# 美肌県しまねの高校生

## 食でパワーアッププロジェクト

高校生の思いがつまった

自分で作ろう！かんたん時短レシピ

島根県教育庁 保健体育課 健康づくり推進室　岡﨑 綾子
島根県立大学 看護栄養学部 健康栄養学科　管理栄養士　今中 美栄、多々納 浩、福田 詩織

2021年度

# 島根県内高校生の皆さんへ

毎日、元気に楽しく過ごしていますか？

**食**は、**元気**で楽しい生活のみなもとです！

これから紹介するレシピは、**高校生自らが「これが食べたい！」**と声をあげ、

高校の先生方や、食の専門家である管理栄養士がサポートしながら、

意見交換や調理活動を行いできあがったものです。

高校生に不足しやすい栄養素をとりやすいレシピです。

**島根県の高校生！食でパワーアップしませんか？**

島根県内の高校生にご協力いただき、食に関する調査をさせていただいたところ、
3つの栄養素が不足している人が多いことがわかりました。
これらは、**美肌** ✨ にも欠かせない、大切な栄養素です！

## たんぱく質

元気のみなもと！**筋肉や皮膚、髪**の大切な材料です。
島根の新鮮な**魚や肉、たまご、牛乳**に豊富に含まれています！

## カルシウム

高校生になってから、**牛乳**を飲む機会が減っていませんか？
島根の美味しい牛乳で、**骨**の健康を保ちましょう！

## 鉄

きれいな**お肌**には欠かせない ♡ 大切な栄養素です。
島根の新鮮な**赤身肉（牛、豚）、しじみ**に豊富です！

# 身近な食品でかんたんに作れる、栄養たっぷりレシピをご紹介します！

## スパゲッティ

バリエーションが
豊富

## ごはん

ご飯は
糖質だけでなく
たんぱく質も豊富

## オムライス

卵は栄養満点
たんぱく質、鉄分
豊富

身近な食品でかんたんに作れる、栄養たっぷりレシピをご紹介します！

## グラタン

お惣菜のサラダと
カルシウムたっぷり
チーズでどうぞ

## スイーツ

果物で
ビタミン補給
しませんか？

かんたんなレシピと一緒に、**栄養のポイント**も紹介します。

ぜひ、作って食べてみてください✨

## スパゲッティ


- たんぱく質たっぷり！枝豆のペペロンチーノ 1
- 冷凍ミックス野菜でかんたん 野菜たっぷりトマトパスタ 2
- かんたん鉄分補給！あさりとブロッコリーのカルボナーラ 3
- 魚の骨からカルシウム さば缶トマトパスタ 4


## ごはん


- 心もほっこり♡かんたん栗ごはん 5
- 島根の名産！しじみの佃煮ごはん 6
- うっぷるいのりの温玉ごはん 7
- 鮭フレークでかんたん鮭ごはん 8


## オムライス


- 冷凍チキンライスの王道オムライス 9
- エビピラフでホワイトオムライス 10
- なるほど！中華風オムライス 11
- あさりご飯のふわとろ和風オムライス 12


## グラタン


- ポテトとミックスビーンズのグラタン 13
- マカロニとサラダチキンのグラタン 14
- パスタソースでミートグラタン 15
- かぼちゃサラダの鮮やかグラタン 16


## スイーツ


- 牛乳と一緒に♡チョコフォンデュ 17
- 個性あふれる自分だけのパンケーキ 18
- プルーンヨーグルト 19
- 季節の果物 20

# たんぱく質たっぷり！枝豆のペペロンチーノ

## 材料

- パスタ（乾）　1人前 約100g
- 鶏だんご　お好みの量
- 冷凍枝豆　お好みの量
- ミニトマト　お好みの量
- パスタソース　1人前
  （オイル系）

## 作り方

1. パスタをゆでる
2. 鶏だんごと冷凍枝豆を解凍し、電子レンジで火を通す
3. お好みのパスタソースと具材、ゆでたパスタをボウルに入れ、混ぜて、できあがり！

枝豆はたんぱく質や鉄分が豊富です。彩りもバッチリです！

# 冷凍ミックス野菜でかんたん
# 野菜たっぷりトマトパスタ

材料

- パスタ（乾）　1人前 約100g
- 冷凍ミックス野菜　お好みの量
- 豚肉　お好みの量
- トマトパスタソース　1人前

作り方

1. パスタをゆでる
2. 冷凍ミックス野菜を解凍し、豚肉と一緒に電子レンジで火を通す
3. トマトパスタソースと具材、ゆでたパスタをボウルに入れ、混ぜて、できあがり！

