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

朝からスタミナ満点！おむすび

【レシピに込めた想い】

忙しい朝を送る社会人や学生に朝食として食べてほしいおむすびです。

朝食にたんぱく質や脂質が含まれる肉やチーズを食べることでスタミナをつけて、1日を頑張って欲しいという願いを込めて、このおむすびを考えました。スタミナがありつつあっさりと食べれるように、ほうれん草を入れ、味付けをしょうゆのみにしました。

【材料】（2個分）

ごはん・・・200g
豚ひき肉・・・30g
しょうゆ・・・小さじ 1
ほうれん草・・・1 株（20～30g 程度）
スライスチーズ・・・15g（1枚）

【作り方】

1 豚ひき肉をしょうゆと一緒に火が通るまで炒める。
2 ほうれん草をたっぷりのお湯で 30 秒ゆでる。
ゆでたら水気を取り、1cm 長さに切る。
3 ごはんに 1、2、チーズをまぜて、おむすびに握る。

【1 個分栄養価】

エネルギー206kcal たんぱく質 8.1g 脂質 4.9g 炭水化物 34.1g 食塩相当量 0.5g

レシピのおすすめポイント

体をつくる「たんぱく質」、歯や骨をつくる「カルシウム」、体の調子をととのえる「ビタミン類」、体の中の血をつくる「鉄分」が入っているおむすびです。これを食べると、朝からスタミナをつけることができます！難しい作業がなく簡単に作ることができるので、ぜひ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