

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。

■ ごぼうのマヨネーズ和え

【材料】(2人前)

ごぼう・・・20g

にんじん・・・20g

お湯(ゆでる用)・・・適量

マヨネーズ・・・10g

酢・・・4g

砂糖・・・1g

しょうゆ・・・2g

白すりごま・・・4g

【作り方】

1. ボールに調味料全て混ぜ合わせておく。
2. ごぼうは包丁の背で皮を取り、斜め薄切りにしてから千切りにし、水にさらす。
にんじんも千切りにする。
3. 鍋にお湯を沸騰させ、水気を切ったごぼうを入れ3分ゆでる。その後、
にんじんを入れ1分ほど中火でゆでる。
4. ごぼう、にんじんの水気をしっかりきり、1.に入れて和える。

レシピのおすすめポイント

- ・ごぼうとにんじんで食物繊維たっぷり
- ・シャキシャキとした食感+お酢の酸味でお弁当のアクセントに
- ・身近な食材を使用することで、自宅での再現性も高く気軽に作れる