

お野菜ニョッキ



【材料】

◆じゃがいも生地＊
じゃがいも…1個
薄力粉……………60g
片栗粉……………20g
塩……………小さじ1/2

◆かぼちゃ生地
かぼちゃ…2切れ
薄力粉……………60g
片栗粉……………20g
塩……………小さじ1/2

◆にんじん生地
にんじん……………3cm
＊じゃがいも生地…40g

◆ほうれんそう生地
ほうれん草…1把
＊じゃがいも生地…40g

◆ごま生地
すり黒ゴマ…大さじ2
＊じゃがいも生地…40g

【ソース】
ベーコン…100g
牛乳……………200cc
コンソメ…小さじ1/2
シュレッドチーズ…40g
枝豆・こしょう…適宜

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて3cmに切る。耐熱容器に入れ、4～5分電子レンジで加熱する。ビニール袋に入れてつぶす。そこに薄力粉・片栗粉・塩を加えてよくこねる。
- ②にんじんは皮をむいて小さく切り、鍋でゆでる。そこに、5cmぐらいに切ったかぼちゃを入れて加熱する。ほうれん草を1把入れて加熱する。柔らかくなったものから順に取り出す。ほうれん草は葉先を細かく刻む。それぞれの野菜をビニール袋に入れてつぶす。
- ③かぼちゃはじゃがいもと同様に薄力粉・片栗粉・塩を加えてよくこねる。
- ④①のじゃがいも生地を、じゃがいも、にんじん、ほうれん草、ごま用に分けてそれぞれの袋に入れてこねる。全部で5種類できる。
- ⑤打ち粉をし、細く伸ばして切り分け、丸めてフォークでくぼみをつける。
- ⑥沸騰した鍋で茹で、浮いてきたらすくい上げる。
- ⑦鍋に牛乳とベーコン、シュレッドチーズ、コンソメを入れ加熱し、ニョッキを加える。
- ⑧器に盛りつけて枝豆をちらし、こしょうを振りかける。

きゃみと豆のマリネ



【材料】

きゅうり…1本
玉ねぎ…1/8個
ミックスビーンズ…60g

オリーブオイル…大さじ2
酢……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
マスタード…小さじ1
塩……………小さじ1/3
おろしにんにく…小さじ1/3

【作り方】

- ①きゅうりは縦縞に皮をむき、1cmの輪切りにする。玉ねぎは5mm角に切り、水にさらしておく。
- ②ボウルに酢・オリーブオイル・砂糖・マスタード・塩・おろしにんにくを加えてまぜ、きゅうり、玉ねぎ、ミックスビーンズを加えて混ぜあわせる。

作り方
YouTube→

