

シンプルニョッキ

< 材料の目安 >

じゃが芋	400g
小麦粉	120g
卵	1 個
塩	少々
バター	適宜
パルメザンチーズ	適宜



< 作り方 >

- 1.じゃが芋は柔らかくゆでて皮をむき熱いうちに裏ごし又は、フォークかポテトマッシャーでつぶす。
- 2.じゃが芋に溶きほぐした卵と粉、塩を加え、しっかり混ぜ合わせる。
- 3.直径 2cm くらいの棒状にして、2cm くらいずつに切りわけてから、平たい円形にまとめ、フォークで筋をつける。
- 4.塩を加えた熱湯でゆで、浮き上がってきたら水気を切ってボウルに入れ、バターとパルメザンチーズを手早くからめる。



心とカラダのワンポイントレシピ

農業の危機は私たちの食生活の危機です。

日本の農業を守るには、地場産の食材を選ぶことが大切