

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り組みです。

親子でほっこり 野菜たっぷりおむすびセット

【レシピに込めた想い】

休日のお昼と一緒に親子で一緒に作り、楽しく食べてほしいという想いを込めたおむすびセットです。親しみのある優しい味付けです。共食の機会を増やすとともに、野菜を多く使用し、子どもたちに野菜をおいしく食べてもらいたいと考えています。

肉じゃがおむすび

えだまめ塩昆布
おむすび



土気からし菜入り
だし巻き玉子

ほうれん草と
ちくわのナムル

【おむすびセット内容】

- ・肉じゃがおむすび
- ・えだまめ塩昆布おむすび
- ・ほうれん草とちくわのナムル
- ・土気からし菜入りだし巻き玉子

おむすびセットのおすすめポイント

- ・「肉じゃがおむすび」は今までにはない斬新なおむすびです！
- ・すべてのメニューに千葉県で生産が盛んな野菜を使用しています。
- ・彩りを良くし、見た目が華やかになるように工夫しました。
- ・子どもから大人まで食べやすく、親しみのある味付けに仕上げました。

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。

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！

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。

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。