

材料		6人分
材 料 名	分量(g)	
米粉 (だんご粉)	120	g
じゃがいも	100	g
卵	30	g
オリーブ油	5	g
塩	1	g
こしょう 白	少々	
(トマトソース)		
トマト水煮	400	g
オリーブ油	10	g
にんにく	1片 (約8)	g
玉ねぎ	100	g
コンソメ	6	g
ローリエ	1	枚
砂糖	5	g
塩	1	g
こしょう 白	少々	
パセリ	5	g
パルメザンチーズ	(好みで)	

料理の特徴

米粉と生のじゃがいものすりおろしで作るニョッキは、歯ごたえのあるもっちりとした食感に仕上がります。

米粉ニョッキ トマトソース和え



- 作り方**
- ①ボウルにすりおろしたじゃがいもと、卵、オリーブ油、塩、こしょうを入れよく混ぜる。
 - ②①に米粉 (だんご粉) を入れてよくこねる。
 - ③打ち粉をして、生地を直径2～3cmの棒状にして、8mm位の厚さに切り、フォークの背で筋を入れる。
 - ④沸騰したお湯に塩を入れてゆでる。浮き上がったら水にとる。
 - ⑤水気をきって、トマトソースに絡める。
 - ⑥盛りつけてパセリをちらす。お好みでパルメザンチーズをかける。



- 調理のポイント**
- ☆米粉をこねる際、手につくようなら粉を足します。
 - ☆形を変えてすいとんにし、汁物に入れても良いです。
 - ☆塩を多めに入れて茹でます。
 - ☆野菜と合わせて、サラダ等にしても良く合います。

学校給食向け材料

食 品 名	g / 1人	切り方等
米粉 (だんご粉)	20	
じゃがいも	10	すりおろす
鶏卵	3	割りほぐす
オリーブ油	0.5	
食塩	0.2	
こしょう 白	0.01	
食塩 (ゆで用)		
トマト水煮(ダイスカット)	50	
たまねぎ	15	せん切り
にんにく	0.5	みじん切り
オリーブ油	1	
乾燥コンソメ	0.5	
砂糖	1	
食塩	0.1	
こしょう 黒	0.02	
オレガノ	0.02	
パセリ	1	みじん切り
パルメザンチーズ	1	
(出来上がり目安量)	70	g

- 大量調理時の作り方と調理のポイント**
- ①釜にオリーブ油を入れ、にんにく、たまねぎを入れ焦がさないようによく炒める。
 - ②トマトの水煮を加え、中火で煮る。
 - ③調味する。
 - ④すりおろしたじゃがいも、鶏卵、オリーブ油、塩、こしょうをよく混ぜてから、だんご粉を入れてこねる。
 - ⑤生地を丸め、直径2センチくらいの棒状にする。8mmくらいの厚さに切り、フォークの背で筋を入れる。
 - ⑥沸騰したお湯に塩を入れ、ニョッキをゆでる。浮きあがったら水にとり、水気を切ったらすぐトマトソースの釜に入れる。
 - ⑦パセリを混ぜる。
 - ⑧食べる時にパルメザンチーズをふる。
- ポイント**
- ・ニョッキはもちもちしています。しっかりゆでて水に放し、水を切ってからソースと合わせます。
 - ・ニョッキはサラダに入れることもできます。