

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。

■ 枝豆のチュモツパ風おむすび

【材料】(2個分)

ごはん・・・140g

ごま油・・・1g

食塩・・・0.5g

枝豆(冷凍でも OK)・・・15g

白いりごま・・・3g

青のり・・・お好みの量

【作り方】

1. 枝豆を下茹でして豆をさやから出す。(冷凍の場合は解凍しておく)
2. ボールに温かいごはんのごま油、食塩、青のり、枝豆、白いりごまを合わせ混ぜる。
3. ラップの上に2. を置いて成形し完成。

レシピのおすすめポイント

- ・ごま油や白ごま、青のりなどの風味が豊かな食材の味が口いっぱいになり、冷めてもおいしく食べられるおむすび
- ・枝豆により手軽にたんぱく質を取ることができ、青のりやごまとの組み合わせで見た目のバランスも良い
- ・茶色くなりがちなお弁当に彩りをプラス
- ・混ぜるだけで手軽に作ることができる