おいしい！
栄養バランス
good!

中学生におすすめ
★時短・簡単レシピ

成長期の中高生は人生の中で
最も多くの栄養を必要としています

山口県栄養士会　山口地域事業委員会

炊飯器で簡単調理！！お手軽に満腹ごはん♪手軽にパパっと満腹ごはん♪

オムライス丼～親子丼風～

成長期は、鉄分も重要な栄養素。
鉄分の多い牛肉、豚肉、かつおやマグロなどの赤身の魚、卵などをとりましょう。
鶏肉を豚肉に替えてもＯＫ！
きのこ類を加えると食物繊維がアップ！
旨みも増してさらにおいしくなります♪

【栄養価】１人分

エネルギー	786kcal
たんぱく質	25.0ｇ
食塩相当量	2.1ｇ

【材料】２人分　　【調理時間　１５分（炊飯時間除く）】

チキンライス（ごはん１合分）

米	…１合(１５０ｇ)
★ミックスベジタブル	…６０ｇ
★ケチャップ	…大さじ2
★顆粒コンソメ	…小さじ1
★しょうゆ	…小さじ1
バター	…８ｇ

丼の具

鶏もも肉	…１２０ｇ
玉ねぎ	…１００ｇ
卵	…２個
サラダ油	…大さじ1
塩・こしょう	…各少々

飾り用
ケチャップ・かいわれ大根等…適量

山口県栄養士会　山口地域事業推進委員会

How to cook

チキンライス

① 米を洗い、水分を切る。
★と共に炊飯器に入れる。

② 釜の１合目盛りまで水を入れ、よくかき混ぜる。バターを入れていつも通りに炊飯する。

③ 炊き上がったら、全体を軽く混ぜ、チキンライスの完成。

丼の具

① 玉ねぎはくし切り、鶏もも肉は一口大に切る。

② フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。軽く焼き目が付いたら玉ねぎを入れて炒め、塩・こしょうをふる。

③ 溶き卵を②に流し入れ、数秒加熱して火を止める。蓋をして１分蒸らす。

Finish

仕上げ

器にチキンライスを盛り付け、その上に丼の具を乗せる。
仕上げにケチャップをかけ、かいわれ大根やパセリなどを彩りに散らす。

山口県栄養士会　山口地域事業推進委員会

☆成長期におススメ！！朝食や間食に　簡単＆ボリューム満点レシピ☆

ポテサラ・エッグトースト

【調理時間　10分】

【栄養価】１人分

エネルギー	343kcal
たんぱく質	13.1ｇ
食塩相当量	1.3ｇ

【材料】１人分

食パン（６枚切り）	…１枚
ポテトサラダ（市販）	…適量
（コンビニなどの総菜、手作りでも可）	
卵	…１個
ブラックペッパー	…少々

How to cook

① 食パンのふちに沿うようにして、ポテトサラダで壁を作る。

② ポテトサラダの壁の中に卵を割り入れる。

③ オーブントースタで、卵に火が通るまで焼く。
*途中焦げそうな時は、アルミホイルをかぶせる

Finish

④ 仕上げに、ブラックペッパーを好みでふる。

成長期には多くのエネルギーを必要とします。
スポーツをする人は特に、エネルギー不足になると、成長に使われるエネルギーが、スポーツをするために使われまい、発育・発達が妨げられてしまうこともあります。
からだ作りは、きちんと食べることから始まります！！
空腹をおいしく賢く満たして、成長に必要なエネルギーやたんぱく質などを補いましょう！！

山口県栄養士会　山口地域推進事業部

☆ふわとろ絶品！！　豆腐を使ったヘルシースイーツ☆

お豆腐ティラミス

【調理時間　２０分】

【材料】１人分

絹豆腐	…１５０ｇ
クリームチーズ	…１５０ｇ
砂糖	…大さじ３
スポンジやクッキー	…お好みで
ココアパウダー	…適量
コーヒー液*	…適量
ミントの葉	…お好みで

*インスタントコーヒーを湯で溶いたもの

【栄養価】１人分

エネルギー	240kcal
たんぱく質	6.9ｇ
食塩相当量	0.3ｇ

コーヒー液は、少し濃いめに作ると香り高くおいしいですよ♪
マスカルポーネチーズや生クリームを使わずに、絹ごし豆腐を使います。
通常のティラミスより、約 160kcal もエネルギーを抑えています。
おいしくヘルシー、カルシウムもとれる一品です☆

