

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

レンジ de みそぴーチャーハンおむすび

【レシピに込めた想い】

包丁を使わずに電子レンジのみで作ることが出来るレシピになっています。朝、時間がなくて朝食を食べることができない人や、昼食にあまり時間を取れないという学生や働き世代の方々に食べてほしいおむすびです。朝食を食べることは、1日活動するためのエネルギー源として重要です。このおむすびを食べて、1日を元気に過ごすための活力にしてほしいと思います。

【材料】(2個分)

ごはん…200g

ロースハム…2枚

卵…1個

刻みねぎ(市販のもの)…10g

ピーナッツみそ…30g

●しょうゆ…小さじ1

●ごま油…小さじ2

●鶏ガラスープのもと…小さじ1

塩…少々

こしょう…少々



【作り方】

- 1 耐熱容器に温かいごはん、ピーナッツみそ、●の調味料、溶き卵を入れてよく混ぜ合わせる。ふんわりラップをして600Wのレンジで3分加熱する。
- 2 1が温まったら、ハムを手で一口サイズにちぎりながら加える。ねぎも加えて混ぜ合わせたら、ラップをせずに600Wのレンジで1分加熱する。
- 3 塩こしょうをいれて全体を混ぜる。
- 4 茶碗にラップをひいてチャーハンの1/2量を入れたら、ラップごとチャーハンを持ち上げて少し強めにおむすびを握る。
- 5 同じようにもう一つおむすびを作ったら完成！

1個分栄養価

エネルギー 322kcal たんぱく質 8.7g 脂質 12.0g 炭水化物 36.7g 食塩相当量 1.1g

千葉市食育おむすびプロジェクトで検索！

千葉市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組みです。

レシピのおすすめポイント

- ・子どもでも簡単に調理できるように、包丁や火を使わないレシピを考えました。
- ・電子レンジで調理できるため、忙しい朝食の時間でも手早く作ることができるようにしました。
- ・千葉県名物の「ピーナッツみそ」を使用したいつもと少し違ったチャーハンで、おむすびのバリエーションを増やすきっかけにしたいと思います。
- ・ロースハムや卵からたんぱく質を摂取できるほか、ごま油やピーナッツに含まれている脂質など、このおむすび一つでたんぱく質、脂質、炭水化物という、3大栄養素をしっかりとれるようなレシピを考えました。

作成：千葉県立保健医療大学栄養学科学生