



いろいろなソースでアレンジできます!



そばニョッキの ミートマスカルポーネソース

《浅坂 夏華さん》

作り方

材料〈4人分〉

【そばニョッキ】

- 1 じゃがいもの皮をむき、丸ごとラップに包んで600Wのレンジで8分加熱し、つぶす。
- 2 1に強力粉100g、そば粉、粉チーズを入れ混ぜる。
- 3 生地がポロポロになったら卵を入れ、混ぜてこねる。
- 4 打ち粉をひいたまな板に3の生地を棒状に伸ばし、1.5cm程度に切り、フォークでつぶして成形し、粉を敷いたバットに置く。沸騰したお湯に入れ、ニョッキが上がってくるまでゆで、水でしめる。

【ミートマスカルポーネソース】

- 5 玉ねぎはみじん切り、人参・セロリ(皮をむく)を食べやすい長さに切る。
- 6 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、5と合挽き肉を入れ、合挽き肉の色が変わるまで炒める。
- 7 カットトマト缶、Aを加えて混ぜ、ローリエの葉を折って入れ、中火でひと煮立ちさせる。時々全体を混ぜながら、汁気がなくなるまで10分ほど煮て、火を消し、ローリエの葉を取り出す。
- 8 マスカルポーネを7のミートソースに入れ、混ぜ合わせる。
- 9 器に4のニョッキ、ミートマスカルポーネソースをかけ、パセリを振る。

- じゃがいも.....500g
- 強力粉.....100g
- 強力粉(打ち粉).....20g
- そば粉.....120g
- 粉チーズ.....50g
- 卵(M).....1個
- 牛豚合挽き肉.....400g
- 玉ねぎ.....1個
- 人参.....1/2本
- セロリ.....50g
- サラダ油.....適量
- マスカルポーネ.....200g
- カットトマト缶.....400g
- ケチャップ.....大さじ6
- ウスターソース.....大さじ6
- 砂糖.....小さじ2
- A すりおろしにんにく.....小さじ2
- すりおろし生姜.....小さじ2
- 顆粒コンソメ.....小さじ2
- 塩・胡椒.....2つまみ
- ローリエの葉.....1枚
- パセリ.....適量

Point

●そば粉に含まれる栄養、野菜といっしょにおいしくとれるものにしました。