

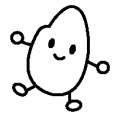
かぼちゃのニョッキホワイトソース



提供：徳島県栄養士会 地域活動栄養士協議会



エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
587	14	20.3	84.6	199	2.9



材料と分量（2人分）

ニョッキ		
かぼちゃ	300g
米粉	100g
卵	1個
バター	20g
コショウ	} A 少々
塩	 小1/2
ナツメグ	 少々
ホワイトソース		
米粉	大2
バター	10g
牛乳	230g
塩	少々
コショウ	少々
コンソメ	1g
パセリ	10g

〈 作り方 〉

ニョッキ

- ① かぼちゃは4～5cmの角切りにして、やわらかく蒸す。
- ② 熱いうちに皮を取り除き、つぶして裏ごしをする。
- ③ Aを加え、卵も加えて混ぜ合わせる。
- ④ 篩った米粉を振り入れ、混ぜ合わせて直径2cmの棒状にのばし、2cm程の長さに切る。
- ⑤ 切った物で楕円の団子を作り、フォークで筋目を入れる。
- ⑥ 塩とオリーブ油を入れた熱湯にいれ、浮き上がってくるまでゆでる。

ホワイトソース

- ① 鍋にバターを入れ溶かし、米粉を振り入れ、ダマにならないように木杓子でかき混ぜる。
- ② 温めた牛乳を加えて、ダマにならないようにかき混ぜながら温め、ホワイトソースをつくる。
- ③ コンソメ顆粒を加え、泡だて器でかき混ぜる。

ニョッキを器に盛り、上からソースをかけ、みじんにしたパセリをちらす。

〈 料理のポイント 〉

かぼちゃは茹でると、水分が多すぎてだんごがまとみにくいので、蒸すか、電子レンジにかける方がまとめやすい。

