

# じゃがいもレシピ

| 料理名 ニョッキとトマトソース   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料(2 人分)          | 数量              | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| じゃがいも             | 3 0 0 g         | <p>じゃがいもはゆでて、熱い内にボウルに入れてマッシャーでつぶしておきます。</p> <p>に強力粉、塩を加え、よく混ぜます。</p> <p>を台の上に出してよくこね、耳たぶの硬さを目安に強力粉を足して、生地を仕上げます。</p> <p>直径 2 c m の棒状に伸ばして、2 c m くらいに切り、切り口にフォークの背を押しつけて筋をつけます。</p> <p>塩を入れた沸騰したお湯に のニョッキを入れて、浮き上がるまでゆでます。</p> <p>器にニョッキを入れて、トマトソースをかけてから粉チーズをかけます。</p> <p>トマトソース<br/>たまねぎ、にんにくはみじん切りにします。</p> <p>鍋にオリーブオイルと を入れ、弱火にかけて、透き通るまで炒めます。</p> <p>にトマトの水煮、バジルを加えて、木べらでトマトを潰しながら中火で煮て、煮立ったら弱火で、半量になるくらいまでに煮詰め、塩を加えて味を整えます</p> |
| 強力粉               | 1 0 0 ~ 1 3 0 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 塩                 | 一つまみ            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| トマトソース            |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| トマトの水煮            | 4 0 0 g         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| たまねぎ              | 1/2 個           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| にんにく              | 1 片             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| オリーブオイル           | 大さじ 1           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| バジル               | 2 ~ 3 枚         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 塩                 | 小さじ 1/5         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 砂糖                | 小さじ 1/2         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| きのこ (マッシュルーム、しめじ) | 1/2 パック         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 粉チーズ              |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 説明・その他            |                 | <p>・ トマトソースはパスタや肉料理のソース、ピザソース等にも利用できます。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |