

お客様の身近な  
冷蔵庫代わりでありたい

Y'Smart  
ワイズマート



お店でお買い物をされるお客様に、バランスよく栄養をとれ、  
簡単に作れておいしく食べられるレシピを

ワイズマートの  
オリジナル  
動画レシピです。 Y'Smart kitchen  
ワイズマート

<https://www.ysmart.co.jp/shopinfo/shopinfo-9460>



詳しくはこちら



学校法人 滋慶学園

東京ベルエポック製菓調理専門学校

東京都認可の専修学校/厚生労働大臣指定製菓衛生師養成施設・調理師養成施設  
特定非営利活動法人 日本フードコーディネーター協会認定校

〒134-0083 東京都江戸川区中葛西4-2-5 TEL.03-5878-3397(代)



詳しくはこちら

meiji

製菓調理専門学校の学生考案!

明治商品を使った

おうちで簡単レシピ



ヨーグルトで  
ティラミス風  
澤田光里さん

Y'Smart・東京ベルエポック製菓調理専門学校・明治 共同企画

澤田光里さん 共同考案  
佐藤来実さん

# スコーン

調理時間  
約25分

〈材料(8個分)〉



## 〈作り方〉

- ①ホットケーキミックス・スプレッタブル・砂糖をボウルに入れてまぜる
- ②①のボウルにスーパーカップを入れまぜる
- ③②がまとまつたら、三角形に整える
- ④200℃に予熱したオーブンで15分焼いて完成

## Point

- ①を混ぜてから、スーパーカップを入れることでだまになりにくくなります。

# ヨーグルトでティラミス風

調理時間  
約15分  
ヨーグルトの水切り時間を除く

〈材料(4名分)〉



## 〈作り方〉

- (下準備)ヨーグルトをひと晩水切りしておく
- ①牛乳にゼラチンをいれてふやかす
  - ②ボウルにスーパーカップ、水切りしたヨーグルト、はちみつをいれてよく混ぜ合わせる
  - ③ふやかしたゼラチンを600wの電子レンジで20秒温め、②にまわし入れ、素早く混ぜ合わせる
  - ④インスタントコーヒーをお湯(もしくは水)でとかし、ビスケットをひたして、器に敷き詰める
  - ⑤ビスケットの上にヨーグルト生地を流し、1~2時間冷蔵庫で冷やす
  - ⑥お皿に盛り、ココアパウダー、ミントをのせて完成

