



4人分の材料

[具材]

じゃがいも 600g(大4個) バジルソース 大さじ2
 強力粉 110g(1カップ) 粉チーズ 大さじ2
 打ち粉 適量 ミニトマト 4個
 オリーブ油 大さじ2.5

もちもちじゃがいもニョッキの作り方



①じゃがいもを竹串が刺さるぐらいの柔らかさになるまで茹でる。



②茹でたじゃがいもの皮をむきマッシャーで潰す。



③潰したじゃがいもに小麦粉を入れこねてから、まな板に打ち粉をし棒状に成形し、一口大に切り分ける。



④切り分けた生地をフォークの背に軽く押しつけて模様をつけ、沸騰したお湯で茹でる。



⑤浮き上がり、十分に火が通ったらお湯を切りボウルにあけ、オリーブオイル、バジルペースト、粉チーズを入れまんべんなく混ぜる。器に移しミニトマトを添えて完成。



今月のレシピ

もちもちじゃがいもニョッキ

【アレルギー】小麦
 【1人分459キロカロリー】塩分1.1g



南幌喰楽部では、毎月、南幌産の食材を使った料理レシピを町民の方から紹介させていただきます。



今月の紹介者

member 30



金兵美絵子さん 【11区】
 真由美ちゃん (小2)
 ゆうちゃん (5歳) 親子

旬のじゃがいもをたっぷり使いました。手軽に子どもと一緒に作れますし、お腹もいっぱいになります。粉チーズの塩味だけでもおいしくいただけますがミートソースやバターなどなんにでも合うと思うのでいろいろ試してみてください。



栄養ナビ

伊藤聡美 栄養士

じゃがいもには体の調子を整えるビタミンC、エネルギーを作るのに必要なビタミンB1が含まれています。でんぷんに包まれ壊れにくく、効率よく体にとり込むことができます。ただ、芽や皮の緑色の部分には体に害のある物質を含み、加熱してもほとんど分解しません。十分に取り除き食べるようにしましょう。

nanporo club からポイント!

模様を付けるときに生地に軽く親指でくぼみを作るとソースが絡みやすくなります!



広報なんぽろ

平成26年10月号
 (通巻623号)

☎069-0292 空知郡南幌町栄町3丁目2番1号 ☎011-378-2121
 発行 南幌町/編集 まちづくり課企画情報G/印刷 (株) 組合印刷
 南幌町ホームページ <http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>
 南幌町Eメールアドレス nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp