

かぼちゃの米粉ニョッキのブロッコリーソース



考案：今別府 靖子（料理研究家、栄養士、フードコーディネーター）
中川 佑衣（栄養士、食育インストラクター）

■材料（2人分）

<ニョッキ>		<ブロッコリーソース>	
米粉（菓子・料理用）	70 g	ブロッコリー	4 房
かぼちゃ（正味）	100 g（正味）	ハーフベーコン	4 枚
卵	1/2 個	バター	30 g
オリーブ油	3 g	米粉（菓子・料理用）	大さじ1・1/2
打ち粉用米粉	適量	牛乳	200 ml
		塩、こしょう	各少々
		粉チーズ	適宜

■作り方

- ① かぼちゃはやわらかく茹で（約5分）、水分を飛ばして粉ふき状態にし、熱い内にマッシャーでよく潰す。（電子レンジ可）
- ② ボウルに①のかぼちゃと米粉を入れてゴムベラで混ぜ合わせ、さらに溶き卵とオリーブ油を加えてよく混ぜたら、手でかるく力を入れながら生地がひとかたまりになるようにこねる。
- ③ 生地に打ち粉をふった上で、手でさらによくこねて丸めてから4等分にしたあと、指の太さくらいの棒状にのばして1cm幅に切る。ソースが絡みやすくなる様にフォークの背で筋を付けて、打ち粉をふったバットなどに入れる。
- ④ ブロッコリーは粗みじん切り、ベーコンは細切りにして、米粉と牛乳は混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにバターを溶かしてブロッコリーとベーコンを1分程炒め、米粉と牛乳を混ぜたものを加えて手早くかき混ぜながらとろみをつける。
- ⑥ たっぷりのお湯で③を茹で、浮いてきたらさらに1分茹で、ざるにあげて水気をよく切り、すぐに⑤のブロッコリーソースに混ぜ合わせる。