

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。

■ ピリ辛肉味噌おむすび

【材料】(2個分)

ごはん・・・180g

- A { ひき肉・・・50g
おろししょうが・・・2g
おろしにんにく・・・2g
- B { 味噌(お好みの種類)・・・12g
七味唐辛子・・・適量

【作り方】

1. 熱したフライパンに A を入れ、ひき肉がポロポロになるまで混ぜながら炒める。
2. B を加えてさらに炒める。
3. 2でできた肉味噌とごはんを混ぜ合わせる。
4. 3を握り、形を整える。

レシピのおすすめポイント

七味のピリツとした辛さと肉味噌の甘さが食欲をそそります。加える七味の量で辛さが調節できるため、お好みの量で作ってみてください。肉のインパクトが強く、食べ応えがあるため、元気がもらえるおむすびになっています。