

# さつまいもニョッキ



## 【材料・2人分】

- ・さつまいも 200g
- ・強力粉 60g
- ・塩 2つまみ (2g)
- ・粉チーズ 小さじ1

## 【器具】

- ・ピーラー、包丁、まな板
- ・鍋
- ・ざる、ボウル
- ・ポテトマッシャー (すりこぎ)
- ・フォーク
- ・穴じゃくし (網じゃくし)

## 【作り方】

- ① さつまいもの皮をおき、1.5cm幅の輪切りにして、10分くらい水にさらし、ざるにあげる。
- ② 鍋で10分ほどゆでる。  
(または、耐熱容器に入れ、ふたをして電子レンジ600Wで10分加熱する。かたい場合は加熱時間を追加する)
- ③ ゆでたさつまいもをポテトマッシャー (すりこぎ) でつぶす。
- ④ 小麦粉、塩、粉チーズを加えて混ぜ、手でこねてひとかたまりにする。  
※生地がまとまらないときは、少しずつ水 (5~10ml) を加える。
- ⑤ 生地を手にとって丸め、細長い丸の形にする。  
フォークで軽くつぶして筋をつける。
- ⑥ 鍋にたっぷりの湯をわかし、塩を入れる (1%)。
- ⑦ 沸騰したら中火にして、ニョッキをゆでる。  
ニョッキが浮き上がってきたら、穴じゃくし (網じゃくし) ですくう。

## ☑ ホワイトソース

- ① マグカップに小さく切り分けたブロッコリー (30g) を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分加熱する。
- ② 1cm幅に切ったベーコンを入れ、小麦粉小さじ1を加えてまぶす。
- ③ 牛乳40ml、スライスチーズ1枚を入れて、ラップをかけ、電子レンジ600Wで1分~2分、とろみがつくまで加熱する。
- ④ よくかき混ぜて、ニョッキにかける。