

米粉まんじゅう

制作者:小鹿野町保健課

【材料／8個分】

米粉（上新粉） 1袋（200g）
熱湯 1カップと大さじ2（230ml）

<あん>

あずき 150g
白砂糖 1/2カップ強（75g）
塩 少々（少なめに入れて味をみながら増やす）※夏場多め、冬場控えめ。

<さつまあん>

さつまいも 1/4本（50g）
砂糖 小さじ1/4
塩 ひとつまみ

<あまぐり>

甘栗 2個（16g）
あんこ 40g

【作り方】

（あん）

1. あずきは軽く洗い、鍋にたっぷりの水とあずきを入れて、沸騰するまでゆでる。沸騰したら、一度ザルにあげて水気をきり、水洗いをして、あくをとる。
2. もう一度鍋にあずきとあずきの3倍弱の水を入れて、指でつぶれるぐらいの固さになるまで煮る。（約一時間）※水を足しながら煮る
3. 砂糖と塩を加えて、木べらでかき混ぜながら煮詰める。（水がなくなるまで）
4. あんが冷めたら1個20gぐらいで丸めてあんこ玉を作る。

（さつまあん）

5. さつまいもの皮をむき、1cm厚さの半月切りにし、水にさらす。
6. 鍋にさつまいもとさつまいもがひたひたになるぐらいの水を入れて、火をつけ、ゆでる。
7. ゆであがったら、水を捨て、火にかけて余分な水分を飛ばし、さつまいもをつぶしながら、砂糖、塩を加えてよく練る。
8. あんが冷めたら、1個20gぐらいで丸めてさつまいものあんこ玉を作る。

（甘栗&あん）

9. あんを一部取り分け、あんこ20gを手を広げ、真ん中に栗を入れて1個30gぐらいのあんこ玉をつくる。

（生地）

10. ボウルに米粉と熱湯を入れて、手で耳たぶの固さぐらいになるまで練る。
11. 生地をちぎって等分（生地の目安40～45g/個）にし、平らにのばしてあんこを各種類包み込む。
12. 鍋にお湯を沸かし、あんこをつつんだおまんじゅうを入れて茹でる。おまんじゅうが水面に浮いてきたら取り出す。

※冷えて固くなったおまんじゅうは焼いて食べてもよい。

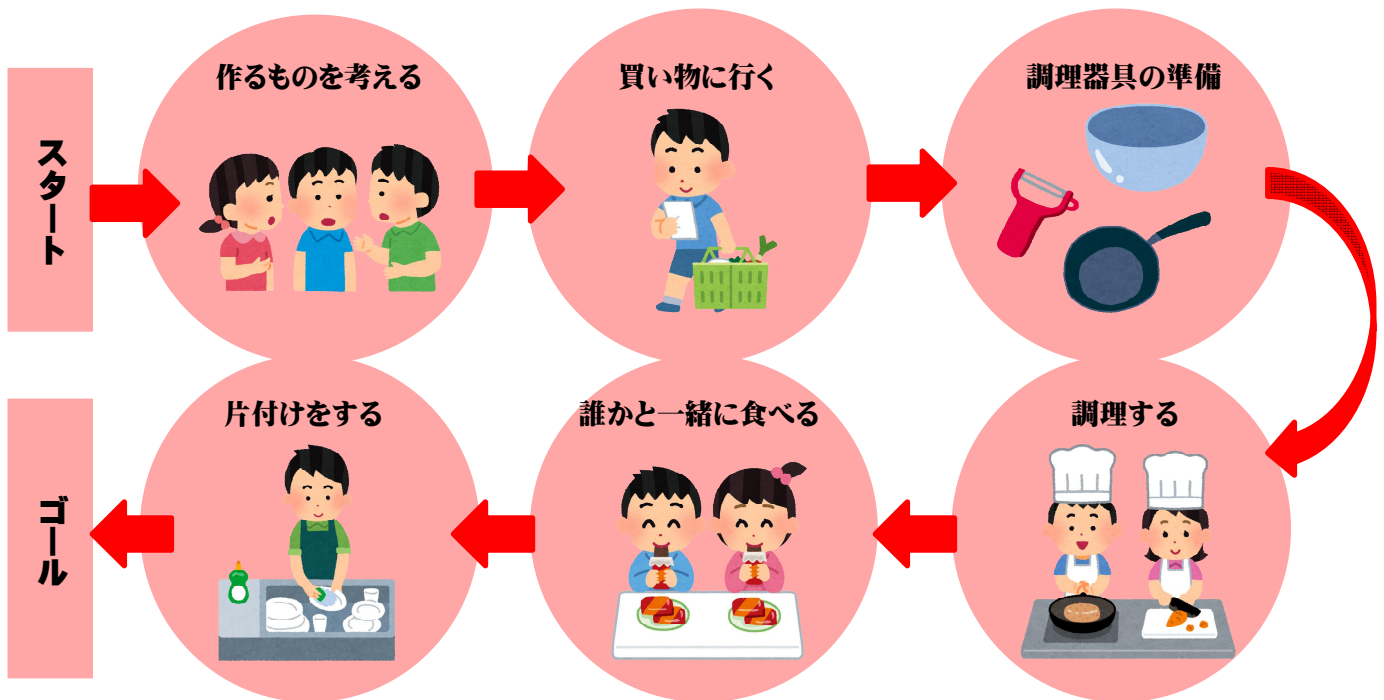
<栄養量／1個分（あんこ）>エネルギー128Kcal たんぱく質3.0g 脂質0.4g 塩分量0.1g

