

女性部が教えます！  
米粉でつくろう  
かんたん  
レシピ集

## 米粉のニョッキ (本橋)

米粉のお買い求めは  
お近くのAコープ各店や  
農産物直売所  
「みどりの里山居館」へ



### ■作り方

- ① ジャガイモは茹でて水気を切ったら、熱いうちにつぶし、米粉とぬるま湯を入れて混ぜます。軽く塩をふります。
- ② ①を親指くらいの太さの棒状にまとめ、1cmずつに切り分けます。切り分けたものをフォークで押し付け模様をつけます。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、青菜とベーコンを炒めます。
- ④ ③にトマト缶を全部入れます。
- ⑤ ②のジャガイモを④に入れ、コンソメを加えて10分くらい煮ます。煮えたらバジルを加えて完成です。

### ■材料 (5人分)

|       |      |            |      |     |    |
|-------|------|------------|------|-----|----|
| 米粉    | 150g | ベーコン       | 3枚   | バジル | 適量 |
| ジャガイモ | 200g | コンソメ(粒タイプ) | 1個   | 塩   | 適量 |
| ぬるま湯  | 60cc | トマト缶       | 1缶   |     |    |
| 青菜    | 3枚   | オリーブオイル    | 大さじ1 |     |    |