

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、千葉県)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。

■ 枝豆コーンと塩昆布おむすび

【材料】(小さめ4個分)

ごはん……………180g

コーン(ゆで)……………12g

枝豆(ゆで)……………12g(約20粒)

塩昆布……………4g

【作り方】

- 1 ごはんにコーン(ゆで)と枝豆(ゆで)、塩昆布を混ぜる。
- 2 おむすびの形に握る。

レシピのおすすめポイント

- ・子どもも親しみやすい食材で、コーンや枝豆の粒々とした食感とカラフルな彩りが楽しいおむすびです。
- ・コーンと枝豆の両方が入ることで夏らしいおむすびになっています。
- ・塩昆布のうま味をいかしたおむすびです。