

おむすびピタパン

チーム名 セサミライス

米粉で持続可能な社会の実現

&

栄養満点の廃棄ごまを救おう!!



おむすびピタパン

材料

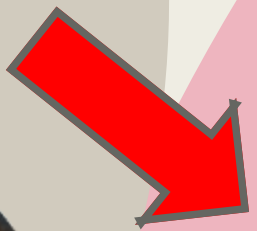
- ★米粉・・・70 g
 - ★廃棄ごま粉末・・・15 g
 - ★ベーキングパウダー・・・3 g
 - ★塩・・・1 g
 - ★砂糖・・・5 g
 - 米粉ペースト・・・40 g
 - 水・・・60 g
- 米粉ペースト
作りやすい分量
米粉・・・30 g
水・・・90 c c

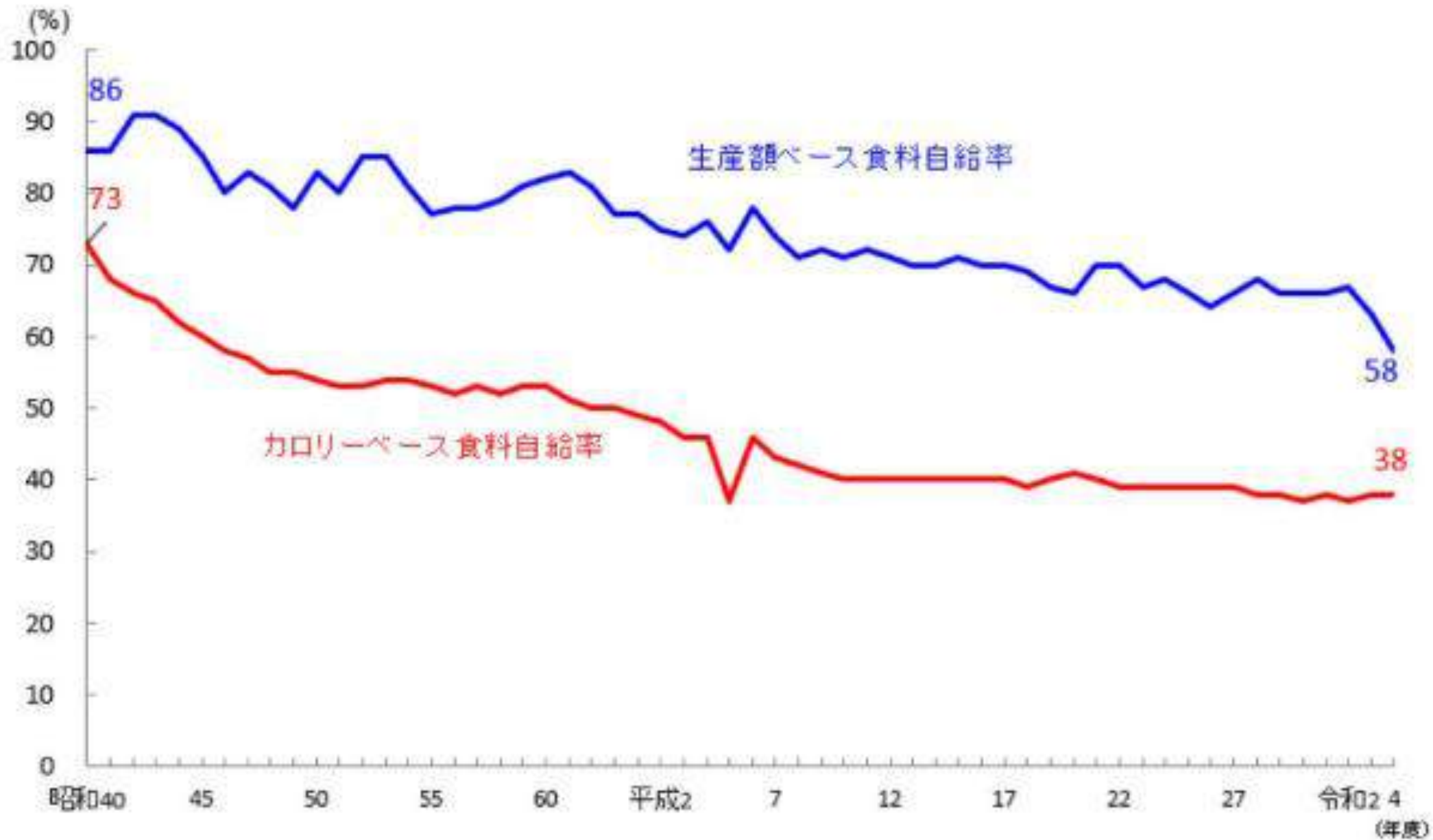
- エネルギー・・・468kcal
- タンパク質・・・10.7 g
- 脂質・・・5.5 g
- カルシウム・・・304mg
- 鉄・・・151.7mg
- マグネシウム・・・81mg
- 食塩・・・1.5 g



