

## ☆さつまいもニョッキ～きのこクリームソース～

### <主な材料・2人分>

さつまいも 200g（皮をむいて正味）

卵黄 1個分

強力粉 120g

塩 小さじ 1/2

ナツメグ 少々

玉ねぎ 1/2個

しめじ 1/2パック

まいたけ 1/2パック

バター・薄力粉 各大さじ 1

牛乳 300ml

塩こしょう 適量

粉チーズ 適量

パセリ 適量

あらびきこしょう 適量



### <作り方>

- ① さつまいもは皮をむいて輪切りにして、茹でてマッシュする。
- ② ボウルに①と卵黄、塩、ナツメグを入れ混ぜて、強力粉を加えてこねる。  
ラップに包み冷蔵庫で15分ねかせる。
- ③ ②に打ち粉（分量外）をして棒状にして1cm幅に切り丸め、フォークの背で押す。  
お湯を沸騰させておいた鍋に塩（分量外）を入れて、浮き上がるまで茹でる。
- ④ 玉ねぎは3mm幅の薄切り、しめじとまいたけは小房に分ける。
- ⑤ フライパンにバターを熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒め、きのこ類を加え炒める。
- ⑥ 薄力粉を振るい入れて、牛乳を少しずつ加えてのばし、③を加えて塩こしょうで調味する。
- ⑦ 皿に盛り、粉チーズとみじんぎりしたパセリ、あらびきこしょうをかけて完成。

エネルギー 567kcal 蛋白質 19.4g 塩分 2.0g