

～管理栄養士考案～
おすすめレシピ

〈かぼちゃニョッキのシチュー〉

コメント



かぼちゃ、鮭（秋鮭）、しめじは秋が旬の食材です。少しずつ寒くなっていく季節に旬の食材をたくさん使って温かいシチューを作ってみるのはいかがでしょうか。ニョッキは成形しやすいので、丸めて好きな形を作ったり、平たく伸ばして型抜きをしたり、お子様と一緒に作ってみるのもおすすめです。



(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
317 kcal	16.1g	15.9g	33.2g	1.2g

材料 (1人分)



- ニョッキ
かぼちゃ(皮付き)・・・45g (5センチ角一つ分)
薄力粉・・・15g
塩・・・少々
- シチュー
玉ねぎ・・・40g (1/4個)
バター・・・大さじ1
鮭・・・40g (1/2切れ)
- A
にんじん・・・25g (1/6個)
しめじ・・・30g (1/6個)
薄力粉・・・大さじ1
水・・・100ml
- B
牛乳・・・100ml
コンソメ顆粒・・・小さじ1/2
塩こしょう・・・少々

作り方

【ニョッキ】

- ① かぼちゃの皮をむいて一口大に切る。
- ② ラップをかけてレンジで約1分（600W）、柔らかくなるまで加熱する。
※かぼちゃに水分が多いときはラップを外し追加で加熱して水分を飛ばしておく。
- ③ ボウルに②のかぼちゃを入れてつぶす。
大きな塊がなくなったら薄力粉と塩を加えて混ぜる。
- ④ 粉っぽさがなくなったら好きな形に成形する。
- ⑤ 沸騰した多めのお湯で、浮いてくるまで茹でる。
茹で上がったならざるに上げて水を切っておく。

【シチュー】

～下処理～

- 玉ねぎは薄切りにする。にんじん、鮭は一口大に切る。しめじは石づきを取りほぐしておく。
- ① 鍋にバターを溶かし玉ねぎを炒め、しんなりしたら鮭を加えてさらに炒める。
 - ② ①にAを加えて軽く炒め、粉っぽさがなくなったら水を加えて弱火で10分程度煮込む。
 - ③ ②にBを加えて混ぜ、弱火で約3分程度煮込む。
 - ④ とろみがついたら火から下ろして、ニョッキと合わせて器に盛りつける。

ポイント

- ・今回は食感を楽しんでもらう為、皮なしでかぼちゃのニョッキを作りましたが、皮ありだとより栄養を摂取できます。
- ・玉ねぎを炒めて加えることで、ダマになりにくく比較的簡単に作れるホワイトソースのメニューになっています。

※イラスト等はイメージです。