

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。