

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、誰かと一緒に食べたいおむすび

ご当地おむすび in 千葉県

【レシピに込めた想い】

「食べることの楽しさ」を感じたい人！そんな人にお届けしたいおむすびをレシピにしました。「食欲がでない朝にも食べることができるな」「あの人に教えたい！一緒に食べたい！」と思ってほしい！そんな想いをこめた、ピーナッツみそとのり佃煮を使用した、斬新な焼きおむすびです。「朝食を食べること」「誰かと一緒に食べること」で『食べるって楽しいんだ！』と改めて感じる事ができる、そんなきっかけになってくれたら嬉しいです。

【材料】(1個分)

ごはん・・・100g

のり佃煮・・・5g

ピーナッツみそ・・・15g

【作り方】

- 1 のり佃煮をごはんの中央に包んで握る。
- 2 ピーナッツみそを1の上に広げ、オーブントースターで200度4分ほど焼く。



【1個分栄養価】

エネルギー 212kcal たんぱく質 3.8g 脂質 2.0g 炭水化物 44.2g 食塩相当量 0.9g

レシピのおすすめポイント

- ・ピーナッツみそとのり佃煮は、どちらも千葉県産のものを使用すると地産地消につながります。
- ・焼きおむすびにすることで、ピーナッツの香ばしさが香り、食欲をそそります。

作成:千葉県立保健医療大学栄養学科学生