

じゃがいものニョッキトマトソース



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
452	9.5	17.6	64.4	58	2.8



材料と分量（2人分）

ニョッキ		
じゃがいも	250g
米粉	70g
卵	1個
塩	小1/2
コショウ	} A 少々
バター	 20g
ナツメグ	 少々
トマトソース	400g
トマト	400g
にんにく	5g
玉葱	100g
オリーブ油	12g
塩	小1/2
コショウ	少々
バジル	10g

〈作り方〉

じゃがいものニョッキ

- ① じゃがいもは洗って皮つきのまま竹串が通るまで茹でる。
- ② 茹で上がった後、熱いうちに皮をむき、つぶして裏ごしをする。
- ③ Aを混ぜ合わせ、溶き卵も混ぜ入れ、ふるった米粉を振り入れる。
- ④ 混ぜ合わせて、直径1.5cm程の棒状にのばして、2cmの長さに切る。
- ⑤ 切ったものを楕円状に丸めて、フォークで筋目を入れる。
- ⑥ 塩とオリーブ油を入れた沸騰した湯の中に入れて茹で上げ、浮き上がったら、網杓子ですくいあげる。

トマトソース

- ① トマトは湯むきにして2cmの角切りにする。
- ② にんにくと玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ③ 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかけて炒める。
- ④ にんにくの香りが出てくると、玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ⑤ 玉ねぎをしんなりするまでよくいため、トマトをいれ煮込む。
- ⑥ 塩こしょうで味を整え、刻んだバジルをいれ火を止める。器にニョッキを盛り、トマトソースをかける。

〈料理のポイント〉

じゃがいもは熱いうちにつぶして、裏ごしする。

