

カボチャのニョッキ



材料 【2人分】

かぼちゃ	200g
小麦粉	60g
しめじ	50g
ベーコン	1枚
バター	5g
牛乳	1カップ
小麦粉	大さじ1
塩	小さじ1/2

 <1人分の栄養価>
エネルギー 342 kcal
1人分の野菜 100 g

 塩分 1.5 g

作り方

- 1) 適当な大きさに切ったかぼちゃを耐熱皿に並べてラップし、電子レンジで約3分程度加熱する。
- 2) ボウルに入れ、皮ごとフォークでつぶす。小麦粉を加えてよくこねる。直径1.5cmぐらいの棒状にして、2cmの長さに切る。楕円形に形を整え、真ん中を指で軽く押す。
- 3) たっぷりのお湯でニョッキを茹でる。浮いてきたらすくい取り、よく水気をきる。
- 4) クリームソースを作る。ボウルに牛乳、小麦粉の順に入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせておく。
- 5) フライパンにバターを入れ、しめじとベーコンを炒める。
- 6) 4) を一度に加え、とろみがつくまでヘラでよく混ぜる。塩を入れ、味を調える。
- 7) 3) のニョッキを加えてできあがり。

Cooking Point

- ・市販のパスタソースでも美味しくいただけます。
- ・ソースが出来上がってからニョッキを茹で始めるとよいでしょう。
- ・お好みで粉チーズを入れてもよいでしょう。その場合は塩の分量を少し減らしてください。
- ・パスタよりのびないので、スープの具にもおすすめです。
- ・しめじの代わりにエリンギ、白まいたけ、マッシュルームなどでも美味しくいただけます。



対象：子どもから
ご年配の方まで