

栄養士さんの元気レシピ

[おやつは1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

黒糖まんじゅう

おやつ 11

材 料	分量(6個分)	
黒砂糖	25g	
A	湯	20ml
	重曹	小さじ1/2
水	小さじ1/2	
	小麦粉	50g
こしあん	120g	
クッキングシート	適宜	



《作り方》

- ① あんは6個に分け、丸めておく。
- ② ボウルに黒砂糖を入れ、分量の湯を加えて混ぜ、よく溶かしておく。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②に加える。
- ④ 小麦粉をふるい③に加え、切るようにふわっと混ぜる。
- ⑤ まな板に打ち粉(小麦粉分量外)をふり、④を粉の上に取り出し、棒状にし、6等分する。(やわらかいので手にも打ち粉をつける)
- ⑥ ⑤の生地であんを包み、5cm角に切ったクッキングシートの上に並べ、中火で10~12分蒸す。

1人分栄養価	
エネルギー	73kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	0.2g
炭水化物	14.5g
カルシウム	26mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	0.0g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

食を愛そう、
未来を愛そう、
北九州と。



第四次北九州市食育推進計画

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200522.html>

