彩り米粉の和風ニョッキスープ

材料（５人分）　１５０Kcal／人分

≪白ニョッキ≫

■ 米粉	３０ｇ
■ ジャガイモ	２０ｇ
■ だし汁	３０ｃｃ

≪黄ニョッキ≫

■ 米粉	３０ｇ
■ カボチャ	２０ｇ
■ だし汁	３０ｃｃ

≪赤ニョッキ≫

■ 米粉	３０ｇ
■ パプリカ（赤）	１５ｇ
■ だし汁	１０ｃｃ

≪緑ニョッキ≫

■ 米粉	３０ｇ
■ ほうれん草	１５ｇ
■ だし汁	１０ｃｃ

≪具・その他≫

■ 鶏もも肉こま切れ		１００ｇ
■ コンニャク		３０ｇ
■ 生しいたけ		２枚
■ ニンジン		３０ｇ
■ 大根		３０ｇ
■ ゴボウ		４０ｇ
■ サラダ油		小さじ１
■ 薄口醤油	A	大さじ１＋１／３
■ 濃口醤油	A	大さじ１／２
■ だし汁（花かつお、だし昆布）		７５０ｃｃ
■ 小ねぎ		２５ｇ
■ 片栗粉		大さじ１
■ 水		大さじ１

作り方

≪ニョッキ≫

① 白ニョッキはジャガイモの皮をむき、茹でてつぶす。
② 黄ニョッキはカボチャは皮をむき、茹でてつぶす。
③ 赤ニョッキはパプリカの種を除き、すりおろす。
④ 緑ニョッキはほうれん草を茹でた後、水にさらし、かるく絞ってみじん切りにする。
⑤ 各①～④と米粉、だし汁を合わせ、耳たぶくらいの固さになるまでよくこね、棒状にまとめ、１０分～１５分程度ねかせる。

≪スープ≫

① コンニャク、ニンジン、大根を３ｃｍの拍子切り、生しいたけをせん切り、ゴボウを３ｃｍ程度のささがきにする。

② サラダ油で鶏肉、コンニャク、ゴボウ、生しいたけ、大根、ニンジンの順に炒める。

③ 鍋にだし汁を入れた後、②を加え、さらにニョッキを形作って入れる。煮えたらＡで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

④ 器に盛り、小ねぎの小口切りを散らす。

Point
・だし汁は早めに作って冷ましておく

MEMO

提供：大分市　農政課