

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。

■ からし菜の菜っ葉ご飯とすみそぼろ おむすび

【材料】(2個分)

ごはん・・・100g

土気からし菜の漬物・・・10g

合挽ひき肉・・・20g

麦麴味噌・・・5g(小さじ1杯)

ねりからし・・・0.5g(1cm)

穀物酢・・・少々

【作り方】

1. ひき肉、麦麴味噌、ねりからし、酢を合わせ、炒める。
粗熱をとる。
2. 土気からし菜の漬物を0.5cm程度に刻み、ごはんと混ぜる。
3. 2. をラップにとって握り、1. を中央に乗せる。

レシピのおすすめポイント

土気からし菜とお肉の相性がとても良いおむすびです！

酢味噌が肉の脂を感じさせず、すっきりとしたうま味に仕上がっています。

ごはんのからし菜が食感のアクセントにもなり、満足感のあるおむすびとなっています。