おっとちグリーンステーション

住所：登米市米山町中津山字弥蔵壇 50
TEL：0220-55-2964

料理名	TOME 米粉ニョッキ



【材料】

■ニョッキ

じゃがいも（ゆでてマッシュしておく）170ｇ、米粉 70g、塩 ２ｇ、牛乳 50ｇ

■米粉ホワイトソース

米粉 17ｇ、牛乳 200ml、コンソメ顆粒 ２ｇ、バター 10ｇ、塩コショウ 適宜

【作り方】

◆ニョッキ

・ボウルにニョッキの材料をすべて入れ、だまができないようよく混ぜる。
・まんべんなく混ぜたら、適量をとりわけまな板の上で細長い棒状に伸ばす。
・包丁で２～３cm ほどに切り分け、１つずつ一口大の小判型に成形する。
・鍋にお湯を沸かし、成形したニョッキを入れ、浮き上がったものからすくい上げる。

■米粉ホワイトソース

・フライパンに米粉と、牛乳を入れて泡だて器でよく混ぜる。
・さらにコンソメ顆粒、塩コショウを入れてよく混ぜる。
・バターを加えて、弱火にかけゴムベラでかき混ぜる。
・温度が上がってくると粘りが出てくるので、様子を見ながら手早くかき混ぜる。
・ニョッキを絡めるので、やや緩めに仕上げて火を止める。
・ゆで上げておいたニョッキを加え、全体を絡めたら器に盛りつける。