



瀬戸内市 健康づくり推進課

# きなこういろう



【栄養価（1人分）】

エネルギー：151kcal

たんぱく質：3.5g

脂質：1.6g

炭水化物：31.5g

食塩相当量：0g

他のレシピは  
こちらから



【材料（1人分）】

小麦粉 20g

砂糖 15g

きなこ 5g

水 40g

【作り方】

① ポリ袋に小麦粉、砂糖、きなこを入れ、よくもみ混ぜる。

② 水を加えて粉が残らないように混ぜる。

③ 空気を抜いて上を結ぶ。

④ 沸騰した湯に入れて15分加熱する。

★ポリ袋S（18×25cm）



砂糖の量は好みに調整してください。

きなこ無しのプレーンでも美味しいです。

ココアや抹茶など、好みの味付けを楽しんでください。