「修理を依頼する前に」をよくお読みになり、点検を繰り返しても正常に作動しないときは、商品に保証書を添えて、販売店に御持参ください。保証書の記載内容に従って、販売店が修理いたします。
ご連絡いただきたい内容：
 - ご住所・ご氏名・電話番号
 - 故障または異常の内容
 - 製品名・製造番号・ご購入日
- 4) 保証期間経過後、修理を依頼されるとき
まず、販売店にご相談ください。修理によって製品の機能を維持できる場合は、ご希望により有料修理をいたします。
- 5) 補修用性能部品の最低保有期間
本機の補修用性能部品（機能維持のために必要な部品）は、製造切後最低6年間保有してあります。
- 6) 保証期間中の修理などアフター・サ・ビスについてご不明な点は販売店、または最寄りのサ・ビスセンタ・並びにサ・ビスステ・ションにお問い合わせください。

当社アフター・サービスについてご不明な点がございましたら、下記FUNAIサ・ビスセンタ・(SC)並びにサ・ビスステ・ション(SS)にお問い合わせください。

(東京SC)	TEL. (03)3254-0246
〒110 東京都台東区秋葉原4-14	
(札幌SS)	TEL. (011)281-0130
〒060 札幌市中央区大通西14-3	みふじビル1F
(札幌営業所)	TEL. (011)281-0271
〒060 札幌市中央区大通西14-3	みふじビル1F
(仙台SS)	TEL. (022)299-1658
〒983 仙台市宮城野区榴ヶ岡4-13-1	サン・アドバンスビル2F
(仙台営業所)	TEL. (022)299-1650
〒983 仙台市宮城野区榴ヶ岡4-13-1	サン・アドバンスビル2F
(東京SS)	TEL. (03)3254-0246
〒110 東京都台東区秋葉原4-14	
(大宮営業所)	TEL. (048)824-3531
〒338 埼玉県与野市新中里5-20-6	エーデルハイツ107号
(東京営業所)	TEL. (03)3254-0212
〒101 東京都千代田区外神田4-11-5	船井ビル
(横浜SS)	TEL. (045)474-2844
〒222 横浜市港北区新横浜1-11-4	第一ハマダビル4F
(横浜営業所)	TEL. (045)474-2821
〒222 横浜市港北区新横浜1-11-4	第一ハマダビル4F
(長野営業所)	TEL. (0262)24-2009
〒380 長野市栗田86	高山ビル1F
(大阪SC)	TEL. (0720)70-0661
〒574 大阪府大東市中垣内7-7-1	
(名古屋SS)	TEL. (052)735-0440
〒466 名古屋市昭和区鶴舞3-4-3	富田ビル2F
(名古屋営業所)	TEL. (052)733-3146
〒466 名古屋市昭和区鶴舞3-4-3	富田ビル2F
(北陸営業所)	TEL. (0762)49-0271
〒921 金沢市新保本町3-7	サンハイツ西納1F
(大阪SS)	TEL. (0720)70-0661
〒574 大阪府大東市中垣内7-7-1	
(大阪営業所)	TEL. (0720)70-9390
〒574 大阪府大東市中垣内7-7-1	
(広島SS)	TEL. (082)294-0142
〒733 広島市西区楠木町1-15-1	メゾン・ド・楠木第二山田ビル1F
(広島営業所)	TEL. (082)294-0133
〒733 広島市西区楠木町1-15-1	メゾン・ド・楠木第二山田ビル1F
(岡山営業所)	TEL. (086)279-8063
〒703 岡山市兼基164	
(香川SS)	TEL. (0877)44-2335
〒762 香川県坂出市西大浜北1-6-36	
(香川営業所)	TEL. (0877)44-2333
〒762 香川県坂出市西大浜北1-6-36	
(福岡SS)	TEL. (092)475-1252
〒812 福岡市博多区山王1-8-35	山王岩瀬ビル1F
(福岡営業所)	TEL. (092)475-3225
〒812 福岡市博多区山王1-8-35	山王岩瀬ビル1F
(鹿児島営業所)	TEL. (0992)27-2710
〒892 鹿児島市小川町1-14	小川ハイツ1F

