## うまいルレシピ

モチモチ食感と米の甘味が楽しめる

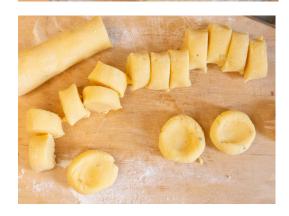
## もちっと米粉ニョッキ



じゃがいもと米粉を合わせて作るニョッキは、モチモチした食感と米の甘味が楽しめますよ。市販のソースを使ってお手軽におもてなしや特別な日のメニューにぜひ試してみてください!









モチモチ感をアップさせたい場合は、 米粉の割合を増やして水分を調節してください。

材料(2人前)

- じゃがいも 200g
- 米粉 100 g
- 卵 1個

市販のチーズホワイトソース (お好みのソースを準備)……300g

- \*打ち粉用米粉……適量
- \*ゆで用の塩……適量
- 1. じゃがいもは一口大に切り、耐熱容器に入れ、 ふんわりラップをかけて500Wで5分加熱します。
- 2. 熱いうちにボウルに入れて潰します。
- 3. じゃがいもの粗熱が取れたら米粉、塩、こしょう を加えて混ぜます。溶き卵を少しずつ加え、耳た ぶくらいのやわらかさになるまで混ぜます。
- 4.台に打ち粉(分量外の米粉)をし、ひとまとめにした 生地を直径3cmくらいの棒状にのばし、幅約2cm に切ります。形を整え、真ん中をくぼませます。
- 5.湯を沸かし、塩少々(ゆで用)を加えてニョッキを ゆでます。浮き上がってきたら水気を切り、温め た市販のチーズホワイトソースにからめます。

