

かぼちやのニョッキ

黄色の鮮やかな甘みのあるニョッキ



材料(4 人分)

かぼちゃ	250g
米粉	80g
なたね油	大さじ 1
塩	小さじ 1/4
<ソース>		
玉ねぎ	1/2 個
豆乳	450ml
米粉	大さじ 2
塩	小さじ 1/2
きぬさや	100g

作り方

- 1 かぼちゃは、レンジで蒸し柔らかくして、フォークなどでつぶす。
- 2 ボウルに、かぼちゃ、米粉、なたね油を混ぜてよくこね、ラップで包み冷蔵庫で 30 分くらい寝かす。
- 3 玉ねぎ薄切りにする。きぬさやは塩を入れた熱湯でゆでておく
- 4 フライパンになたね油を熱し、2 の玉ねぎと塩を入れて炒める。
- 5 玉ねぎがしんなりしたら、米粉をふり入れ、軽く炒め、豆乳注ぎ入れとろりとするまで混ぜながら加熱する。
- 6 2 を指先くらいの太さに丸め、塩を入れた熱湯で茹でる。浮いて来たら、1 分くらいで取りあげる。
- 7 6 のニョッキに 5 のソースを絡め、きぬさやを飾る。