

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。

■ コーンと鮭のケチャップおむすび

【材料】(2個分)

ごはん・・・140g

ケチャップ・・・10g

鮭フレーク・・・20g

コーン(缶 or 冷凍でも OK)・・・15g

【作り方】

1. コーンを下茹でする。(冷凍の場合は解凍しておく)
2. ボールにごはんとケチャップ、鮭フレーク、コーンを加え混ぜる。
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

- ・まぜあわせるだけ、手軽な彩りおむすび
- ・常備しやすい材料が使われている
- ・子どもに好まれる鮭フレーク、ケチャップ、コーンを合わせて使うことで親しみやすく
おいしいおむすびに