

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】(小さめ4個分)

ごはん……………180g
ツナ(オイルイン)……8g(約 1/10 缶)
マヨネーズ……………10g(小さじ 2)
めんつゆ(2 倍濃縮)…2g(小さじ1/3)
のり……………1/10 枚(1cm×5cmを 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、ツナマヨネーズを作る。
- 2 ごはんをおむすびの形に握る。
- 3 2にのりを巻き、1のツナマヨネーズをのせる。

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ことのできるおむすびです。
- ・少ない材料で手軽で火を使わずに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りです。