

じゃがいものニョッキ 味噌クリームソース



すえなが こはる
末永 小晴



材料・分量(4人分)



作り方



〔ニョッキ〕

- ・ a じゃがいも……3個
- ・ a ほうれん草……1/2束
- ・ a 人参……1/2本
- ・ パルメザンチーズ…大さじ1
- ・ 塩……………小さじ1/2
- ・ 卵……………2個
- ・ 強力粉……………100g

〔ソース〕

- ・ 玉ねぎ……………1玉
- ・ b 牛乳……………300cc
- ・ b 生クリーム……150cc
- ・ b パルメザンチーズ……20g
- ・ b 味噌……………大さじ1/2
- ・ b 塩・胡椒……………適量

〔ソース〕

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、飴色になるまで炒める。
- ② ①にbを入れて弱火にかけながら混ぜる。

〔ニョッキ〕

- ① お湯を沸かし、じゃがいもと人参の皮を剥き、aをそれぞれ茹でる。
- ② 茹でた人参、ほうれん草をそれぞれ少量フードプロセッサーにかけ、キッチンペーパーで残った種をしっかりと絞る。
- ③ 茹でたじゃがいもは湯切りし、大きめのボウルに移してしっかりと潰す。
- ④ ③にパルメザンチーズと塩を入れ、ヘラでよく混ぜる。
- ⑤ 溶いた卵を④に流し入れ、しっかりと混ぜ、強力粉を少しずつ入れながらヘラで混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤の生地を3等分し、1つには何も入れず、1つにはほうれん草の種、もう1つには人参の種を入れてよく練り、10分休ませる。
- ⑦ ⑥を打ち粉にした上で一口大に切り、フォークで模様をつける。
- ⑧ 弱火の湯で⑦を茹で、浮き上がってきたら氷水に落として締める。
- ⑨ ソースにニョッキを入れ、火をつけてソースを全体に絡めたら完成。

ポイント

彩りを良く仕上げるために味噌は白味噌を使う。

ソースは焦げるのを防ぐために弱火にかける。

柔らかくてモチモチなので、高齢者や幼児にも食べやすいです。