

## 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。

## テーマ:野菜を使用したおむすび、朝食に食べたいおむすび

### ザーサイ枝豆おむすび

#### 【レシピに込めた想い】

朝食を欠食している人に、時間が無い朝でも食べてほしいおむすびです。

朝食を食べる習慣がない人にも、このおむすびなら食べたいと思ってもらえるように、手早く作って食べて栄養も野菜もとれるレシピを考えました。

このおむすびを通して、朝食をとることの大切さを再確認してもらえたら嬉しいです。

#### 【材料】(2個分)

ごはん・・・200g

味付刻みザーサイ・・・20g

枝豆(さやなし、ゆで)・・・30g

プロセスチーズ・・・27g(2 個)

#### 【作り方】

- 1 ザーサイが大きかったら小さく刻む。
- 2 チーズは小さくカットするか手でちぎる。
- 3 ごはんにザーサイ、枝豆、チーズを混ぜ、おむすびに握る。



#### 【1 個分栄養価】

エネルギー 221kcal たんぱく質 6.6g 脂質 4.6g 炭水化物 36.1g 食塩相当量 1.1g

#### レシピのおすすめポイント

このおむすび 1 つで炭水化物・たんぱく質・脂質をバランス良く摂取することができます。野菜も含まれているため、忙しくて朝食をゆっくり食べる時間がない人でもこれだけ食べれば栄養をとれるようにしました。さらにザーサイや枝豆は千葉県でとれる野菜でもあるため、地産地消にもつながります。加熱の工程がなく、材料を混ぜるだけで手軽に作ることができ、時間がかかりません。