

おやつにピッタリ！野菜入り五平餅

～**橙野菜**（にんじん、コーン）と**緑野菜**（ピーマン、枝豆）の2種類～

橙野菜4本 と 緑野菜4本

材料 ～4人前（8本分）～

ごはん	400g（炊いたもの）
なす	1本（100g）
橙	にんじん 中1/2本（40g）
	コーン缶 25g
緑	ピーマン 1個（40g）
	枝豆 20粒（サヤ付き40g）



<たれ>

a	味噌	大さじ2
	砂糖	大さじ3
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ2
	いりごま	大さじ3

栄養価 1人前（2本分）

エネルギー 276kcal

たんぱく質 6.2g 脂質 3.7g

炭水化物 52.4g 食物繊維 2.8g 食塩 1.9g

野菜量 1人前（2本分） 60g

※なすは、2種類両方に入ります。

作り方

1. **なす**は0.5cm角に切り、塩もみする。
にんじんはみじん切りにし、電子レンジ（500W）で3分加熱する。
コーンは水気をきる。
ピーマンはみじん切りにし、**枝豆**は包丁で半分に切る。
2. 炊飯器で炊いたごはん（400g）を半分に分けて、手でつぶす。
3. 2で分けたごはんの1つに**なす**、**にんじん**、**コーン**を入れ混ぜる。 →**橙野菜**
4. もう片方のごはんに**なす**、**枝豆**、**ピーマン**を入れて混ぜる。 →**緑野菜**
5. 割りばしに3、4で出来たものを4等分（約80g）にして巻き付ける。
6. 5をホットプレートにのせ、両面に焼き目がつくまで焼く。
7. aの調味料は、混ぜ合わせてから6に塗りつける。
8. さらにホットプレートで加熱し、焼き目をつける。

このレシピは、夏野菜の「なす」「ピーマン」「枝豆」「コーン」を使っています。
また、五平餅2本で野菜60gが摂れます。夏野菜はビタミン豊富です！