販売元 / フナイ販売株式会社

〒574 大阪府大東市中垣内7丁目7番1号

船井電機株式会社

〒574 大阪府大東市中垣内7丁目7番1号

〔フナイ販売株式会社（大阪本社）〕

〒574 大阪府大東市中垣内7-7-1

〔フナイ販売株式会社（東京支社）〕

〒101 東京都千代田区外神田4-11-5 船井ビル

所在地、電話番号は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。（95年8月現在）

本体内部のお手入れは？

- お湯にひたしたスポンジや柔らかい布などで拭いてください。
ご使用の都度、パンくずなどをていねいに取り除いて清潔にしてください。また、パンくずが残っていると引火する恐れがあります。

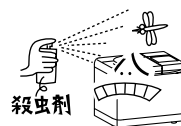
- パンケース、こね羽根のお掃除には、スポンジや柔らかい布などをお使いください。
パンケース、こね羽根はフッ素樹脂加工が施されています。被膜を守るため、金属製や陶器製など堅いものを使用しないでください。

- シャフトのまわりやパンケース台はご使用の度にお掃除してください。

シャフトのまわりが汚れていると、こね羽根をしっかり差し込むことが出来ません。

その他

- 殺虫剤などに注意しましょう。
本体に殺虫剤など揮発性のものをかけないでください。また、ゴムやビニール製品などを長時間接触させたままにすると、変質したり塗装がはげるなどの原因となります。



- お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜いて行なってください。

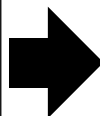
愛情点検

● 長年ご使用の製パン機の点検を！ （熱、湿気、ホコリなどの影響や、使用の度合いにより部品が劣化し、故障したり、時には安全性を損なって事故につながることもあります。）



このような
症状は
ありませんか

- パンが焼けない。
- 生地ができない。
- コネができない。
- 変なおいがしたり、煙が出たりする。
- 内部に水や異物が入った。
- 表示などに異常がある。
- その他の異常や故障がある。



ご使用
中止

このような時は、故障や事故防止のためスイッチを切り、コンセントから電源プラグをはずして、必ずお買い求めの販売店にご連絡下さい。

製パン機の補修用性能部品の最低保有期間は、製造打ち切り後6年です。

■ ご購入メモ

このオートベーカリーの製造番号は背面に記してあります。本書をご購入記録として大切に保存し、お役立てください。

ご購入年月日 : _____
 ご購入販売店名 : _____
 販売店の住所 : _____
 販売店の電話番号 : _____
 型番 : _____
 製造番号 : _____

ご使用のまえに

取扱いは？

- 長期間使用しないと機能に支障をきたす場合があります。ときどき電源を入れて作動させてください。
- 国外では使えません。
本機は日本国内用に設計されています。外国では電源電圧、電源周波数が異なりますので使用できません。(This equipment is designed for use in Japan only and cannot be used in any other country.)



電源について

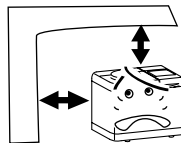
- 専用コンセントでご使用ください。
タコ足配線を避け、100V、15A以上の十分な容量のコンセントでご使用ください。



置き場所は？

- 本体と壁の間は10cm以上あけてください。

吸、排気と本体の冷却のため背面、天面と左右の側面に空間を設け、また、カーテンなどが本体にかからないようご注意ください。



- 熱気や水分のかからない場所に設置してください。



本体外部のお手入れは？

- ベンジン、シンナーなどでふかないでください。
本体外部の表面は部分的にプラスチックが使われています。アルコール、ベンジン、シンナーなどでふいたりすると変質したり、塗料がはげることがありますので避けてください。



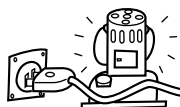
- 汚れは柔らかい布で軽くふき取ってください。
本体外部や操作パネル部分の汚れは柔らかい布で軽くふき取ってください。汚れがひどいときは、水でうすめた中性洗剤に浸した布をよく絞ってふき取り、濡いた布で仕上げてください。



