



米粉の和風さつまいもニョッキ 和風のニョッキです

材料：(2人分)

(ニョッキ)

さつまいも 300g

米粉 50g

塩 適量

(ソース)

白みそ 100cc

豆乳 200cc

作り方：

① さつまいもの皮を剥き、適当な大きさに切り、柔らかくなるまで蒸す。

② ボウルに入れてつぶし、米粉と塩を入れしっかりと混ぜる。

③ 一口大の大きさにして丸め、フォークの背で形づけながらつぶす。

④ 沸騰したお湯に③入れ、浮き上がってきたらザルにとり水気をきっておく。

⑤ ソースの材料を混ぜて白みそをよく溶かし、弱火にかけ、1～2分煮つめる

(スプーンからすくい、落として流れる程度の濃度)。

⑥ ④のニョッキと手早くあわせ完成。

ワンポイント お好みでトーストしたパンや刻んだパセリを散らしても美味しいです。(鈴)