

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:朝食に食べたいおむすび

朝から元気に！元気豚おむすび

【レシピに込めた想い】

朝忙しい学生に朝食として食べてほしいおむすびです。忙しい朝にふさわしく、作り方が非常に簡単です。千葉県産の「元気豚」を使用したおむすびを食べて、朝から「元気」をチャージしてほしいという想いを込めました。このおむすびを通して、食事の楽しさや朝食をとることの大切さを感じてもらえたら嬉しいです。

【材料】(1個分)

ごはん・・・100g

元気豚・炙り焼豚ご飯の素・・・30g

スライスチーズ・・・1枚

のり・・・6分の1枚

【作り方】

- 1 チーズを小さめ(1cm程度)に切る。
(包丁を使わず、手でちぎってもよい。)
- 2 ごはん、元気豚ご飯の素、チーズを混ぜ合わせる。
- 3 おにぎりの形に握り、のりを巻いて完成。



【1個分栄養価】

エネルギー 254kcal たんぱく質 8.3g 脂質 6.7g 炭水化物 37.9g 食塩相当量 1.2g

レシピのおすすめポイント

- ・千葉県産の元気豚を使用したレシピであるため、地産地消につながります。
- ・角切りの元気豚がごろごろと入っていて、食べ応えがあります。
- ・手軽に食べることができるので、忙しい朝にぴったりです。