

主食

玄米ニョッキ風

[1人分] エネルギー：341kcal 塩分：2.2g



材料 [4人分]

【A】

- 玄米粉：80g
- 薄力粉(強力粉)：200g
- ジャガイモ：50g
- 元氣大豆21(粉末)※：20g
- 塩：小さじ1/2
- 水：3/4カップ

※元氣大豆21(粉末)がない場合、水の代わりに豆乳をご使用ください。

【ソース】

- トマト缶(ホールトマト)：1缶
- 玉ねぎ(みじん切り)：100g
- にんにく(みじん切り)：5g
- 塩：小さじ1/2
- こしょう：少々
- 油：大さじ1/2
- バジル：適量

作り方

1

ジャガイモは皮をむいてすりおろします。

2

【A】の材料をボールに入れ、耳たぶくらいの硬さになるように混ぜます(水は加減してください)。

3

湯を沸かし、「2」を直径2cm位の棒状に伸ばし、1cmずつ切りフォークで筋を付け、沸騰した湯に塩を入れ茹でます。(浮き上がってから1~2分茹でます。)

4

フライパンに油を入れてにんにくを炒め、玉ねぎも加えてよく炒めます。塩、こしょう、トマト缶を加えてまぜ、沸騰したら弱火にして5分ほど煮ます。

ソースとニョッキを混ぜ合わせてお皿に盛り付け、バジルを飾ります。

【ワンポイントアドバイス】

- もちもちのニョッキとトマトの酸味がgood！
- 玄米と大豆は相性バツグン！相乗効果で栄養を効果的に取ることができます。
- ジャがいもはでんぷんが多いため、加熱してもビタミンCが壊れにくいのが特徴です。