

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

手軽に栄養バランスを！野菜とたまごの3色おむすび

【レシピに込めた想い】

朝食を欠食しがちな20歳前後の学生や社会人に食べてほしいおむすびです。忙しく食事を用意できない登校時や出勤時に、手軽に栄養バランスが取れる朝食を食べてほしいという思いから、このおむすびを作りました。このおむすびが朝食をとる習慣への第一歩となり、一日を元気に過ごしてほしいです。

【材料】(5 個分) 作りやすい分量

白米・・・1合
トマトジュース(食塩無添加)・・・100mL
しょうゆ・・・15g
酒・・・15g
枝豆(さやなし、ゆで)・・・40g
ツナ缶(油漬け)・・・1/2缶
卵・・・1個
ほうれん草・・・50g
プロセスチーズ・・・20g
白いりごま・・・5g



【作り方】

- 1 炊飯釜に米、トマトジュース、しょうゆ、酒を入れ、水を指定の線まで入れ混ぜる。
- 2 枝豆とツナ缶を入れて表面をならし、炊飯する。
- 3 炊き上がったら、はさみで1 cm幅に切ったほうれん草を炊飯器に入れて10分ほど蒸らす。
- 4 耐熱容器に卵を割入れてかき混ぜる。ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで30秒加熱し、一度取り出してから菜箸などで崩すように混ぜる。再度ラップをして600Wで30秒加熱する。
- 5 電子レンジで調理した炒り卵、約0.5cm角にちぎったチーズ、ごまを入れて混ぜる。
- 6 おむすびを握る。

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。

【1 個分栄養価】

エネルギー 173kcal たんぱく質 5.6g 脂質 4.4g 炭水化物 25.0g 食塩相当量 0.6g

レシピのおすすめポイント

- ・たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスを、厚生労働省が定める栄養バランスの目標量に合わせて設定し、朝食をおにぎり1つで済ませてもバランスの整った食事になるようにしました。
- ・ほうれん草や卵、トマトジュースを使って色どりよく仕上げました。
- ・火や包丁を使用しないので子どもも作りやすく、家庭でも手軽に作ることができます。

作成:千葉県立保健医療大学栄養学科学生