## Point

ゼラチンがだまにならないよう、よくとかしてから素早く混ぜるのがコツです。だまになった場合は、こしてから使いましょう。



**♪** 家庭で作るには難しそうなイメージがありますが、混ぜるだけで簡単なレシピを考えました。

今回はバニラアイスを使いましたが、他の味を使うと風味が変わつてアレンジを楽しめます。



明治エッセル  
スーパーカップ  
チョコクッキー

明治エッセル  
スーパーカップ  
抹茶

明治スプレッタブル  
バターのやさしいコク  
Spreadable

## スコーン



製菓調理専門学校の  
学生が考案した  
おうちで簡単レシピ

私たちの

## 二だぎわリ

米田エステルさん



**♪** パプリカで彩りを添えました。にんじんなど他の野菜で代用しても◎。使う材料が少なくて美味しく出来るよう、入れる野菜の量を多くするように工夫しました。玉ねぎの甘さでカレーの辛さも和らぎ、チーズとの相性も抜群です。



銀座カリー中辛



明治北海道十勝  
とろけるスライスチーズ

澤田光里さん  
佐藤来実さん  
共同考案

## キーマサンド

カレーを使った簡単な軽食を作りたくて考えました。



## キーマント

中辻奈月さん

**♪** マスカルポーネチーズの代わりに水切りヨーグルトを使用しました。はちみつとアイスの甘さで仕上げたさっぱりとしたティラミスです。ゼラチンも簡単にレンジのみで加熱できるよう工夫しています。

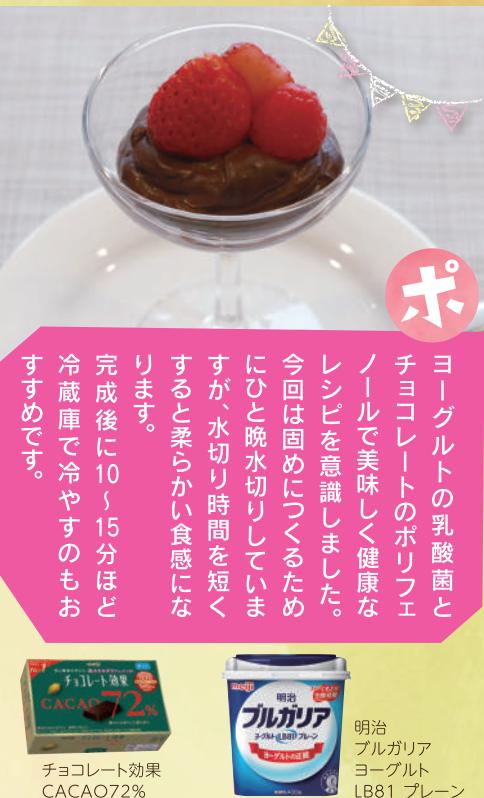


明治  
ブルガリア  
ヨーグルト  
LB81 ブラック

明治エッセル  
スーパーカップ  
超バニラ

## チョコヨーグルト

日頃よく食べているヨーグルトとチョコレート効果と一緒に食べられたらいいなと考え、考案しました。

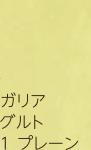


**♪** ヨーグルトの乳酸菌とチョコレートのポリフェノールで美味しい健康なレシピを意識しました。今回は固めにつくるためにひと晩水切りしていまが、水切り時間を短くすると柔らかい食感になります。

完成後に10~15分ほど冷蔵庫で冷やすのもおすすめです。

**♪**

ヨーグルトの乳酸菌と  
チョコレートのポリフェ  
ノールで美味しい健康な  
レシピを意識しました。



明治  
ブルガリア  
ヨーグルト  
LB81 ブラック

## ヨーグルトでティラミス風

澤田光里さん



# キーマサンド



## 〈材料(4名分)〉



- 明治北海道十勝とろけるスライスチーズ…4枚  
銀座カリー中辛……1個 豚ひき肉……………250g  
玉ねぎ……………1個 オリーブオイル……大さじ1  
パプリカ…………1/8個 塩コショウ…………少々  
にんにく…………1/2切れ お好みのパン…………4つ  
しょうが……………10g



## 〈作り方〉

- ①玉ねぎ、パプリカ、にんにく、しょうがをみじん切りにする
- ②オリーブオイルをひいたフライパンで、にんにくを弱火で炒める
- ③香りが出てきたら、玉ねぎ、パプリカ、しょうがを炒め、玉ねぎがしんなりしたら、ひき肉、塩コショウを入れてさらに炒める
- ④ひき肉に火が通ったら、銀座カリーを入れ水分をとばす
- ⑤お好みのパンにチーズをはさみ、カレーをのせて180°Cに予熱したオーブンで4分焼いて完成

### Point

玉ねぎがこげやすいので、弱火でじっくり炒めます。

### Point

トースターを使用する場合、チーズがとけて落ちないようにアルミホイルを敷きます。

# チョコヨーグルト



## 〈材料(2名分)〉



- 明治ブルガリアヨーグルト LB81 プレーン…200g  
チョコレート効果CACAO72%……………75g  
いちご……………適量 冷凍ラズベリー…適量  
きび糖……………お好み



## 〈作り方〉

- (下準備)ヨーグルトをひと晩水切りしておく
- ①ボウルにチョコレートを入れて、混ぜながら湯せんでとかす
  - ②別のボウルにヨーグルト少量を湯せんし、きび糖を混ぜる
  - ③①と②、残りのヨーグルトを入れて混ぜ合わせる
  - ④器に流して、いちごとラズベリーを飾って完成