

## 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。

## 元気にいってらっしゃい！おむすびセット

### 【レシピに込めた想い】

普段朝食を食べる習慣がない方に食べてほしいおむすびセットです。

肉、魚、卵、野菜などバランス良くいろいろな食品群を摂取できるようにレシピを考案しました。2種類のおむすびのうち、1種類は酸味の効いた梅を使用しているのも目が覚めること間違いなしです！彩りも良く、朝から元気がもらえるおむすびセットで朝食を食べることの重要性を再確認してもらえたら嬉しいです。

梅ごまわかめちりめんのさっぱりおむすび

彩り満点きんぴら



土気からし菜入り  
だし巻き玉子

ピリ辛肉味噌  
おむすび

### 【おむすびセット内容】

- ・梅ごまわかめちりめんのさっぱりおむすび
- ・ピリ辛肉味噌おむすび
- ・土気からし菜入りだし巻き玉子
- ・彩り満点きんぴら

### おむすびセットのおすすめポイント

食感が楽しく酸味が効いた梅ごまわかめちりめんのさっぱりおむすび、食べ応えのある肉味噌に七味がきいたピリ辛肉味噌おむすび、だしが効いた土気からし菜入りだし巻き玉子、3種類の野菜がとれて醤油が香ばしく香る彩り満点きんぴらの組み合わせはバッチリです！また、土気からし菜入りだし巻き玉子は、千葉県産の土気からし菜の漬物「とけからちゃん」を使用しただし巻き玉子になっているので、千産千消に貢献できます。

## 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。

## ■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。

## 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。

## 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】(2人分)

玉子…2個

土気からし菜の漬物…14g

白だし…10g

サラダ油…6g

### 【作り方】

1. 土気からし菜の漬物は水気をよく切り、0.5 cm程度の長さに切る。
2. 玉子を溶き、白だしと切った1. のからし菜を加えて混ぜる。
3. 玉子焼き器にサラダ油をひき、何回かに分けて卵液を流し込み、巻く。
4. 焼き上がったものを取りだし、粗熱をとる。

### レシピのおすすめポイント

千葉県産の土気からし菜の漬物「とけからちゃん」を使用しているため、千産千消に貢献できます。また、色も食感もからし菜が良いアクセントとなっています。

## 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。

## ■ 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。