<栄養量／1個分（さつま）>エネルギー118Kcal たんぱく質1.8g 脂質0.3g 塩分量0.1g

家でも調理をしてみよう

～興味があることをどんどん試してみよう～ 制作者:小鹿野町保健課

見る、触る、匂いをかぐ、音を聞く、食べてみるなど身体を思いっきり使って、調理を楽しもう！
分からないことがあったら、周りの大人に聞きながら、一緒におやつを作ってみましょう



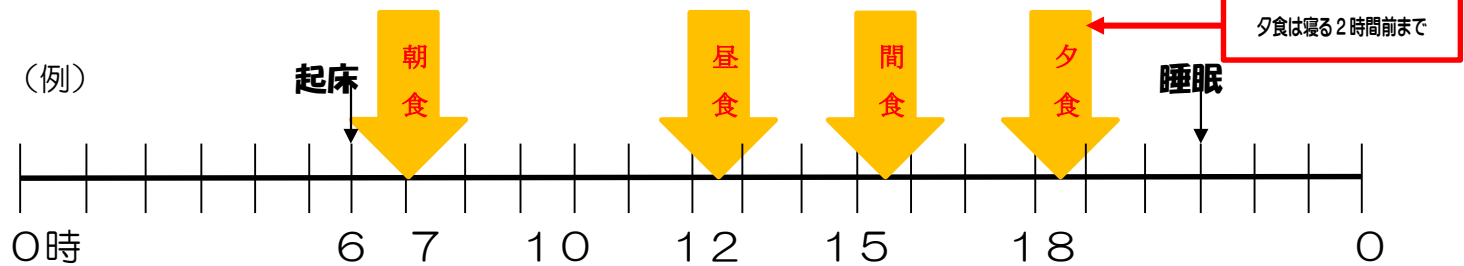
※片付けまでが調理です。自分で使ったものは家族のみんなと一緒に片付けましょう。

おやつは時間を決めて規則的に

食事やおやつは身体のスイッチ！

食べることで、「眠くなる」、「お腹が空く」、「トイレに行く」等の身体のリズムを整えます

➡ 規則的に食べるようにすると1日の身体の調子がよくなる傾向にあります



～食事と食事（おやつ）の間は3～4時間程度空けるとお腹の空くリズムが整いやすいです～

1回のおやつを目安量

3～5歳

約 150～200Kcal

おやつ例)

牛乳 100ml＋
米粉まんじゅう 1 個
(あんこ)
(195Kcal)

6～7歳

約 200～250Kcal

牛乳 200ml＋
米粉まんじゅう 1 個
(さつまあん)
(252Kcal)

8～9歳

約 200～300Kcal

牛乳 200ml＋
米粉まんじゅう 1 個
(あんこ)
(262Kcal)

10～11歳

約 250～350Kcal

牛乳 150ml＋
米粉まんじゅう 2 個
(あんこ、さつま)
(347Kcal)

既製品のおやつを選ぶときの参考にしよう

既製品のおやつのパッケージの裏には「**原材料表示**」「**添加物表示**」「**栄養成分表示**」があります。その商品に使用した材料や添加物、栄養素を示したものです。商品を選ぶときの参考にしましょう。

【原材料表示】

原材料名は使用している割合が高いもの から順番に表示されています。

【添加物表示】

添加物名は使用している割合が高いもの から順番に表示されています。

【栄養成分表示】

エネルギー（熱量）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム量（もしくは食塩相当量）

が基本で、商品によっては**カルシウム**や**カリウム**、**ビタミンA**等も示されている場合があります。

お店やうちでいろいろな商品の表示をみてみましょう。



【原材料表示と添加物表示例】

名称: ○○菓子
原材料名: 小麦粉、○○、××、△△、□□、 膨張剤、乳化剤、○○、××
内容量: ○g
賞味期限: ○年○月○日
保存方法: …
製造者: …

【栄養成分表示例】

栄養成分表示	
○個（○○g）当たり	
エネルギー	○○Kcal
たんぱく質	○. ○g
脂質	○. ○g
炭水化物	○○. ○g
食塩相当量	○. ○g

原材料名は最初に材料名が記載され、最後の方に添加物名が記載されています。どのような材料や添加物が商品に使われているか一度目を通してみましょう。

食塩相当量の代わりにナトリウムの量が示されている場合もあります。その場合はナトリウム量＝食塩相当量ではないので、注意しましょう。ナトリウム量を食塩相当量にするときは以下の計算式に当てはめてください。

$$\text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量(g)}$$

（ナトリウムと食塩相当量の換算表）

ナトリウム量	食塩相当量
400mg	約1.0g
800mg	約2.0g
1200mg	約3.0g