

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。

■ 味噌入り玉子焼き

【材料】(2人分)

玉子・・・2個

砂糖・・・5g

味噌・・・3g

サラダ油・・・3g

【作り方】

1. 玉子を割って混ぜる
2. 卵液に、砂糖と味噌を加え混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を入れ温め、焼く。

レシピのおすすめポイント

- ・味噌と砂糖の甘じょっぱさがおいしい玉子焼き
- ・味がしっかりしているため、お弁当のおかずに向いている
- ・加える調味料が少なく、作りやすい