

食品ロスを減らす **まるごと**レシピ

かぼちゃのニョッキ



ニョッキはイタリア料理のパスタの1種で、主にじゃがいもを使いますが、でんぷん質の高いかぼちゃでも作れます。茹でて冷凍すれば保存もでき、使いたいときに凍ったまま茹でて、ソースと和えれば簡単な主食とすることもできます。

材 料（2人分）

かぼちゃ皮付き 150 g
薄力粉 40 g ~
食塩 0.3 g
醤油 小さじ 1
生クリーム 200g
粉チーズ

作 り 方

- ①かぼちゃを茹でる、蒸す又は電子レンジで柔らかくなるまで加熱する
- ②果肉と皮を分け、皮は小さめに切っておく
- ③ボールに②の果肉を入れ、塩を入れ潰す
- ④薄力粉を少しずつ加え、手で形が作れる程度に捏ね合わせ、少し休ませる
- ⑤④を2 cm程度の円柱状に伸ばし3 cmくらいに切り分ける。冷凍する場合はこの状態で保存
- ⑥お湯に1 %の塩を入れ沸騰させ、さざ波が立つ程度の火加減で⑤を茹でる。茹だったらざるにあげ水気を軽く切る
- ⑦フライパンで醤油を煮て水分を蒸発させる。ほぼ水分が無くなったら生クリームを入れ少し煮詰め、⑥と皮を入れ和える
- ⑧お皿に盛り付け好みで粉チーズをかける