



かぼちやのニョッキ クリームソース

ハロウィンを少しオシャレに

材料 2人分

(ニョッキ)

かぼちゃ…160g
卵黄…1個
小麦粉…40g
塩コショウ…適量

(クリームソース)

ベーコン…2枚
たまねぎ…1/4個
しめじ…1/4株
生クリーム…200cc
チキンコンソメ…5g
塩コショウ…適量
サラダ油…適量

(トッピング)

粉チーズ…5g
バジル…1枚

作り方

1. 皮を剥き一口大に切ったかぼちやをボウルに入れ、ふんわりとラップをして柔らかくなるまでレンジで加熱する。
(500w10分)
2. 柔らかくなったかぼちやをフォークなどでよく潰し、卵黄、小麦粉、塩コショウの順に加え混ぜる。
粉っぽさが無くなるまで手でよくこね、ニョッキの生地を作る。
3. 打ち粉をしてニョッキの生地を棒状に伸ばし、一口大に切ってお好みの形に成形する。
4. 沸騰したお湯でニョッキを茹で、浮き上がってきたらザルにあげる。
5. ベーコンは短冊切り、たまねぎは薄切り、しめじはほぐし、サラダ油をひいたフライパンで炒める。
具材がしんなりしてきたら、生クリーム、コンソメ、塩コショウの順に加え煮詰める。
6. とろみがついたらニョッキを入れソースとよく絡ませる。
皿に盛り、粉チーズをふりかけ、バジルをのせて完成。

※クリームソースは様々な料理に利用できます