

おからニョッキ

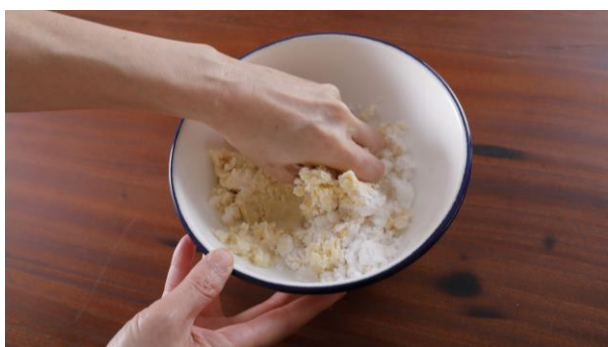


材料（2人分）

おから	100g
片栗粉	100g
水	80mL
塩	1つまみ
トマトソース（市販）	適量
パルメザンチーズ（お好みで）	適量

①

ボウルにおから、片栗粉、塩を入れて混ぜ、水を加えて耳たぶくらいの固さになるまでこねる。



②

生地を伸ばし、一口大の大きさに切る。ニョッキの形に整えたら、熱湯（分量外）で茹でる。沈んでいるニョッキが浮き上がってきたら、ザルに上げる。



POINT !

生地を半量ずつ棒状に伸ばし、フォークなどで一口大に切りましょう。ニョッキはどんな形でもOK。お子様と一緒に、型抜きなどを使って好きな形を試してみてください。

③

フライパンにトマトソースを入れ、温まったらニョッキを加えて、ソースと絡める。器に盛り付けて、お好みでパルメザンチーズを振りかける。



ちょっとアレンジ

食物繊維豊富なおからを使った簡単ニョッキです。トマトソース以外にも、ジェノベーゼやクリームソースなどのパスタソースを使ってもおいしくいただけます。お好みの味で作ってみてくださいね。