

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】

- 1 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。
- 2 ごはんに1とかつお削り節を混ぜ込む。
- 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物をかつお削り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。
- ・からし菜漬物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。