



大阪府 大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



さっぱりスタミナ！

カラフル果物・野菜餅

【材料】 1人前

切り餅	2個(60g)
オリーブ油	15g
餃子の皮6枚(27g)	
A 味噌	7g
無調整豆乳	100g
塩	2g

B パイナップル	6切れ(85g)
キウイ	1/2個(50g)
ミニトマト	5個(60g)
アボカド	1/2個(60g)
赤色パプリカ	1/2個(70g)
黄色パプリカ	1/2個(70g)

このレシピのポイント

暑い日が続くと、食欲減退による栄養不足から夏バテになりがちです。お餅でエネルギー補給をしましょう。スタミナをつけるためにも、ぜひお試しください。

餃子の皮を敷き、切り分けて食べやすくしているのもポイントです。

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 2.8g カロリー 684kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	11.3g	食物繊維	9.7g
脂質	27.9g	ビタミンB1	0.32g
炭水化物	79.5g	ビタミンC	315.7g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①切り餅は薄くスライスし、オリーブ油を入れて熱したフライパンで弱火で炒める。
- ②Aをボウルに入れてよく混ぜ、①に半量を入れて弱火のまま、なじむまでよく混ぜる。残りの半分を入れて、切り餅が完全に溶ければ火を止める。
- ③Bを食べやすい大きさに切る。
- ④クッキングシートに餃子の皮を並べて②をぬり、③をトッピングしてオーブントースター(500W)で約10分加熱する。様子を見ながら、軽く焦げ目がつくまで追加で数分加熱し、皿に盛り付ければ完成。

葵作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科