

1部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質3g以内

ライスペーパーで！ もっちりもちピーチパイ



🍷 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー：	233	(kcal)
・たんぱく質：	2.6	(g)
・カリウム：	104	(mg)
・リン：	52	(mg)
・食塩：	0.4	(g)
作業時間	25	(分)
価格(1食あたり)	187	(円)



材料(1人分)

牛乳	20g
はちみつ	20g
卵	15g
バター	4g
ライスペーパー	20g
白桃(缶詰)	45g



作り方

- ① 牛乳、はちみつ、卵、バターを合わせ、電子レンジ600wで30秒温める。
- ② ①にライスペーパーを浸す。
- ③ 浸したライスペーパーを2枚重ね、その上に白桃をのせる。
- ④ ③の上に浸したライスペーパー2枚をさらに重ねる。
- ⑤ ライスペーパーを折り曲げて、四角に形を整える。
- ⑥ 200℃に予熱したオーブンで10分加熱する。

アピールポイント

少量でもエネルギーをしっかり摂ることができ、手軽で美味しい1品です！！
ライスペーパーがあれば、自宅ですぐに作ることができるため間食にぴったり！
ライスペーパーを2枚ずつ重ねることで、よりもちっとした食感に！

パイシートを使うと、たんぱく質が5.4gのところ、
ライスペーパーを用いることで、その約半分の2.6gに抑えることができます！
ライスペーパーは小麦粉不使用のため、小麦アレルギーの方も安心していただけます。