

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。

テーマ:誰かと一緒に食べたいおむすび

懐かしの味！大葉香るピーみそおむすび

【レシピに込めた想い】

のんびりと家で過ごす日に、家族と楽しく団らんをしながら食べてほしいおむすびです。最近、学校や仕事が忙しく、家族との時間をなかなかとれない親子が増えています。そのような親子が一緒におむすびを作ったり、食べたりするときに、会話中の1つの話題になればよいなという思いでレシピを作成しました。これをきっかけに、千葉県の特産品について知り、食べてもらうことで地域の食文化に興味を持ってもらえばよいなと考えています。

【材料】(2個分)

麦ごはん…200g

(白米でも、雑穀米でも OK)

ピーナッツみそ…30g

大葉…1枚

【作り方】

- 1 大葉はハサミで細く切る。
- 2 炊飯しておいた温かいご飯にピーナッツみそと大葉を混ぜる。
- 3 ラップに2を移し、おむすび型に握る。



【1個分栄養価】

エネルギー 242kcal たんぱく質 4.1g 脂質 4.4g 炭水化物 38.0g 食塩相当量 0.2g

レシピのおすすめポイント

千葉県の特産品であるピーナッツみそを、ご飯と混ぜて食べるという斬新な考えでありながら、みその甘味と大葉の風味から懐かしさを感じるおむすびです。具材をハサミで切って混ぜるだけと作り方がとても簡単なため、子どもでも楽しく作れるレシピになっています。また、ピーナッツみそは以前、給食でもよく提供されていたため、親子間で話の話題になるのではないかと考えました。

作成:千葉県立保健医療大学栄養学科学生