

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組みです。

カラフルキメキおむすびセット

【レシピに込めた思い】

忙しい日常で一緒に食事をとることや食事の準備が難しい親子でも、忙しい朝や休日のお出かけ時に手軽に楽しめるように工夫し、カラフルでおいしい食材を取り入れることで、開けた瞬間から気持ちが明るくなるようなおむすびセットを目指しました。親子で「おいしい」を共有しながら、食の楽しさが日常や思い出の一部として積み重なっていくことで、自然と笑顔が生まれるきっかけになってもらえたら嬉しいです。

枝豆のチュモツパ風おむすび

味噌入り玉子焼き



ナポリタン炒め

コーンと鮭のケチャップおむすび

ごぼうのマヨネーズ和え

【おむすびセット内容】

- ・枝豆のチュモツパ風おむすび
- ・コーンと鮭のケチャップおむすび
- ・ナポリタン炒め
- ・ごぼうのマヨネーズ和え
- ・味噌入り玉子焼き

おむすびセットのおすすめポイント

- ・見た目がカラフルであり、わくわくできる見た目
- ・子どもにも大人にも人気のある具材を詰め込み親子で食事を楽しむことができる
- ・火を使わず、安全に、簡単に作れるおむすびなので、親子で料理を楽しみながら作れる。

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

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

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

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

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