

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。]

いきなり団子

おやつ 6

材 料	分量(4人分)
さつまいも	30g
こしあん	20g
白玉粉	15g
砂糖	小さじ2/3
小麦粉	15g
オーブンシート	適宜



《作り方》

- ① さつまいもは皮付きのまま厚さ1~1.5cmの輪切りにし、水にさらす。
- ② こしあんは、個数分にわけておく。
- ③ ボウルにつぶした白玉粉、砂糖、薄力粉を入れ、水を少しずつ加えて混ぜる。滑らかになるまでこね、丸めて30分程度ねかす。
- ④ 打ち粉(分量外)をした台に③をのせ、生地を個数分にし、さつまいもが包める大きさにのばす。
- ⑤ 水けをふいたさつまいもの上にこしあんをのせて、生地をかぶせて包む。
- ⑥ ⑤のとじ目を下にしてオーブンシートにのせ、蒸し器で約15分蒸す。

1人分栄養価	
エネルギー	101kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.2g
炭水化物	22.2g
カルシウム	12mg
鉄	0.4mg
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>

