

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。

■ ほうれん草とちくわのナムル

【材料】(1人分)

ほうれん草・・・15g

ちくわ・・・10g

ごま油・・・1g

醤油・・・1g

鶏がら顆粒だし・・・0.5g

砂糖・・・0.5g

酢・・・1g

白いいりごま・・・適量

A

【作り方】

1. ほうれん草をゆで、よく絞ってから 5 cm幅に切る
2. ちくわを斜め薄切りにする
3. A の調味料を混ぜ合わせ、ほうれん草、ちくわと和える。
4. 盛り付けて、上から白いいりごまをふる。

レシピのおすすめポイント

- ・ほうれん草とちくわを調味料で和えるだけで簡単に作ることができます。
- ・ほうれん草には鉄やビタミン、カリウムなど様々な栄養素が豊富に含まれています。