

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)

ニョッキ生地

- じゃがいも 200g
- 米粉 100g
- 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。