

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。

■ 梅わかめのもぐもぐ おむすび

【材料】(2個分)

ごはん・・・100g

ゆでむき枝豆(冷凍可)・・・15g(20粒)

大粒梅干し(しそ漬け)・・・10g(1粒)

乾燥わかめ・・・0.5g(小さじ1/2)

食塩・・・0.5g(ふたつまみくらい)

【作り方】

1. 冷凍枝豆を使用する場合は、流水で解凍する。
2. 乾燥わかめをお湯もしくは水で戻す。
3. 梅干しは種を取り除き、身をほぐす。
4. 1.の枝豆と2.のわかめは水気をとる。
5. ごはんとわかめ、枝豆、梅干し、食塩を混ぜ合わせて、ラップにとり握る。

レシピのおすすめポイント

梅のさっぱりとした酸味で食べやすくしました。

不足しがちな海藻類を取り入れていて、手軽に食物繊維が豊富な海藻類を食べることができおむすびです。

枝豆の存在感が楽しいおむすびとなっています。