



じゃがいものニョッキホワイトソース



調理時間
50分

カロリー
270kcal

野菜摂取量
251g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

じゃがいも	4個 (約250g)
小麦粉	50g
卵	1/2個
塩	少々
粉チーズ	小さじ1
無塩バター	40g
小麦粉	30g
牛乳	400cc
生クリーム	50cc
白ワイン	30cc
塩・こしょう	各適量
パセリ(みじん切り)	適量

下準備

- じゃがいもは皮をむき、一口大に切り水にさらす。
- 小麦粉は50gと30gにわけ、それぞれふるっておく。
- 卵は割りほぐしておく。
- 牛乳は、人肌程度に温めておく。

作り方

1. じゃがいもを茹でて(※【根菜類を茹でる】参照)、熱いうちにマッシャーで丁寧につぶす。
2. (1)に小麦粉50gを入れて混ぜあわせ、卵、塩、粉チーズを加え、さらに混ぜてひとつにまとめる。ラップをかけて30分ほどおき、休ませる。
3. (2)を4等分にし、打ち粉をした台で直径2cmの棒状にのぼし、3cmの長さに切る。ひとつずつフォークの背で押し、筋目をつける。
4. たっぷりのお湯を沸かして、塩(分量外)を入れて、(3)を入れる。しばらくして、浮き上がってきたら、ざるに上げて水気をきる。

【ホワイトソースを作る】

1. 鍋にバターを入れ、**弱火**にかけて溶かし、ふるった小麦粉30gを加える。木べらでなめらかなになるまでよく炒めあわせる。
2. (1)に牛乳を少しずつ加えて、なめらかな状態になるまで混ぜあわせる。
3. (2)に生クリーム、白ワインを加え、さらに混ぜあわせる。
4. (3)にニョッキをもどし、塩、こしょうで味を調え器に盛り、パセリをちらす。

【根菜類を茹でる】

1. よく洗った野菜と50~100ccの水を鍋に入れフタをする。
2. (1)を**中火**にかけ、蒸気が上がりベイパーシールがかかったら(フタをまわしてくるくるまわる状態になったら)**弱火**にして加熱し、茹で加減(竹串を刺して、スッと刺さる位)をみて火を止める。
3. 余熱で茹ですぎないように、ざる等の他の容器に移す。