冷凍野菜を上手に使って、おいしい時短レシピ。

# かんたん鉄分補給！
# あさりとブロッコリーのカルボナーラ

## 材料

- パスタ（乾）　1人前 約100g
- 冷凍あさり　お好みの量
- 冷凍ブロッコリー　お好みの量
- カルボナーラソース　1人前

## 作り方

1. パスタをゆでる
2. 冷凍あさりとブロッコリーを解凍し、電子レンジで火を通す
3. カルボナーラソースと具材、ゆでたパスタをボウルに入れ、混ぜて、できあがり！

不足しやすい鉄分を手軽にとれる“あさり”は、おすすめ食材です！

# 魚の骨からカルシウム さば缶トマトパスタ

材料

- パスタ（乾）　1人前 約100g
- さば缶（水煮）　お好みの量
- トマトパスタソース　1人前

作り方

1. パスタをゆでる
2. トマトパスタソースとさば缶、ゆでたパスタをボウルに入れ、混ぜて、できあがり！

カルシウムは魚の骨にたくさん含まれています。鯖とトマトの相性ばっちり！

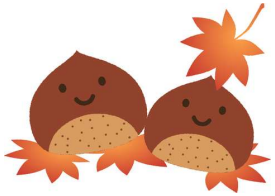
# 心もほっこり♡かんたん栗ごはん

材料

- ごはん　　茶碗1杯分
- むき栗　　お好みの量

作り方

1. 袋に入ったむき栗を手でつぶす
2. ごはんと混ぜて、できあがり！



むき栗をつぶして混ぜるだけで、本格的な栗ごはんに！食物繊維も豊富です。

# 島根の名産！しじみの佃煮ごはん

材料

- ごはん　茶碗1杯分
- しじみの佃煮　お好みの量

作り方

1. ごはんを盛る
2. しじみの佃煮を飾って、できあがり！

大きなしじみは鉄分も豊富です。おにぎりにするのもオススメです！

# うっぷるいのりの温玉ごはん

材料

- ごはん　茶碗1杯分
- うっぷるいのり佃煮　お好みの量
- 温泉たまご　1個

作り方

1. ごはんを盛る
2. うっぷるいのり佃煮と温泉たまごを飾って、できあがり！

うっぷるいのりの香りと、とろとろの温泉たまごが食欲をそそります。

# 鮭フレークでかんたん鮭ごはん

材料

| | |
|---|---|
| ・ごはん | 茶碗1杯分 |
| ・鮭フレーク | お好みの量 |
| ・のり | お好みの量 |

作り方

1. ごはんを盛る
2. 鮭フレークとのりを飾って、できあがり！

日持ちする鮭フレークで、手軽に魚を食べられます。おにぎりもオススメ！

# 冷凍チキンライスの王道オムライス

材料

- 冷凍チキンライス　1人前
- たまご　2個
- 塩こしょう　適量
- 油　適量
- デミグラスソース　お好みの量

作り方

1. 冷凍チキンライスを電子レンジで温める
2. フライパンに油をひき、といたたまごをお好みのかたさに焼く
3. お皿にチキンライス、たまご、デミグラスソースを盛りつけ、できあがり！

あっという間にできあがり！どんなオムライスができるか楽しみです。

# エビピラフでホワイトオムライス

材料

| | |
|---|---|
| ・冷凍エビピラフ | 1人前 |
| ・たまご | 2個 |
| ・塩こしょう | 適量 |
| ・油 | 適量 |
| ・ホワイトソース | お好みの量 |

作り方

1. 冷凍エビピラフを電子レンジで温める
2. フライパンに油をひき、といたたまごをお好みのかたさに焼く
3. お皿にエビピラフ、たまご、ホワイトソースを盛りつけ、できあがり！

