

第74回シリーズ教室 調理実習レシピのご紹介



今回は2025年2月から
行われたシリーズ教室の
調理実習レシピ3品
をご紹介します

是非お試しください♪

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	糖質(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
レンジでチャーハン						
①ご飯150g	396	12	10	62.4	2.2	1.4
②ご飯180g	446	12.9	10.2	73.4	2.7	1.4
センイたっぷり酢の物 蒸しサラダ豆	59	4.4	3.5	4.4	6.1	0.8
ギリシャヨーグルト 寒天ソースかけ イチゴ添え	38.8	4	0.1	8.3	2.3	0.0
合 計						
①	494kcal	20.4g	13.6g	75.1g	10.6g	2.2g
②	544kcal	21.3g	13.8g	86.1g	11.1g	2.2g

センイたっぷり 酢の物

火を使わず時短でおいしい♪



① 水菜は3cm位に切る



② ミニトマトは4つに切る



③ 糸寒天は10分～20分
水戻し後、絞っておく



④ 器に①②③を
盛り付ける



⑤ ④にサラダ豆と
もずく酢をかける



できあがり♪

レンジで チャチャッとチャーハン



黒こしょう
適量

耐熱容器

しめじ 20g

飾り野菜

シリコンスプーン

カニカマ 1本

長ネギ 20g

温かいご飯
150g

卵 小1個

ごま油
小さじ1

ガラスープ
の素 小さじ1
(2.5g)

※
材料 1人分

※ 「ユーキ やさしい味わいのガラスープ【顆粒】」
小さじ1杯当たり 食塩相当量 1.0g
顆粒状のため少量でも塩味を感じやすい

ギリシャヨーグルト 寒天ソースかけ イチゴ添え



作り方

- ①ボールに熱湯400ccを用意。
ゼリーの素を入れ、泡だて器で
約1分間混ぜてよく溶かす。
- ②粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ③カップにヨーグルト50gを入れ、
くずした②を1/8量かけ、イチゴ20g
を添える。



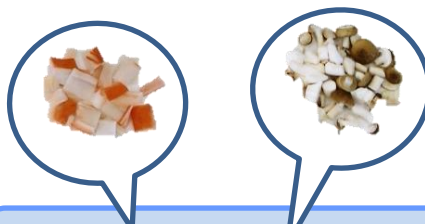
「**プロテイン
ヨーグルト**」
乳清や水分を
除いた高タン
パク質で固め
のヨーグルト)



「**かんてんばぽ
カロリーpoko
ゼリーの素**」



① 長ねぎは
粗めのみじん切り



② カニカマ、しめじも
1cmくらいに切る



③ **最初に**
ごはんにごま油をかけ



④ 混ぜて耐熱容器に
平らに入れる



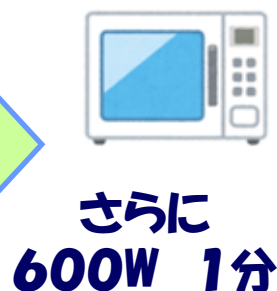
⑤ ねぎ、カニカマ、しめじをのせ、
ガラススープ、こしょうをかける



⑥ **最後に溶き卵**を
全体にまわしかけ



⑦ ほぐしながら混ぜる



⑧ ほぐし混ぜ
野菜を添える



できあがい♪