

# 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。]

## 鬼まんじゅう

おやつ 20

材 料	分量(8個分)
さつまいも	200g
砂糖	50g
小麦粉	80g
水	少々
クッキングシート (10cm正方形)	8枚



### 《作り方》

- ① さつまいもは7mm角切りにし、水にさらす。
- ② 水切りしたさつまいもに砂糖をまぶして15分おく。
- ③ ②に小麦粉を加え、かたさをみながら水を少しずつ加えながらだまがなくなるまで混ぜる。
- ④ シートにのせて15分蒸す。

1人分栄養価	
エネルギー	91kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.2g
炭水化物	20.6g
カルシウム	12mg
鉄	0.2mg
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>

