

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。

■ 満足！鶏もも肉のバター醤油炒め

【材料】(1個分)

冷凍ねぎま串(タレなし)・・・約100g(5本)

しめじ・・・20g

コーン・・・10g

食塩・・・少々

こしょう・・・少々

濃口しょうゆ・・・5g(小さじ 2/3)

バター(有塩で無塩でも可)・・・5g

【作り方】

1. ねぎま串をレンジで加熱(600W5分程度)し、串から外す。
2. 1、しめじ、コーンを塩、こしょうで炒める。
3. しょうゆ、バターを加え、味つけする。

レシピのおすすめポイント

子どもも大人も好きなバターしょうゆ味！コクのある味付けでボリュームがあるため、満足感があります！

作るの簡単♪ねぎま串を使用することで、少ない量でも作りやすく、しめじも冷凍食品やカット野菜を使用すれば包丁を使わず作ることができます。