



# 「マジヤさい」レシピ

～愛情たっぷり、毎食やさいを食べよう～

# 3

メニュー名 (オリジナル料理に楽しい名前をつけよう!)

## 野菜おりに☆ colorful ニョッキ

### 材料 (1人分)

- ☆ニョッキ
- ジャガイモ(中) ... 1個(150g)
  - 強力粉 ... 30g + 1/2杯
  - 塩 ... 小さじ1/3
  - カボチャ(茹でたもの) ... 15g
  - モロヘイヤ (ゆでて、うめししたもの) ... 4本分の葉
- ☆ソース
- 生クリーム ... 150cc
  - とろけるチーズ ... 1枚
  - 塩 ... 適カ
  - 黒胡椒 ... 適カ
  - ミニトマト(赤) ... 2個
  - パプリカ(黄) ... 1/4個
  - えび ... 3~4尾
  - ☆つけ合わせ
  - アスパラガス ... 1/2杯

### 料理写真貼付欄



### 作り方 (調理時間 40 分)

- ① ジャガイモを皮つきのまま茹でて、皮を剥きマッシャーで細かく潰す。
- ② 3等分し、モロヘイヤ・カボチャをそれぞれに加えて混ぜる。粉と塩を混ぜる。
- ③ それぞれに強力粉と塩を混ぜたものを10gずつ加えて、手で混ぜる。ぼそぼそしてきたら、手でまとめ、必要なら水を足す。板に打ち粉をしよくこねまとしめる。
- ④ 3cm位の棒状に伸ばして1cmくらいの厚さに切る。手で丸め、フォークの背で溝をつける。沸騰したお湯でゆでる。
- ⑤ とろけるチーズを刻み、フライパンに生クリームを入れ煮立ったらチーズを入れる。湯がいて1cm角くらいに切ったパプリカを入れて混ぜる。
- ⑥ フツフツしてきたら湯にさっとぐらせたえびを入れ軽く塩コショウで味を整える。ゆで上がったニョッキと合わせお皿にもる。仕上げにゆじたアスパラガスとミニトマトを盛りつければ完成!!

お料理PR、工夫した点 糸魚川と言ったら「ひすい」。ひすいを表現したくて緑・赤・黄・白の4種類の色を使いました。ニョッキの中に野菜をおりに☆野菜4種類の人で食べられるようにしました。モチモチ感を出るために、ジャガイモを少し長めにゆで、マッシャーで細かくつぶしました。家族みんなにおいかった!と言われました。

### 食べてもらった家族、友だちの感想

なんといっても見た目がきれい!! もっちりソースの味も最高!! モロヘイヤのおひたしが苦手な妹が「おかわりしたね。手間のかかる作業を手際良く進めていた姿は立派でした。モロヘイヤの色がきれいなひすいのイメージになったね。