

千葉県食育おむすびプロジェクトで検索！

千葉県食育おむすびプロジェクトとは？

市の食の課題解決(朝食欠食者の減少・共食の機会の増加・野菜摂取量の増加)のために産学官(イオンリテール株式会社、千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科、千葉県)が連携し、栄養学科の大学生が考案したおむすびを商品化し、販売します。おむすびを通じて、食育や共食の機会増加、朝食摂取、野菜摂取を呼びかける取り組みです。

■ 肉じゃがおむすび

【材料】(1個分)

ごはん・・・80g

じゃがいも・・・20g

人参・・・10g

玉ねぎ・・・20g

豚ひき肉・・・10g

砂糖・・・小さじ1

醤油・・・小さじ1

サラダ油・・・少々

水・・・大さじ2

【作り方】

1. じゃがいもは 1cm 程度、人参・玉ねぎは 5mm 程度の角切りにする。
2. フライパンに油を熱し、ひき肉を炒める。火が通ったら1. の野菜を加えて炒め、水を加える。
(じゃがいもが崩れないようにやさしく混ぜる)
3. 野菜がやわらかくなったら、砂糖・しょうゆを加えて汁気がなくなるまで煮る。
4. 具をしっかりと冷ましたら、ごはん混ぜ込み、三角形に成形する。

レシピのおすすめポイント

- ・今までにはない斬新なおむすびです！
- ・身近な食材で作ることができ、親子で料理をするきっかけにもなると思います。
- ・子どもから大人まで食べやすい味付けになっています。