

米粉料理教室

米粉のニョッキ～夏野菜のミネストローネ～

材料（4人分）



◎ミネストローネ

- ・ベーコン 100g
- ・ニンニク 1かけ
- ・玉ねぎ 1個
- ・ジャガイモ 1個
- ・にんじん 1/3本
- ・セロリ 1/2本
- ・トマト 2個
- ・マッシュルーム 5個
- ・ズッキーニ 1本
- ・パプリカ 1個
- ・米粉 小さじ1杯
- ・カットトマト缶 1個
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・コンソメ 1個
- ・ローリエ 1枚
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩、ブラックペッパー 少々
- ・水 500cc
- ・バジル

☆ワンポイントアドバイス☆
小麦粉の代わりに米粉でとろみ付け

作り方

◎ミネストローネ

1. ニンニクを包丁の腹で潰し、みじん切りする。
2. 野菜、トマト、ベーコンを1cmの角切りにする。マッシュルームは3mmの薄切りにする。
3. 大きめの鍋にオリーブオイル大さじ2強を入れ、ベーコンは両面に焼き色をつける。
4. ニンニクを入れ、香りが出たら、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも（煮崩れし難いメーカーインがおすすめ）を入れ炒める。
5. 塩小さじ1/4（ふたつまみ）を入れ、塩分が回るように炒める。
6. 火が通ったら、セロリ、ズッキーニ、パプリカ、米粉を加え、軽く混ぜる。
7. 水500ccとコンソメを入れて蓋をして、中火で10分蒸し焼きにする。時々混ぜ、水分が足りなければ足す。
8. カットトマト、トマト缶、トマトケチャップ、砂糖小さじ1、マッシュルーム、ローリエを入れ、ひたひたの水を足して、20分程煮込む。
9. 味見をし薄ければ、塩加減を整える。ブラックペッパーを少々振りかける。
10. 盛り付けた後、バジルを乗せる。

米粉料理教室

米粉のニョッキ～夏野菜のミネストローネ～

材料（4人分）

◎米粉のニョッキ

- ジャがいも 2 個 (200g)
- **米粉 100g** (★ジャガイモの半分の量)
- 絹ごし豆腐50g
- 茹水 1 リットル、塩大さじ 1

☆ワンポイントアドバイス☆

ミネストローネを煮込んでる間にニョッキ作り。茹で過ぎると、溶けてしまうので最後に入れる！



作り方

◎米粉のニョッキ

1. ジャがいもを半分に切り、耐熱ボールに入れ、レンジ（600W）で 5 分加熱する。
2. ジャがいもの皮をむき、マッシャーやすりこぎ棒でつぶす。
3. 豆腐と米粉を加え、ひとまとめにする。
4. 直径 2 cm の棒状にし、1 cm の輪切りにする。
5. まな板に打ち粉（分量外の米粉）を敷いて、丸めて、フォークで押す。
6. 1 リットルのお湯に大さじ 1 の塩を入れ、1 分 3 0 秒ほど茹でる。
7. ニョッキが上がってきたら、ザルに取りあげる。

メモ欄
