第２回千葉市食育おむすびプロジェクトの「おむすびセット」を作ってみよう！

第２回千葉市食育おむすびプロジェクトでは、大学生が千葉市産の土気からし菜を使用した「おむすびセット」を考案し、令和８年６月10日から23日まで、東京・神奈川・山梨・千葉のイオン、イオンリテールにて販売されました。（現在は販売終了しています）
お家で作って、家族やお友達と一緒に食べてね！

千葉市が作った！いいとこどりの土気からし菜入り３種のおむすびセット！

※小学生考案キャッチフレーズを一部変更しています。

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！

土気からし菜厚焼き玉子
白だしのみのシンプルな味付けで土気からし菜の味と食感を存分に楽しめる！



野菜ハンバーグや土気からし菜厚焼き玉子のレシピはこちら

この他の大学生が考えたおむすびセットのレシピはこちら

※きんぴらごぼうとナポリタンは既製品のためレシピはありません。

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！

【材料】（小さめ４個分）
- ごはん …… 180g
- 土気からし菜漬物 …… 20g
- ハム …… 8g（１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。

土気からし菜漬物が無い場合は、野沢菜漬けなどを使ってね！

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る！

【材料】（小さめ４個分）
- ごはん …… 180g
- ツナ（油漬） …… 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のツナマヨをのせる。

枝豆コーンと塩昆布おむすび
コーンと枝豆で彩りよく！

【材料】（小さめ４個分）
- ごはん …… 180g
- コーン（ゆで） …… 12g
- 枝豆（ゆで） …… 12g（約 20 粒）
- 塩昆布 …… 4g

【作り方】
① ごはんにコーン（ゆで）と枝豆（ゆで）、塩昆布を混ぜる。
② おむすびの形に握る。

おむすびセットを食べた幸町第三小学校給食委員会の感想

- 土気からし菜を初めて食べて、ハムとあっていておいしかった
- 野菜が苦手でもおいしく食べられた
- マヨネーズがあまり好きではないけど、ツナマヨだと食べやすかった

小学生向けオンデマンドセミナー　サッカー選手に聞く元気な体をつくる食べ方のひみつ

約５分間でみられます

質問に答える人
JEF UNITED ICHIHARA CHIBA LADIES
背番号10
ポジション：フォワード
小川 由姫 選手

質問をする人
千葉県立保健医療大学 大学生



©JEFUNITED

ジェフユナイテッド市原・千葉は、「フットボールの力で心をつなぎセカイに彩りを」をクラブ理念に、ホームタウンの千葉県市原市・千葉市を拠点とするプロサッカークラブです。

大学生がジェフユナイテッド市原・千葉レディース小川由姫選手へ食べ方についてインタビューをし、「元気な体をつくる食べ方のひみつ」を探ります。
朝食や野菜について選手が意識していること等を聞き、小学生に実践してほしい３つのポイントについて考える動画です。

動画はこちら