

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

ほうれん草&チーズとうま味のおむすび

【レシピに込めた想い】

朝食を欠食しがちな学生でも、手に入れやすい食材と簡単な調理で、時間がない朝でも手軽に作ることができ、野菜も食べられるおむすびです。不足しがちな乳製品を使用し、カルシウムとたんぱく質もとれるレシピを作りました。このおむすびを通して、朝食をとること、野菜を食べることのきっかけ作りができれば嬉しいです。

【材料】(1個分)

ごはん・・・120g

ほうれん草(冷凍)・・・20g

プロセスチーズ・・・17g(1個)

塩昆布・・・3g(ひとつまみ程度)

かつお節・・・2g

【作り方】

- 1 ほうれん草を耐熱容器に入れ、電子レンジで解凍する。
- 2 チーズを5mm角ほどに切る。
- 3 ボウルにすべての材料を合わせ、ラップを使っておむすびを握る。



【1 個分栄養価】

エネルギー 257kcal たんぱく質 8.3g 脂質 4.5g 炭水化物 42.7g 食塩相当量 1.1g

レシピのおすすめポイント

- ・調味料を使用していないため、細かい計量が不要です。
- ・個包装の食品やカット済みの野菜を使用することで、調理の手間を省き手軽に野菜がとれます。
- ・温かいご飯に少し溶けたチーズと、昆布とかつお節のうま味が全体に広がり、香りも楽しむことができるおむすびです。
- ・電子レンジ対応のボウル(ガラスやポリプロピレン(PP)など)があると洗い物が減らせて便利です。