エビと相性の良いホワイトソースは、カルシウムが豊富です。

# なるほど！中華風オムライス

材料

| | |
|---|---|
| ・冷凍チャーハン | 1人前 |
| ・たまご | 2個 |
| ・塩こしょう | 適量 |
| ・油 | 適量 |

作り方

1. 冷凍チャーハンを電子レンジで温める
2. フライパンに油をひき、といたたまごをお好みのかたさに焼く
3. お皿にチャーハン、たまごを盛りつけ、できあがり！

中華味のオムライスはいかがですか？ がっつり系レシピです。

# あさりご飯のふわとろ和風オムライス

材料

| | |
|---|---|
| ・冷凍あさりご飯 | 1人前 |
| ・たまご | 2個 |
| ・白だし | 適量 |
| ・油 | 適量 |

作り方

1. 冷凍あさりご飯を電子レンジで温める
2. フライパンに油をひき、といたたまごをお好みのかたさに焼く
3. お皿にあさりご飯、たまごを盛りつけ、できあがり！

白だしで味つけ、上品な和風オムライスができました。

# ポテトとミックスビーンズのグラタン

材料

- ポテトサラダ　　1人前
- ミックスビーンズ　お好みの量
- とろけるチーズ　　お好みの量

作り方

1. 器に、ポテトサラダとミックスビーンズを入れて混ぜる
2. とろけるチーズをのせる
3. オーブン（200℃10分）で焼いて、できあがり！

ミックスビーンズは食物繊維たっぷり。常備食材としてもおすすめ！

# マカロニとサラダチキンのグラタン

材料

- マカロニサラダ　　1人前
- サラダチキン　　お好みの量
- とろけるチーズ　　お好みの量

作り方

1. 器に、マカロニサラダを入れ、食べやすい大きさにしたサラダチキンをのせる
2. とろけるチーズをのせる
3. オーブン（200℃10分）で焼いて、できあがり！

お惣菜のマカロニサラダが、あっという間にグラタンに変身しました。

# パスタソースでミートグラタン

材料

| | |
|---|---|
| ・ごはん | 茶碗1杯分 |
| ・ボロネーゼソース | 1人前 |
| ・とろけるチーズ | お好みの量 |

作り方

1. 器に、ごはんとボロネーゼソースを入れて混ぜる
2. とろけるチーズをのせる
3. オーブン（200℃10分）で焼いて、できあがり！

混ぜて焼いただけ！濃厚な味わいのミートグラタンです。

# かぼちゃサラダの鮮やかグラタン

材料

- かぼちゃサラダ　　1人前
- とろけるチーズ　　お好みの量

作り方

1. 器に、かぼちゃサラダを入れる
2. とろけるチーズをのせる
3. オーブン（200℃10分）で焼いて、できあがり！

かぼちゃの甘味とチーズの相性がばっちりです！

# 牛乳と一緒に♡チョコフォンデュ

材料

- お好みの果物　　お好みの量
- チョコレート　　お好みの量
- 牛乳　　お好みの量

作り方

1. コーティング用チョコレートを電子レンジでとかす
2. お好みの果物を食べやすい大きさに切る
3. お皿に盛りつけて、できあがり！

果物のビタミンと、牛乳のカルシウムで、栄養たっぷりのスイーツを！

# 個性あふれる自分だけのパンケーキ

材料
- 冷凍パンケーキ　お好みの量
- お好みの飾り
  果物
  生クリーム
  チョコレートなど

作り方
1. 冷凍パンケーキを解凍する
2. パンケーキをお皿に盛りつけ、果物や生クリームなど、お好みで飾りつける
3. できあがり！

様々な飾りで、自分だけのパンケーキを作ってみてください。

# プルーンヨーグルト

材料
- ヨーグルト　　お好みの量
- プルーン　　お好みの量

作り方
1. ヨーグルトを器に盛りつける
2. プルーンを飾って、
   できあがり！

プルーンは、鉄や食物繊維、ビタミンなどが豊富です。
カルシウム豊富なヨーグルトとの相性もバッチリです！

# 季節の果物

好きな果物、旬の果物、
いくつ思い浮かびますか？

果物は、
1日に1回は食べてほしい食材です。

**お菓子の代わりに、**
**島根の美味しい果物を**
**手に取ってみませんか？**

果物は、**ビタミン**や**ミネラル**を豊富に含んでいます！