

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
