

米粉ニョッキ(トマトクリームソース)



材 料 (4~5人分) 302kcal/人分

《ニョッキ》

- ジャがいも 200g
- 米粉 130g
- 卵 (M玉) 1個
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩 少々

《トマトクリームソース》

- ベーコン 60g
- オリーブオイル 大さじ1
- にんにく 1かけ
- 玉ねぎ (中1個) 200g
- 干ししいたけ 3枚
- トマトケチャップ 大さじ2
- トマト水煮(カット) 200g
- コンソメ 1個
- 米粉 大さじ1
- 牛乳 150cc
- 塩コショウ 少々
- パセリ 少々

A



作り方

《ニョッキ》

- ① ジャがいもは小さく切ってゆでてよくつぶした後冷ましておく。
- ② ①に卵、米粉を加えよくこねる。
- ③ ②を直径1cm位の棒状にして2cm位の長さに切り、フォークの背でスジを付ける。
- ④ 鍋に湯を沸かし、塩を加えニョッキをゆでる。浮いてきたらボールにとりあげオリーブオイルを全体にまぶす。

《トマトクリームソース》

- ① ベーコン、にんにく、玉ねぎ、干ししいたけをみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ炒め、香りが出てきたら玉ねぎを入れ、透き通るまでよく炒めた後、干ししいたけとベーコンを加える。
- ③ ②にトマトの水煮とケチャップを加えて、弱火で3~4分煮込み、コンソメを加え煮る。
- ④ 食べる直前に、あらかじめ混ぜ合わせておいたAを少しずつ加えてよく混ぜた後、塩コショウで味を整える。
- ⑤ 皿にニョッキを取り分け、トマトクリームソースをかけ、その上にパセリのみじん切りを散らす。

Point

- ・ ジャがいものゆで汁を少し残してつぶすとよい
- ・ Aは米粉に牛乳を少しずつ混ぜる

MEMO