

奨励賞

やはたいものもちもち和風クリームニョッキ



やはたいもを使うことで、もちもち感をアップさせ、満足感のある一品にしました。

また、イタリア料理であるニョッキを和風に仕上げ、みそやツナなどの塩気とクリームの濃厚さが絶妙のバランスです。ニョッキの弾力と濃く深い味わいが食欲をそそります。

考案者：渡邊 真帆 さん

材料(2人分)

ニョッキ

やはたいも……………5個
小麦粉……………100g
塩……………少々
バター……………10g

ソース

しめじ……………1/2パック
エリンギ……………1/2パック
ツナ缶……………70g
豆乳……………150g
生クリーム……………50g
白みそ……………18g
こしょう……………少々
おろししょうが……………3g
チーズ……………50g
刻みのり……………好みで

栄養成分(1人分)

エネルギー…544kcal
たんぱく質…17.2g
脂質…25.6g
炭水化物…61.4g
食塩相当量…1.3g

作り方

- 1 やはたいもの皮をむきボウルに入れ、電子レンジで竹串が通るくらいまで加熱し水漬す。
- 2 ①に塩を加え、小麦粉を数回に分けて入れ、耳をぶくぶくの柔らかさがまになるまでこねる。
- 3 台に打ち粉をして手で丸めてフォークで押し、成形する。
- 4 沸騰した湯に③を入れて茹でる。
- 5 浮き上がって数秒おいて、水気を切ったニョッキの完成。
- 6 フライパンで、バターとしめじ・エリンギを炒める。
- 7 きのこに火が通ったら、豆乳・生クリーム・白みそ・おろししょうがを加え、全体をなじませる。
- 8 ⑦に油を切ったツナとチーズを加えて、とろみがでるまで火を通し、こしょうで味を調える。
- 9 ⑧に⑤を入れて全体的に混ぜ合わせる。皿に盛り好みで刻みのりを乗せて完成。



やはたいも