

栄養士さんの元気 にび

【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。】

抹茶きんとん

おやつ 18

材 料	分量(8個分)
さつまいも	300g
砂糖	大さじ1
抹茶	大さじ1/2
はちみつ	大さじ1
ラップ	適宜



《作り方》

- ① さつまいもの皮をむき、ゆでてつぶし、砂糖と抹茶を加えて混ぜる。
- ② ①の芋あんにはちみつを加え、よく混ぜる。
- ③ ②を8等分し、ラップに包んで茶巾にする。

1人分栄養価	
エネルギー	61kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.1g
炭水化物	13.9g
カルシウム	15mg
鉄	0.3mg
食塩相当量	0.0 g

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>

