

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。]

よもぎまんじゅう

おやつ 36

材 料	分量(10個分)
よもぎ粉	3g
水	適宜
粒あん	150g
砂糖	30g
小麦粉	80g
重曹	小さじ1/2
水	大さじ2
クッキングシート	10枚
打ち粉	適宜



《作り方》

- ① よもぎ粉を少量の水(分量外)でもどす。
- ② 粒あんは1個15gに10等分して丸める。
- ③ ①に砂糖、小麦粉、重曹、水を加えて混ぜ、ひとつにまとめた後、30分程度ねかせる。
- ④ まな板に打ち粉(小麦粉、分量外)をふり、③を粉の上のにせ、棒状にし、10等分にする。
- ⑤ ④で②のあんを包む。
- ⑥ とじ目を下にして5cm角に切ったクッキングシートの上に並べ、蒸し器で10分蒸す。

1人分栄養価	
エネルギー	76kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.1g
炭水化物	16.6g
カルシウム	5mg
鉄	0.3mg
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>

