

【米粉ニョッキクリーム煮】

〈クリームソース〉		〈ニョッキ〉	
《材料》	4人分	《材料》	4人分
バター(有塩)	12 g	米粉	80 g
サラダ油	6 g	絹ごし豆腐	100 g
ベーコン(短冊)	20 g	オリーブ油	16 g
玉ねぎ	180 g	塩	2 g
白ワイン	36 g	パルメザンチーズ	20 g
米粉	8 g		
チキンスープストック	160 g		
牛乳	56 g		
塩	1.6 g		
白こしょう	0.08 g		
生クリーム(乳脂肪)	20 g		



※打粉用の米粉を用意(分量外)

※ニョッキをゆでる時の塩を用意(分量外)

《作り方》

- ① 米粉からパルメザンチーズまでの材料を、滑らかになるまでこね合わせる。
- ② ①を4等分し、それぞれ棒状に伸ばし、2.5cm幅に切り、フォークでつぶす。
- ③ バターとサラダ油でベーコン、スライスした玉ねぎを焦がさないように炒め、白ワインを加える。
- ④ 米粉にチキンスープストックを少しずつ加えて溶かす(扱いやすい程度でよい)。
- ⑤ ③に、④、残りのチキンスープストック、調理用牛乳を加えてとろみをつける。
- ⑥ 塩、生クリームを加え、しっかり沸騰させる。
- ⑦ ニョッキは、沸騰した湯に1%の塩(分量外)を加えた湯で浮き上がるまでゆで⑥のソースに加えて軽く煮込み、こしょうで味を整える。



絹ごし豆腐は、適当な大きさに切っておく。



米粉、塩、オリーブ油、パルメザンチーズをボールに入れ、さらに絹ごし豆腐を加えて練る。



ニョッキの生地がこね上がった状態。



生地を切り分け、中央部を凹ませた状態。



ホワイトソースの材料





フライパンにバターと油を入れ、
バターを焦がさないよう溶かす。



玉ねぎを加え、焦がさないように
炒める。



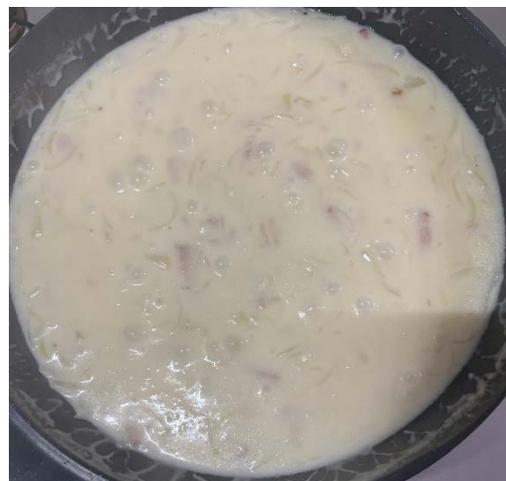
玉ねぎは、この程度まで炒める。



ベーコンを加え、炒め合わせる。



米粉をチキンスープで溶いたもの、
チキンスープ、牛乳を加えた状態。



しっかり煮込み、とろみがついたら
生クリームを加えて沸騰させる。



1%の塩水で、ニョッキをゆでる。
浮き上がってきたら、ゆで上がり。
クリームソースと合わせる。