

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。

ほっとする味 手作り風おむすびセット

【レシピに込めた想い】

手軽に健康を意識したい方々、食べる人の健康を気遣いたい方々に食べてほしいおむすびセットです。簡単に作れて、野菜もとれるレシピを考えました。千葉市の土気からし菜を使用し、地元の農産物に触れるきっかけにもなってほしいと考えました。また、働くお父さんに向けて親子で作って応援するような場面でも喜んでいただけるようなボリュームのあるおむすびセットとなっています。身近な方と一緒に作って一緒に食べて楽しんでいただけたら嬉しいです。

土気からし菜の菜っ葉ごはん
とすみそぼろおむすび

梅わかめのもぐもぐおむすび

ねぎ味噌とちりめんじゃこ
のおむすび



土気からし菜
の漬物

満足！鶏もも肉の
バター醤油炒め

【おむすびセット内容】

- ・土気からし菜の菜っ葉ごはんとすみそぼろおむすび
- ・梅わかめのもぐもぐおむすび
- ・ねぎ味噌とちりめんじゃこのおむすび
- ・土気からし菜の漬物
- ・満足！鶏もも肉のバター醤油炒め

おむすびセットのおすすめポイント

大人から子どもまで誰でも作りやすく、ボリューム感を意識しました！

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。

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。

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。

■ 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♪

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。