

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。

■ 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】

[フライパンで作る場合]

- 1 卵を溶き、水と白だしを入れてよく混ぜ合わせる。
- 2 1にみじん切りにした土気からし菜漬物を加え、混ぜる。
- 3 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。

[電子レンジで作る場合]

- 1 卵を溶き、水と白だしを入れてよく混ぜ合わせる。
- 2 1にみじん切りにした、土気からし菜漬物を加え、混ぜる。
- 3 ふんわりとラップをして、電子レンジ 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。