

もろこしまんじゅう

【材料／20個分】

小麦粉（地粉）	600 g
もろこし粉	300 g
砂糖	200 g
炭酸	30 g
水	2カップ（400ml）

※もろこし粉が多い場合は水ではなく、熱湯を入れて、しゃもじで混ぜる。

<あん>

あずき	400 g
砂糖	240 g
塩	少々（少なめに入れて味をみながら増やす）

【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. あんこが冷めたら、1個50gのあんこ玉をつくる。

（生地）

5. 小麦粉（地粉）をふるいにかける。
6. ボウルにふるいにかけた小麦粉（地粉）、もろこし粉、砂糖、炭酸を入れて手でよく混ぜ、そこに水を半量入れてよく混ぜる。その後は様子を見ながら水を少しずつ入れながら耳たぶぐらいの固さにこねる。
7. 手粉を薄くつけて生地を20等分にする。（1個約80g）
8. 生地を手のひらで平たく伸ばし、あんこ玉を生地で包んで形を整える。
9. 蒸し器に火をつけ、蒸気が上がったら、蒸し器の中にクッキングシートを敷いて、その上にあんこを包んだまんじゅうを置く、15分蒸す。
10. まんじゅうを取りだし、バットにあげて粗熱をとる。
11. 粗熱が取れたら、ラップでまんじゅうを包む。

<栄養量／1個分>

エネルギー305Kcal たんぱく質7.9g 脂質1.6g 塩分0.1g

食事バランスと主食

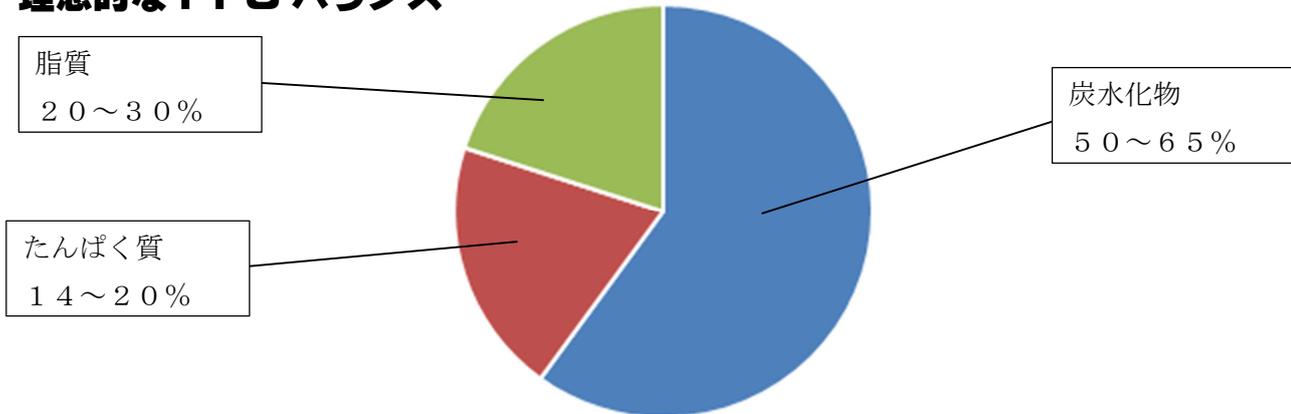
食事バランスを整えると、お腹が空きづらくなって、おやつの量が減ったり、エネルギー代謝がよくなって、身体が軽く感じたりと身体の調子も整いやすくなります。食事バランスを意識しながら、さまざまな主食の種類を選択すると食事の幅も広がります。

食事バランスについて知ろう

PFC バランス

食事から摂取するエネルギー源である炭水化物・たんぱく質・脂質の摂取割合を表すもの

理想的な PFC バランス



<参考>身体活動量 (I) の1日に必要なエネルギー量

【50～64歳】

男性 身長169.7cm 体重69.1kgの場合 2250Kcal/日

女性 身長156.4cm 体重54.0kgの場合 1700Kcal/日

【65～74歳】

男性 身長165.3cm 体重64.4kgの場合 2100Kcal/日

女性 身長152.2cm 体重52.6kgの場合 1650Kcal/日

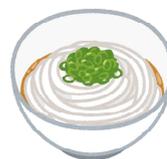
全体のエネルギー量の55%を炭水化物で摂取する場合(1日3食で等分する場合)



ごはん
180～245g



食パン(8枚切)
2枚半～3枚半



うどん(生150g)
1玉弱～1玉強



とうもろこし
1～1と1/3本



じゃがいも
4～5個



栗
10～14個



麦
93～119g