

さつまいものニョッキトマトソース

ほくほくのさつまいもが入ったニョッキ



材料 (4人分)

さつまいも	……	450g
上新粉	……	100g
トマト (缶詰)	……	250g
玉ねぎ	……	1/2 個
砂糖	……	大さじ 1
塩	……	小さじ 1/4
にんにく	……	1/4 かけ
オリーブオイル	……	大さじ 1

作り方

- 1 さつまいもはよく水洗いして、2cm くらいの輪切りにして、沸騰した蒸し器で柔らかくなるまで 15 分蒸す。皮をむいて熱いうちにマッシーまたはフォークでつぶす。
- 2 1 に上新粉を加えよく練りこみ生地を作る。棒状にのばし、2-3cm くらいに切り、フォークの背を軽く押し当て、溝が入ったニョッキを作る。
- 3 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。フライパンを熱し、オリーブオイルを入れ、玉ねぎ、にんにく、塩を入れ加熱する。玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- 4 3 にトマトと砂糖を加え水分が蒸発してとろみが出るまで弱火で煮詰めてトマトソースを作る。
- 5 大きな鍋に湯をたっぷり沸かし、2 のニョッキを入れる。浮き上がったらざるに取り出す。
- 6 皿に盛りつけ、トマトソースをかける。
 - ・トマトソースに旬の野菜や肉をプラスしてアレンジできます。別のフライパンで、肉や野菜を炒め、トマトソースを加え、胡椒などで調味
野菜・しめじ、まいたけ、しいたけ、ピーマン、にんじんなど
肉・合挽き肉、ベーコンなど
 - ・さつまいもの水分が多く生地がゆるければ粉を増やしましょう。