



ほうれん草のニョッキ

パーティー料理にもぴったり！色鮮やかな一品！

【材料】-2人分-

| | | |
|--------|------|----|
| ほうれん草 | 50g | |
| じゃがいも | 中2コ | |
| 米粉 | 大さじ4 | |
| 塩・こしょう | 少々 | |
| パプリカ | } | 適量 |
| 粉チーズ | | |
| 黒こしょう | | |
| パセリ | | |

【トマトソース】

| | | |
|--------------|----------|----|
| たまねぎ | 1/2コ | |
| トマト缶 | 1/2缶 | |
| 水 | 1カップ | |
| 赤ワイン | 大さじ3 | |
| 顆粒スープのもと(野菜) | 小さじ1 | |
| ケチャップ | 大さじ1と1/2 | |
| 塩・こしょう | } | 少々 |
| オレガノ | | |
| ローリエ | | |

【ニョッキの作り方】

- 1 ほうれん草をやわらかめに茹でる。
- 2 ジャガイモをカットし、水にさらした後、火が通るまで茹でる。
- 3 1を小さくカットする。
- 4 2をつぶし、3と一緒にフードプロセッサーにかけ、よく混ぜたら米粉を加えて、塩・コショウをし、よく混ぜる。
- 5 4を均一の大きさに丸め、沸騰した湯で2分ほど茹でる。

手にオイルをつけておくと丸めるのが簡単！

【トマトソースの作り方】

- 6 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたたまねぎをしんなりするまでいためる。
- 7 6に材料を加え、水分が少なくなるまで煮詰める。
- 8 5と7をお皿に盛り付け、パプリカやパセリを飾れば完成！

