

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。

■ からし菜入りだし巻き玉子

【材料】(1人分)

玉子・・・1個(50g)

白だし・・・小さじ2分の1

水・・・10ml

土気からし菜の漬物・・・10g

サラダ油・・・小さじ1

【作り方】

1. 玉子を割りほぐし、白だし、水とよく混ぜる。
2. みじん切りにしたからし菜の漬物を加える。
3. 油を敷いたフライパンに卵液を流し入れ、手前に巻いていく。

レシピのおすすめポイント

- ・千葉市産の「土気からし菜」を使用した玉子焼きです。
- ・土気からし菜を玉子焼きに混ぜ込むことで子どもでも美味しく食べられるように工夫しました。