

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。

■ ナポリタン炒め

【材料】(2人分)

赤パプリカ・・・40g

玉ねぎ・・・40g

キャベツ・・・40g

サラダ油・・・5g

料理酒・・・5g

砂糖・・・2g

ケチャップ・・・10g

中濃ソース・・・5g

おろしにんにく・・・1g

黒胡椒(あらびき)・・・少々

【作り方】

1. 赤パプリカ、玉ねぎ、キャベツは 1 cm幅で長さをそろえて切る。
2. 料理酒、砂糖、ケチャップ、中濃ソース、おろしにんにくを混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油をひき、1. の野菜を中火で炒める。
4. 野菜に火が通ってきたら、2. を入れ炒め胡椒で味を調整し完成。

レシピのおすすめポイント

- ・彩りが良く、赤パプリカで見た目が華やかになる
- ・冷めても味がしっかりしてお弁当向き
- ・ケチャップ+ソースの味で子どもも野菜を食べやすい
- ・作り置きもしやすく、朝食の時短にも貢献