簡単もちもち　かぼちゃのニョッキ

＜材料　２～３人分＞　　　　　　　　　　　ソース

・かぼちゃ（皮をむいて）　　　　２００ｇ　　Ａ：みたらし

・片栗粉　　　　　　　　　　　　　５０ｇ　　（砂糖としょう油と片栗粉）

・牛乳　　　　　　　　　　　　　　５０ｃｃ　Ｂ：ホワイトソース

・片栗粉（打ち粉用）　　　　　　　適量　　　（生クリームと牛乳）

＜作り方＞

1. かぼちゃは皮を切り落とし、柔らかく煮る（レンジで４～５分加熱でも）
2. かぼちゃをサッとつぶしたら片栗粉と牛乳を加え、ダマがなくなるまで

よく混ぜる。

1. かぼちゃをひと口大にまるめ、フオークの背でつぶす。
2. 沸騰したお湯で茹で、浮いてきたら取り出し水気をきる。
3. 好みのソースをかけて食べる。

Ａ：鍋に水を沸かし、砂糖としょう油を加え溶けたら片栗粉を入れる。

Ｂ：鍋に生クリームと牛乳を弱火にかけ、煮立ったら４をからめる。

＊コツ・ポイント

・かぼちゃの水分量によって生地の硬さが変わりますので、牛乳や片栗粉で

調整してください。

＊栄養価

・β―カロテン、ビタミンＥ、食物せんい、カリウムが豊富に含まれてる。

　β―カロテンは、粘膜や皮膚の保護に役立ち、風邪予防。

　ビタミンＥは、抗酸化作用があり、がん予防に期待され若返りにも！

　食物せんいは、腸内のお掃除に、カリウムは、むくみに効果が期待できる。

