

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、千葉市)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組みです。

■ えだまめ塩昆布おむすび

【材料】(1個分)

ごはん・・・80g

ゆでむき枝豆(冷凍可)・・・15g

塩昆布・・・3g

【作り方】

1. ごはんにさやをむいた枝豆と塩昆布を加え、混ぜる。
2. 三角形に成形する。

レシピのおすすめポイント

・ごはん、枝豆、塩昆布を混ぜ合わせるだけで作ることができるので、小さな子どもでも簡単に作ることができます！