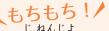
過去のレシピはこちらから

## Ħ



## じねんじょ 自然薯のクリームニョッキ

## 【材料】(4人分) 〈1人分 634kcal 塩分1.0g〉

●ブラックペッパー………

			···· 500 g
			···· 200 g
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	1個
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	少々
<u>.</u> L			・1カップ
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	···· 150 g
	<u>ム</u>	<u>人</u>	ム大さじ

めてフォー これを1・5秒幅に切り、 等分にして直径2秒の棒状に伸ばす。 でこねる。)

一つずつ丸

を8

くはみじん切りにする。Αを合わせる。 ベーコンは0・5秒幅に切り、にんに ❹ほうれん草は、ゆでて4秒幅に切る。 ③鍋にたっぷりの湯を沸かし、

● フライパンに❹のにんにくとオリーブ 0Aを入れ、沸騰させなコンを入れる。ベーコン、弱火で熱し、香りが つぶす。 をゆ

●自然署の皮をむき、竹串が通る硬さに●自然署の皮をむき、竹串が通る硬さに



尚絅大学 生活科学部 4年 くらた もえり **倉田 萌李**さん(右)

ひらの あゆみ **平野 歩**さん(左)

自然薯は、古くから漢方薬に用いられ、 体を元気にする食べ物として愛されてき 体を元気にする食べ物として深されてさました。今回は、自然薯を使ったニョッキとは、イタリア発祥のじゃがいもを使った団子状のパスタで、もちもちとした食感が楽しめます。おしゃれなランチにいかがですか?

> 現在、町で唯一、自然薯を生産しています。植付けから収穫まで、全ての工程を手作業で行っており、試行錯誤した栽培方法で、こだれ りの詰まった自然薯を全国の消費者へ届けています。



ふるしょう しゅうへい 古庄 秀平さん(馬場)





ブラックペッパー塩で味を調える。

をか

「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。 ←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。(尚絅大学生活科学部)