

あわら特産野菜で簡単Cooking!

本日のメニュー

～材料～ 2人分

～作り方～

□□ とみつ金時のニョッキ～越のルビーのトマトソース～ □□ トマトソース

とみつ金時裏ごしさつまいも 150g

1 にんにくと玉ねぎ皮を剥きみじん切りにする

ふく小麦 50g

2 フライパンに、にんにくとオリーブオイルを入れ、弱火にかけにんにくの香りが立つまで弱火で炒める。

塩 小1/4

3 玉ねぎのみじん切りを加え中火で透明になるまで5分ほど炒め、半分に切ったトマトを加え強火にする。

4 グツグツしてきたら中火にし、水分を飛ばしながら10～15分煮て、塩、コショウで味を整える。

□□ トマトソース

麻王さんの越のルビー 400g

□□ ニョッキ

玉ねぎ 1/2玉

1 ボールに裏ごしさつまいもとふく小麦、塩を入れ一まとまりになるまで捏ねながら混ぜる。

にんにく 1片

2 台に打ち粉(分量外)を振り生地をボールから取り出し4等分に分ける。

オリーブオイル 大3

3 打ち粉を振り、直径1cmほどの棒状に伸ばす。

塩 小1/2

4 生地を2cm幅に切り、切り口をフォークの背で潰しながら楕円形にまとめる。

コショウ 少々

5 ニョッキ同士がくっつかないようにクッキングシートの上に並べ、小麦粉を振る。

□□ 麻王さんのズッキーニ 1本

7 大鍋に1.5Lお湯を沸かし、塩大1とオリーブオイル大1(分量外)を入れニョッキを入れ浮いてきたら網ですくってトマトソースに入れよく合える。

ブロックベーコン 80g

8 塩、コショウで味を整え、皿に盛りパルメザンチーズを振る。

オリーブオイル 大1

塩・コショウ 適量

パルメザンチーズ 大2

