



IH
カンタンレシピ
Taste of SEASON

やさしいそら豆の香が広がるニョッキを
たっぷりチーズのクリームソースでまとめました。

海老とそら豆のニョッキ チーズクリームソース

必要時間

35分



栄養成分表（1人分）

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
627 kcal	27.7g	13.1g	33.8g	50.2g	1.8g

作り方を動画で
check



材料（2人分）

じゃがいも 250g
そら豆（鞘を取ったもの） 80g
強力粉 60g
パルメザンチーズ 10g
溶き卵 大さじ2
塩 少々

打ち粉 適量
塩、オリーブオイル 各適量

無頭海老（小） 12尾
バター 大さじ2
強力粉 小さじ2
白ワイン 大さじ2
牛乳 200ml
パルメザンチーズ 大さじ3
塩 少々
こしょう 少々

イタリアンパセリ
レモンの皮

作り方

- じゃがいもは皮をむいて四つ割りにして鍋に入れ、浸る程度の水を加え、沸騰すれば火力を弱めて15分茹で上げます。
- ①の鍋の水をきり、空鍋にかけて弱火で粉ふき芋の状態にします。 **ポイント①**
- ②を熱いうちにつぶして、ボールに取って粗熱を取っておきます。
- そら豆は塩ゆでにして薄皮を取り、③に合わせて粗つぶしにしておきます。
- ④に強力粉、パルメザンチーズ、溶き卵、塩を加えて混ぜ、まとまれば棒状にのびて親指大に切って、打ち粉をつけて丸め、フォークに押し付けるようにして溝をつけます。
- たっぷりの湯に塩とオリーブオイルを加えた中に⑤を入れ、浮かんできれば冷水にとり、しまれば水気をきっておきます。 **ポイント②**
- 海老は殻と背ワタを取り、3等分に切ります。
- フライパンにバターを溶かし、⑦を炒めて強力粉小さじ2を絡めて白ワイン、牛乳を加えて煮立て、パルメザンチーズと⑥を加えて塩、こしょうで味を調えます。
- 器に盛り付けてイタリアンパセリをのせて、レモンの皮をすりおろしてかけます。



IH料理の
コツ

ポイント①

じゃがいもの水分はしっかり飛ばしておきましょう。IHは底面をムラなく加熱するので焦がす事なく、鍋の汚れも防げます。

ポイント②

IHは鍋を直接発熱させるので、たっぷりのお湯も効率よく沸かす事が出来ます。