

# 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。]

## ふわふわわらび餅

おやつ 17

材 料	分量(10人分)	
わらび粉	100g	
A	砂糖	30g
	水	800ml
B	黒砂糖	60g
	水	50ml
きな粉	25g	



### 《作り方》

- ① 鍋にAを加えてよく溶かしたら、中火にかけ、静かに絶えずかき混ぜながら、透明になるまで練る。
- ② バットなどに①を流し、あら熱をとった後、冷蔵庫で冷やす。
- ③ Bを鍋に入れて火にかけ、煮詰めて黒蜜をつくる。
- ④ ②をスプーンですくって器に盛り付け、黒蜜ときな粉をかける。

1人分栄養価	
エネルギー	78kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.6g
炭水化物	17.0g
カルシウム	24mg
鉄	0.7mg
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>

