千葉市食育おむすびプロジェクトで検索！

千葉市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組みです。

テーマ：朝食に食べたいおむすび、野菜を使用したおむすび

元気豚で元気もりもり！パワーおむすび

【レシピに込めた想い】

朝の時間がない学生に、家を出る前や授業が始まる前に朝食として食べてもらいたいおむすびです。豚ひき肉と小松菜、紅しょうがを使用し、見た目の色どりが良く朝から元気が出るようなおむすびを考えました。簡単に作ることができ、野菜の摂取量も増やすことができるのでぜひご家庭で作ってみてください。

【材料】（2個分）

ごはん・・・240g
豚ひき肉（元気豚）・・・50g
小松菜・・・1 株（30～40g 程度）
紅しょうが・・・10g
●醤油・・・小さじ1
●酒・・・小さじ 1/2
●みりん・・・小さじ 1/2
●おろししょうが・・・小さじ 1/2
●おろしにんにく・・・小さじ 1/2

【作り方】

1　小松菜を 1cm ほどに切る。
2　フライパンで豚ひき肉を炒めて、火が通ったら小松菜を加えてさらに炒める。
3　調味料（●）を加えて炒める。
4　ご飯に2と紅しょうがを加えて混ぜ合わせて、おむすびに握る。

【1 個分栄養価】

エネルギー254kcal　たんぱく質 7.0g　脂質 4.3g　炭水化物 43.5g　食塩相当量 0.8g

千葉市食育おむすびプロジェクトで検索！

千葉市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組みです。

レシピのおすすめポイント

豚ひき肉のうま味と小松菜の食感に紅しょうがのアクセントが加わることで、食欲をそそり朝から元気になれるおむすびです。小松菜や紅しょうがを入れるので色どりも良いです。具材の豚肉と小松菜は、元気豚や千葉市産の小松菜を使用することで地産地消につなげることができます。自宅でも簡単に作れるように、調理手順や調味料はできるだけシンプルにしました。紅しょうがは梅干しやしば漬けなどで代用することもできます。自分だけのおむすびを作ってみてください。

作成：千葉県立保健医療大学栄養学科学生