- 化学ぞうきんをご使用の場合は、その注意書に従ってください。

⚠注意

- 電源コードを熱器具に近付けないでください。コードの被覆が溶けて、火災・感電の原因となることがあります。

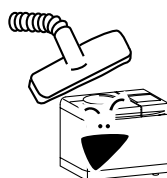


- 移動させる場合は、必ず差し込みプラグをコンセントから抜いてから行なってください。コードが傷つき、火災・感電の原因となることがあります。



プラグをコンセントから抜くこと

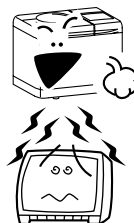
- 年に一度は内部の掃除を、お買い求めの販売店にご相談下さい。本機器の内部にほこりがたまったら、長い間掃除をしないと火災や故障の原因となることがあります。特に、湿気の多くなる梅雨期の前に行なうと、より効果的です。なお、内部掃除費用については、お買い求めの販売店にご相談下さい。



- 本機を持ち運ぶときなどに、強い振動や衝撃をあたえないでください。故障の原因となることがあります。



- テレビやラジオ、スピーカーなどの近くに置くと、映像や音声に悪い影響を与えることがあります。万一このような状況を生じた場合は、お買い求めの販売店にご相談下さい。



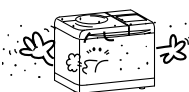
ご使用のまえに

⚠注意

- 海辺にお住まいのかたは窓からの海水や塩害に注意してください。



- 湿気やほこりの多い場所に置かないでください。火災・感電の原因となることがあります。



- 調理台や加湿器のそばなど油煙や湯気が当たるような場所に置かないでください。火災・感電の原因となることがあります。



- 本機の通風孔をふさがないでください。通風孔をふさぐと内部に熱がこもり、火災の原因となることがあります。

次のような使い方はしないでください。

- 本機を押し入れ、食器棚など、風通しの悪い狭い場所に押し込む。
- テーブルクロスを掛けたり、じゅうたんや、布団の上に置く。



- 本機に乗らないでください。特に小さなお子様のいるご家庭ではご注意ください。倒れたり、こわれたりしてけがの原因となることがあります。



- 本機の上に重い物を置かないでください。バランスがくずれて倒れたり、落下して、けがの原因となることがあります。



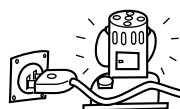
△注意

- 使用中や使用直後は、ヒーター部に触れないでください。高温ですのでやけどの原因になります。

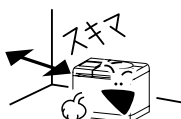


接触禁止

- 水のかかるところや、火気の近くでは使用しないでください。感電や漏電の原因となります。



- 壁との間をあけておいてください。加熱して発火することがあります。



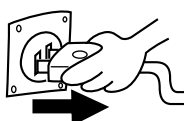
- 本体の上に物を置かないでください。加熱して焦げたり、変形したりすることがあります。



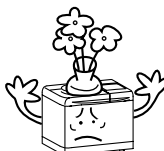
- 衣類の乾燥など調理以外の目的に使用しないでください。加熱・異常動作して発火・やけどをすることがあります。



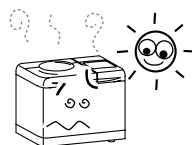
- 本体の掃除は、必ず電源プラグを抜き本体がさめてから行ってください。感電ややけどをすることがあります。



- 本機の上に花瓶、植木鉢、水などの入った容器または小さな金属物を置かないでください。火災・感電の原因となります。



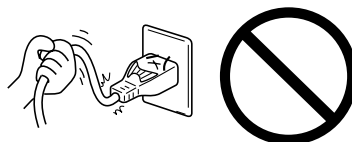
- 直射日光の当たる場所や熱器具の近くに置かないでください。熱により本体が変形し火災、感電の原因になることがあります。



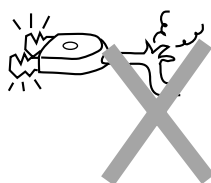
ご使用のまえに

⚠ 注意

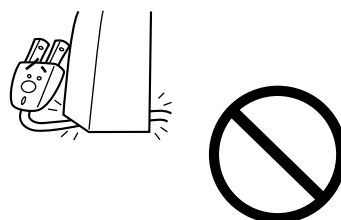
- 電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張らないでください。電源コードを引っ張るとコードが傷つき、火災、感電の原因となることがありますので、必ず電源プラグを持って抜いてください。



