

商品化おむすびセットをご紹介します！

イオンリテール株式会社、千葉県立保健医療大学、千葉市が協働し栄養学科の大学生が千葉市の食の課題（朝食欠食、共食の機会の減少、野菜摂取量の不足）を解決するために「おむすびセット」を考案しました。簡単に作れるものがたくさん！ぜひ作ってみてください！

千葉県産の土気からし菜を楽しめて、親子で手軽に作れます！



野菜ハンバーグ

刻んだ野菜やデミグラスソースで子どもも食べやすい！

土気からし菜厚焼玉子

千葉県産食材「土気からし菜漬物」を使用！

土気からし菜は食のブランド「千」認定品



土気からし菜とハムおむすび

子どもでも親しみやすい見た目と味に！

ツナマヨおむすび

少ない材料で火を使わずに子どもでも安全に作れます！

枝豆コーンと塩昆布おむすび

コーンと枝豆で彩りよく！

レシピを作った感想、食べた感想のアンケートをお願いします！



土気からし菜漬物の販売場所



おむすびプロジェクトで使用

千代田漬物製造・販売 (通年購入可能)



千葉地方卸売場 関連棟



下田農業ふれあい館 直売所



HP には他にも個性あふれるレシピが掲載されているので是非作ってみてください！

おむすびレシピはこちら



商品化おむすびセットを家庭で作れるレシピにアレンジしました！

■土気からし菜とハムおむすび

【材料】(小さめ4個分)

ごはん	180g
土気からし菜漬物	20g
ハム	8g (4/5枚)
サラダ油	少々
こいくちしょうゆ	2g (小さじ1/3)
顆粒中華だし	0.4g (約小さじ1/6)
かつお削り節	0.4g

【作り方】

- フライパンにサラダ油をひき、刻んだ土気からし菜漬物とハムを炒め、こいくちしょうゆと顆粒中華だしで味付けをする。
- ごはん①とかつお削り節を混ぜ込む。
- おむすびの形に握る。

■土気からし菜厚焼玉子

【材料】(4個分)

卵	4個
水	20ml
白だし	4g (小さじ2/3)
土気からし菜漬物	20g
サラダ油	2g (小さじ1/2)

【作り方】

- 卵をとき、水と白だしを入れてよく混ぜ合わせる。
- ①にみじん切りにした土気からし菜漬物を加え、混ぜる。
- フライパンにサラダ油をひき、②を流し入れて玉子焼きを作る。