

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

1/6 日分 Ca がとれる鯖カレーむすび

【レシピに込めた想い】

毎日ががんばる自分のため、一緒に暮らす誰かのために作って食べてほしいおむすびです。カルシウムや野菜不足の解消と、忙しいときや疲れているときにも食べることで、心と体を労わるおむすびを目指しました。骨粗しょう症予防になるカルシウムが含まれ、高齢者におすすめです。また、たんぱく質とカルシウムを補えるので成長盛りの子どもにはおやつとしても食べてもらいたいおむすびです。親しみやすいカレー味で全世代の方に食べていただきたいです。

【材料】(2個分)

ごはん・・・180g

鯖缶(水煮、食塩不使用)・・・25g

人参・・・10g

小松菜・・・10g

いりごま・・・2g

カレー粉・・・1g

みそ・・・1g



【作り方】

- 1 人参はピーラーで皮をむき、おろし器ですりおろす。
(ミキサーでつぶす/茹でた後にすり鉢、すりこぎで潰すことも可能)
- 2 小松菜を幅3mmほどにハサミで切り、耐熱容器に入れ 600w30 秒電子レンジで加熱する。
- 3 すりおろした人参、汁気を切った鯖缶、カレー粉、みそを混ぜて 600w30 秒電子レンジで加熱する。
- 4 3にごはん、いりごま、加熱した小松菜を加えてよく混ぜる。
- 5 ラップに取り出し三角形に握ったら完成！

【1 個分栄養価】

エネルギー 206kcal たんぱく質 6.9g 脂質 3.7g 炭水化物 33.7g 食塩相当量 0.4g

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り組みです。

レシピのおすすめポイント

- ・カルシウムを豊富に含む小松菜と鯖を使用しました。
- ・鯖缶は、魚の缶詰めの中でもカルシウム(Ca)とその吸収を高めるビタミン D も豊富に含まれるので、おすすめです。
(缶詰め 25gあたり:Ca /ビタミン D 鯖 65mg/2.8 μ g 鮭 48mg/2.0 μ g ツナ 1.2mg/1.5 μ g)
- ・すりおろした人参で野菜の主張を抑え、カレー味で減塩と食欲増進を意識しました。
- ・後から加える小松菜やごまで食感を出して満足感を上げました。
- ・火や包丁使いません！ぜひ子どもと一緒に作ってみたいと思います。

作成:千葉県立保健医療大学栄養学科学生