

## 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。

### ■ ねぎ味噌とちりめんじゃこのおむすび

#### 【材料】(2個分)

ごはん・・・100g

ちりめんじゃこ(乾燥品)・・・5g

米麴味噌・・・7g(大さじ1/2)

乾燥刻みねぎ・・・少々

(生の小ねぎを使用する場合、約 3g)

白いらごま・・・2g(小さじ 2/3)

#### 【作り方】

1. ちりめんじゃこを弱めの中火で乾煎りし、水分を飛ばす。味噌を加えてさらに軽く炒める。  
火を止め、乾燥ねぎと白ごまを加え、全体を混ぜ合わせる。
2. ごはんに 1.を加え、混ぜる。
3. 2. をラップに取り、握る。

#### レシピのおすすめポイント

子どもから大人まで大好きな味付けです！よく噛むとうま味がより感じられます。ゆっくり味わってみてください！ごま、ちりめんじゃこはカルシウムが豊富な食材です。小魚やごま、大豆製品などにもカルシウムが豊富に含まれているんですよ♪