作り方

1. ★の材料を混ぜ合わせる
2. 水と米粉ペーストを加えよくまぜる
3. クッキングシートにはさんで成形する
4. 片面をさっと焼き色が変わったら裏返す
5. もう片面も同じように焼きもう一度ひっくり返す
6. 生地が白ぽくなったらひっくり返す
7. 香ばしく焼き色がつくまで焼く
8. 切り込みを入れ袋状にする
9. 好きな具材を入れて出来上がり ✨





※農林水産省ホームページより -令和4年 2. 食料自給率の推移-
https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/012.html

食糧自給率

- 世界情勢や気候に左右されない



- 飢餓を減らす



- 災害や暑さから私たちを守り、水や大気をキレイに



- 生産から消費まですることで、

自国で働く人を守る



- 安全で健康的な食糧を手に入れられる



栄養満点！！廃棄ゴミ



ごま油 1 本作るのに 3 本と $\frac{2}{3}$ 本のごまが必要になります



=



乾燥ごま

エネルギー・・・586


タンパク質・・・19.8

脂質・・・53.8

鉄・・・9.6


カルシウム・・・1200


マグネシウム・・・370


75カロリー 

9g 

21g 

0.5mg 

293mg 

170mg 

廃棄ごま

エネルギー・・・511

タンパク質・・・28.8g

脂質・・・32.6g

鉄・・・10.1

カルシウム・・・1493

マグネシウム・・・540

カルシウム	国民栄養健康調査	食事摂取基準18～29歳	
	20～29歳男女平均値	目標量	推奨量
	435mg	650mg/1日	900mg/1日
		600mg/1日	700mg/1日

マグネシウム	国民栄養健康調査	食事摂取基準18～29歳	
	20～29歳男女平均値	目標量	推奨量
	209mg	290mg/1日	350mg/1日
		250mg/1日	300mg/1日

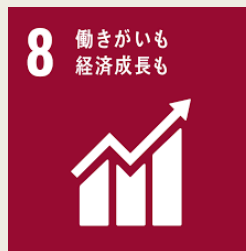
厚生労働省ホームページより

※ 令和元年国民健康栄養調査 一参考栄養素・食品群別摂取量に関する状況より一

※ 日本人の食事摂取基準（2020年版）より一部抜粋

おむすびピタパンのこれから

1. ご当地おむすびピタパンとしての各地の米でつくった、おむすびピタパン + ご当地食材 と組み合わせて道の駅などで楽しんでもほしい
2. 料理教室を開いてお家でも手軽におむすびピタパンを作ってもらい、残り物を挟んで朝食やランチに
3. 生地をパック包装して販売し、焼いて挟む生地だけの生地として販売



おむすびピタパンから広がれ!!

SDGs



厚生労働省ホームページより

※ 令和元年国民健康栄養調査 ー参考栄養素・食品群別摂取量に関する状況よりー

※ 日本人の食事摂取基準（2020年版）より一部抜粋

※農林水産省ホームページより ー令和4年 2. 食料自給率の推移 ー
https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/012.html

※食品成分表と和田萬さん提供資料より