- 電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差込みがゆるいときは使用しないでください。感電・ショート・発火の原因になります。



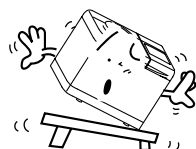
- 電源コードを傷つけたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引張ったり、ねじったりしないでください。また、重い物を載せたり、挟み込んだり、加工したりすると、電源コードが破損し、火災・感電の原因となります。



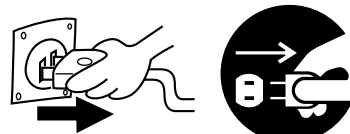
- 交流100V以外では使用しないでください。火災・感電の原因となります。



- 不安定な場所や熱に弱い敷物の上では使用しないでください。火災の原因となります。



- 使用時以外は、電源プラグをコンセントから抜いてください。けがややけど、絶縁劣化による感電、漏電火災の原因になります。



プラグをコンセントから抜くこと

- 使用中は手を触れないでください。やけどをすることがあります。特に乳幼児にはさせないようご注意ください。



接触禁止

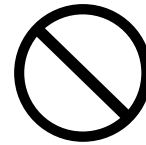
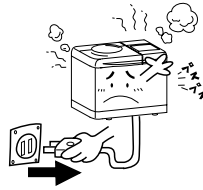
警告

- お手入れの際は必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。また、ぬれた手で抜き差ししないでください。感電やけがをすることがあります。



プラグをコンセントから抜くこと

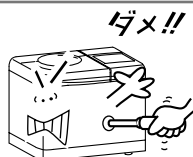
- 万一、煙が出ている、へんなにおいや音があるなどの異常状態のまま使用すると、火災・感電の原因となります。すぐに差し込みプラグをコンセントから抜いてください。煙が出なくなるのを確認して、お買い求めの販売店に修理をご依頼ください。お客様による修理は危険ですから絶対おやめください。



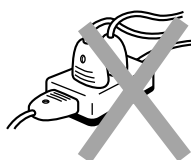
ご使用のまえに

⚠ 警告

- 修理技術者以外の方は、絶対に分解したり修理・改造は行わないでください。発火したり、異常動作してけがをすることがあります。



- 定格15A以上のコンセントを単独で使ってください。他の器具と併用すると分岐コンセント部が異常発熱して発火することがあります。



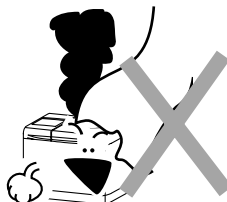
- 水につけたり、水をかけたりしないでください。
ショート、感電の恐れがあります。



- 子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わないでください。
やけど・感電・けがをすることがあります。



- 燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけたりしないでください。ベーカリー使用時の高温で引火することがあります。



- 電源プラグは、刃及び刃の取付面にほこりが付着している場合はよく拭いてください。火災の原因になります。

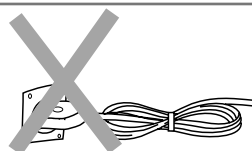


⚠ 危険

- 吸排気口や隙間にピンや針金などの金属物等、異物を入れないでください。感電や異常動作してけがをすることがあります。
< 特にお子様のいるご家庭ではご注意ください。 >



- 電源コードを束ねてご使用にならないでください。発火することがあります。



ご使用のまえに

オートベーカーリーを正しく安全にお使いいただくために、次の事項に注意してください。

絵表示について

この取扱説明書および製品の表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。

内容をよく理解してから本文をお読みください。



危険

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。



警告

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重症を負う可能性が想定される内容を示しています。



注意

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例



記号は注意（危険、警告を含む）を促す内容があることを告げるものです。
図の中に具体的な注意内容（左図の場合は感電注意）が描かれています。



○記号は禁止の行為であることを告げるものです。
図の中や近傍に具体的な禁止内容（左図の場合は分解禁止）が描かれています。



●記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。
図の中に具体的な指示内容（左図の場合は電源プラグをコンセントから抜け）が描かれています。

使用上のご注意

オートベーカリーと上手に正しく、おつきあい

お買い上げいただきました製パン機は
一般家庭用に作られています。

