

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。

■梅ごまわかめちりめんのさっぱりおむすび

【材料】(2個分)

ごはん・・・180g

乾燥わかめ・・・小さじ1

カリカリ梅・・・1個

かつお節・・・ひとつまみ

白いりごま・・・ひとつまみ

ちりめんじゃこ・・・大さじ1

練り梅・・・小さじ1

【作り方】

1. 乾燥わかめは水で戻し、刻む。
2. カリカリ梅の種を取り、5mm程度に刻む。
3. ごはんと刻んだわかめ、カリカリ梅、かつお節、白いりごま、ちりめんじゃこを混ぜ合わせる。
4. 3を握り、形が整ったら表面の中央に練り梅をのせる。

レシピのおすすめポイント

カリカリ梅と練り梅の2種類の梅を使用しているため、食欲のでにくい朝でもさっぱり食べることができます。また、カリカリ梅のカリカリとした食感やごまのプチプチとした食感、ちりめんじゃこの噛みごたえなどいろいろな食感を楽しむことができます。