How to cook

① クリームチーズを電子レンジ 600wで約２０秒加熱し、クリーム状にする。

② 絹豆腐、砂糖を入れて混ぜる。

山口県栄養士会　山口地域事業推進委員会

③ 粒感がなくなるまで、
ひたすら混ぜる。
とろっとなったら
OK！！

④　コーヒー液を染み込ませたスポンジを
器へ並べる。

⑤ ③の豆腐チーズクリーム
を重ねる。

⑥ ④と⑤を繰り返し、
豆腐チーズクリームと
スポンジの層を作り、
最後にココアパウダー
をふる。

Finish

大きい器に作り、
後から取り分けて
もいいですよ♪

⑦　ミントの葉を飾って
出来上がり♪

☆納豆のねばねばで腹もち抜群！　１分でできる簡単・最速レシピ☆

納豆お茶漬け

【調理時間　１分】

【材料】１人分

ごはん	…100ｇ
納豆	…１パック(４０ｇ)
付けたれ	…少々
きざみ小ネギ	…10ｇ
味付け海苔	…１袋
お茶	…適量

【栄養価】１人分

エネルギー	244kcal
たんぱく質	9.5ｇ
食塩相当量	0.6ｇ

How to cook

① 納豆、きざみ小ネギ、付けたれをしっかりと混ぜる。

② ご飯の上に、①と細かくちぎった海苔をのせ、熱いお茶を注ぐ。

Finish

納豆はたんぱく質・食物繊維を豊富に含んでいます。
お茶漬けにすると、納豆のねばねばが抑えられ食べやすくなります。
また、納豆は、ごはん以外にパンやそば、カレーとも合います。
納豆１パックで、たんぱく質約７ｇアップ！！
いつも冷蔵庫に用意しておくと便利ですよ♪

山口県栄養士会　山口地域事業推進委員会

☆フライパン一つで素早く簡単！海鮮料理にチャレンジ♪☆

アクアパッツア

【調理時間　30分】

【材料】２人分

れんこ鯛	・・・１尾
塩・こしょう	・・・各少々
にんにく	・・・２かけ
オリーブ油	・・・大さじ2
あさり	・・・２０粒
玉ねぎ	・・・７０ｇ
しめじ	・・・８０ｇ
トマト	・・・１５０ｇ
塩（味付け用）	・・・少々
白ワイン	・・・５０ml
水	・・・５０ml
ブラックペッパー	・・・少々
パセリ	・・・少々

【栄養価】１人分

エネルギー	211kcal
たんぱく質	18.1ｇ
食塩相当量	1.9ｇ

れんこ鯛の他に、鮭やたらなどお魚の種類を変えても出来ます。
ブロッコリーやアスパラ・パプリカなど季節の野菜を入れましょう。
お魚・貝・トマト・きのこの旨みでどんな野菜もおいしくなります。
魚貝類は、からだ作りに必要なたんぱく質も豊富ですが、からだの調子を整えるのに欠かせないビタミン類も含まれています。肉や魚、野菜を上手に組み合わせて、
このメニューでお魚もおいしく食べましょう！魚料理にチャレンジ！

How to cook

① 食材を切る

れんこ鯛　…鱗と内臓を取り、きれに洗い半分に切る
あさり　…よく洗い砂抜きをする
玉ねぎ・トマト…くし切り
しめじ　…石づきを取りほぐす
にんにく　…薄くスライス
パセリ　…粗みじん切り

山口県栄養士会　山口地域事業推進委員会

② フライパンを火にかけ、オリーブ油を熱し、にんにくを炒める。
塩・こしょうをふったれんこ鯛を、軽く両面に焼き色がつくまで焼く。

※ 切り身のお魚を使う場合は
塩・こしょうをした後、
軽く小麦粉をふりましょう。
身が崩れません。

③ あさり、しめじ、玉ねぎ、トマトの順に②へ加える。
白ワインと水を加え、塩とブラックペッパーをふる。
蓋をして10分～15分煮込む。
スープが煮詰まって少なくなったら、水を適量足す。
貝の口が開いて、材料に火が通ったら火を止める。

Finish！

④ パセリをふって出来上がり。
スープはパンに浸して食べるのがおすすめです♪

☆電子レンジで簡単調理！野菜がたっぷりとれるお手軽メニュー♪

豚肉のミルフィーユ

【調理時間　１５分】（電子レンジ含まず）

【材料】２人分

豚もも肉	…２００ｇ
白菜	…１/８個
もやし	…１/２袋
塩こしょう	…少々
青ネギ（小口切り）	…少々
ポン酢	…大さじ２
ごま油	…大さじ１

【栄養価】１人分

エネルギー	246kcal
たんぱく質	22.3ｇ
食塩相当量	1.3ｇ

豚肉には、たんぱく質だけでなく、エネルギーの代謝に必要なビタミンＢ１も多く含まれています。たんぱく質源となる肉や魚、卵などは、成長期に必要な鉄、カルシウム、ビタミン類も含まれている優れもの。
毎食、欠かさず意識してとりましょう！

How to cook

① 白菜はざく切り、もやしは洗って水気を切る。

② 深めの耐熱皿に、もやしを入れる。

山口県栄養士会　山口地域事業推進委員会

③　もやしの上に、半量の白菜を並べる。

④　白菜の上に、半量の豚肉を広げて並べる。

⑤　残りの白菜を並べて、その上に残りの豚肉を並べ、塩・こしょうをふる。

⑥　ラップをふんわりとかける。

⑦　電子レンジ６００ｗで、約１０分間加熱する。
*電子レンジの機種により、加熱時間を調整する

Finish

⑧　青ネギを散らし、ポン酢とごま油を混ぜたタレをまわしかける。