

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。

土気からし菜を使用した玉子焼きと 3 種おむすびのセット

【レシピに込めた想い】

野菜が好きな方も苦手な方も、子どもから大人までみんなで食べてもらいたいおむすびセットです。朝食や休日の昼食など、どんな場面でも、家族みんなで食べやすいセットになるよう意識しました。

レシピには、誰かと一緒にいつでも美味しく・楽しく野菜を摂取することができて、地元の食材を身近に感じてもらいたいという想いが込められています。このおむすびセットを食べて、野菜を食べられたという経験を得たり、千産千消といった学びを誰かと共有したりできれば嬉しいです。



【おむすびセット内容】

- ・からし菜とハムおむすび
- ・ツナマヨおむすび
- ・枝豆コーンと塩昆布おむすび
- ・からし菜厚焼玉子
- ・野菜ハンバーグ

おむすびセットのおすすめポイント

- ・小さめのおむすびなので、小さな子どもから大人まで食べ進めやすいです。
- ・千葉県産の土気からし菜をおむすびと玉子焼きの両方で楽しめます。
- ・野菜を人気なおかずのハンバーグに使用することで、食べやすさを意識しました。
- ・冷凍食品や身近な食品を活用し、親子で安全かつ簡単に調理することができます。

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。

■ からし菜とハムおむすび

【材料】(小さめ4個分)

ごはん・・・・・・・・・・180g
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
かつお節・・・・・・・・・・0.4g

【作り方】

1からし菜漬けとハムを炒め、こいくちしょうゆと顆粒中華だしで味付けをする。

2ごはんを1とかつお節を混ぜ込む。

3おむすびの形に握る。

レシピのおすすめポイント

- ・千葉県産の土気からし菜漬けをかつお節や中華だしの香りやうま味とともに味わうことができます。
- ・ハムを使用することで彩りよく、小さな子どもでも親しみやすい見た目と味に仕上げました。
- ・からし菜漬けは炒めることで香りがたち、ごはんとのなじみがよくなるため一手間加えるのもおすすめです。

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。

■ ツナマヨおむすび

【材料】(4 個分)

ごはん…180g

ツナ…8g

マヨネーズ…10g(小さじ2)

めんつゆ(2 倍濃縮)…2 g(小さじ1/3)

のり…1/40×4枚

【作り方】

1ツナの油を切り、マヨネーズ、めんつゆ(2 倍濃縮)を混ぜる。

2ごはんをおむすびの形に握る。

32にのりを巻き、1のツナマヨをのせる。

レシピのおすすめポイント

- ・子どもから大人まで幅広い年代の方がみんなと一緒に美味しく食べるのできるおむすびです。
- ・少ない材料で簡単かつ火を使用せず、子どもでも安全に作ることができます。
- ・ツナとマヨネーズのうま味で、食欲のない朝でも食べ進みやすく、エネルギーチャージにぴった

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】(4個分)

ごはん…180g

ボイルコーン…12 g

ボイル枝豆…12 g

塩昆布…4 g

【作り方】

1 ごはんにボイルコーンとボイル枝豆、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

- ・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。
- ・子どもでも親しみやすい食材を中心にしました。
- ・コーンと枝豆の両方が入ること夏らしいおむすびになっています。
- ・塩昆布を入れることでうま味たっぷりです。

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。

■ からし菜厚焼玉子

【材料】(4個分)

卵…4個

水…20g

白だし…4 g(小さじ2/3)

からし菜漬け…20g

サラダ油… 2g(小さじ 1/2)

【作り方】

[フライパン]

1卵をとき、水と白だしを入れてよく混ぜ合わせる。

21にみじん切りにしたからし菜漬けを加え、混ぜる。

3フライパンにサラダ油をしき、2を流し入れて巻く。

[電子レンジ]

1卵をとき、水と白だしを入れてよく混ぜ合わせる。

21にみじん切りにしたからし菜漬けを加え、混ぜる。

3ふんわりとラップをして、電子レンジの 600W で 30 秒加熱し、一度取り出して混ぜたら、再度ふんわりとラップをして 20 秒加熱する。

4ラップの上に固まった玉子を取り出して、ラップごと形を整える。

※火傷に気を付ける。

レシピのおすすめポイント

- ・お弁当で人気なおかずの玉子焼きに千葉県産の土気からし菜を合わせることで、彩りよく、子どもでも食べ進みやすい味となっています。
- ・白だしのみのシンプルな味付けのため、土気からし菜の味と食感を存分に楽しむことができます。
- ・電子レンジでも調理可能なため、忙しい朝のプラス 1 品にもおすすめです。

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。

■ 野菜ハンバーグ

【材料】(1個分)

[ハンバーグ]

鶏ひき肉……………約 60g
木綿豆腐……………約90g(約1/3 個)
人参……………16g(1/10 本)
玉ねぎ……………16 g(1/10 個)
ピーマン……………8g(1/4 個)
コーンスターチ…8 g(大さじ1. 1/3)
マヨネーズ……………8 g(小さじ2)
塩こしょう……………少々

[デミグラスソース]

トマトケチャップ…10 g(小さじ 1.1/3)
中濃ソース……………10 g(小さじ 1.1/3)

【作り方】

- 1人参、玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにする。
- 2 ボウルに[ハンバーグ]の全ての材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- 3ハンバーグの形に整える。
- 4フライパンで焼く。
- 5トマトケチャップと中濃ソースを混ぜてデミグラスソースをつくり、4にかける。

レシピのおすすめポイント

- ・ 人気なおかずのハンバーグに細かく切った野菜を入れることで、野菜を食べるハードルを低くしています。
- ・ デミグラスソースを使用することで[子どもから大人まで](#)多くの人に受け入れられる、食べやすい味付けにしました。