

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。

■ 彩り満点きんぴら

【材料】(2人分)

ピーマン…20g

赤パプリカ…20g

人参…20g

ごま油…2g

こいくちしょうゆ…4g

かつお削り節…適量

【作り方】

- 1.ピーマン、赤パプリカ、人参をそれぞれ千切りにする。
- 2.フライパンを熱してごま油を入れ、1の野菜を炒める。
- 3.ごま油がなじんで野菜がややしんなりしたら、こいくちしょうゆを加えて炒める。
- 4.フライパンから取りだし、最後にかつお削り節をふる。

レシピのおすすめポイント

ピーマン、赤パプリカ、人参を使用しているため、野菜を摂取できるうえに彩りもよいです。このおかずをプラスするだけで一気にセット全体が明るくなります。醤油の香ばしい香りが食欲をそそります。