



朝ごはんに食べたいおむすびのレシピはこちら！



朝ごはんにいいね！ 作って食べたいおむすびレシピ

ノリノリのり佃煮



【材料】(1個分)

ごはん・・・お茶碗軽く1杯(100g)
カリカリ梅・・・小1個(3g)
白ごま・・・小さじ1/2(1g)
枝豆ゆで(さやかからだしてあるもの) 15～20個くらい(10g)
のり佃煮・・・小さじ1(3g)

【作り方】

- ① ご飯に、種を取り除き、刻んだカリカリ梅と白ごまを加え、混ぜる。
- ② ①に枝豆を加え、混ぜる。
- ③ おむすびの形に整える。
- ④ のり佃煮をおむすびの片面に薄く伸ばす。

1個分の栄養価

エネルギー 179kcal たんぱく質 14.3g しつ 脂質 1.5g たんすいかぶつ 炭水化物 39.1g しよくえんそうとうりよう 食塩相当量 0.7g

テーマ



千葉市に住んでいる大人や子どもの中には
こんな人たちがいるよ～！

- ・朝ごはんを毎日食べていない人がいるよ
- ・一人で食事をしている人がいるよ
- ・野菜を毎日食べていない人がいるよ

これならばくでも
作れるよ



これなら朝でも
さっぱり食べられそう



かんたん
簡単に作れるし、
みんなで一緒に食べたいね



この他にも千葉市の伝統野菜を
使ったおむすびもあるよ～



大人の方へ

千葉市の主な食の課題に「朝食欠食」、「共食の機会の減少」、「野菜摂取量の不足」があります。特に20～30歳代の朝食欠食率は13.4%と、8人に1人は朝食を食べていません。また、朝食を1人で食べる子どもの割合は、小学3年生で3.3%です。野菜摂取量は目標の350g以上に対し、現状値は278gと小鉢約1皿分が不足しています。健康的な食習慣のためには一人ひとりが意識して取り組むことが大切です。出来ている方も、もう少し頑張りたい方も、この機会に日々の食習慣を振り返ってみてはいかがでしょうか？

とけな 土気からし菜のおむすびレシピの紹介



【材料】(1個分)

ごはん・・・お茶碗軽く1杯(100g)
土気からし菜の漬物・・・10g
しょうゆ・・・5g
おかか・・・3g

【作り方】

- ① 土気からし菜の漬物は混ぜやすい大きさに細かく刻む。
- ② 漬物にしょうゆとおかかを混ぜ合わせる。
- ③ ご飯に②を混ぜ込む。
- ④ おむすびにして、召し上がれ。

土気からし菜の漬物は生葉を買って漬け込むほか、つくたべ推進店の「しもだ農産物直売所(若葉区下田町)」や「千代田漬物(美浜区高浜)」で買うことができます。



とけな 土気からし菜のピリ辛はおむすびにも合いそうだね！

千葉市食育おむすびプロジェクトとは？

千葉市の伝統野菜について
もっと知りたいな！

千葉市食育



産学官(イオンリテール株式会社、千葉県立保健医療大学、千葉市)が連携し、市の主な食の課題解決(朝食摂取率の増加・共食の機会の増加・野菜摂取量の増加)のために栄養学科の大学生が考案した「おむすびのレシピ」を商品化し、千葉開府900年の取り組みの一環として販売・啓発を実施するプロジェクトです。



学生考案レシピはこちら

千葉開府900年公式Instagram

