

えんどう豆のニョッキ

いつもと違ったパスタで暖かな春の日を体いっぱい感じてみませんか。普通はじゃがいもだけで作るニョッキに、えんどう豆を混ぜ合わせ、IHクッキングヒーターで見た目もキレイなニョッキに仕上げました。ビタミンB・C、ベータカロチン、食物繊維を多く含んだえんどう豆には、美容や健康、ストレスの予防にもお薦め。春の優しさを、えんどう豆の甘さと一緒に健康に味わってみませんか。

エネルギー(1人分) 570kcal	たんぱく質: 15.3g 炭水化物: 42.7g	脂質: 34.5g 塩分: 1.1g
-----------------------	-----------------------------	-----------------------



材料(4人分)

(ニョッキ)
えんどう豆(剥き身) 100g (サヤつき約 500g)
じゃがいも 200g
強力粉 150g
塩 少々
パルメザンチーズ 30g

小エビ 12尾
トマト 小1個
白ワイン 100cc
生クリーム 200cc
バター 20g
オリーブ油 適量
イタリアンパセリ 適量
パルメザンチーズ 適量
塩 少々
コショウ 少々

調理手順

IH Cooking Heater Recipe

- えんどう豆は塩茹でにして、フードカッターでつぶすか、裏ごしにかけておきます。
- じゃがいもは皮つきのままで茹で上げ、熱いうちに皮を剥いてつぶしておきます。
1. と 2. と強力粉、パルメザンチーズ、塩を混ぜ合わせます。
- 小エビは殻を剥いて背わたを取り、塩、コショウします。
- トマトは湯剥きして種を取り、1cmに刻みます。
3. の生地を直系1cmの棒状にのぼし、2cm長さに切り、フォークの底を使って模様を入れます。



POINT!

ニョッキに凹凸を付けることで、ソースのからみが良くなります。

- 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、1%の塩を加えて6. を加え、再び浮き上がってくるまで茹で上げます。



POINT!

1%の塩を加えることでニョッキが締まり、味付けにもなります。

- フライパンにバターを溶かして、4. の小エビを炒めて取り出し、白ワインを加えて煮詰めます。
- トマト、生クリームを加えてヒーター火力2(弱)で3~4分煮詰め、エビとニョッキを合わせてパルメザンチーズを加え、塩、コショウで味付けします。



POINT!

パルメザンチーズを加えると濃度が出て焦げ付きやすくなりますので、ヒーターの火力を弱くするか、スイッチを切って和えましょう。

- 器に盛りつけてオリーブオイルをかけ、イタリアンパセリを添えます。

【調理時間 50分】