



11月 秋の恵みたっぷりイタリアン

ニョッキ



材料(4人分)

じゃがいも……2個(皮をむいて約300g)
オリーブオイル…大さじ1
小麦粉……………120g
塩・胡椒……………少々

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて茹でる。ゆで汁を捨てて水気を切り、熱いうちにマッシャーでつぶす。(または電子レンジで加熱しても可)。オリーブオイルを加え、粉をふるって混ぜ、塩・胡椒をする。
- ②打ち粉をした台の上において一つにまとめながら半量ずつを太さ2cmのひも状にのばす。長さ2cmに切り分け、フォークの背に打ち粉をまぶしてから、1個ずつつぶさないように気をつけながら溝をつける。
- ③大きな鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を加え、火加減を少し弱めてからニョッキを入れる。浮かんできたらさらに1分茹でて網じゃくしで引き上げる。

クリームソース

材料(4人分)

バター…大さじ2 粉チーズ…大さじ2
玉ねぎ…1/2個 生クリーム…大さじ2
しめじ…1株 塩……………小さじ1/2
小麦粉…大さじ2 胡椒……………少々
牛乳………400ml

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。
- ②フライパンでバターを溶かし玉ねぎを炒める。しんなりしてきたらしめじを加え全体にバターが回ったら、小麦粉を振り入れる。
- ③小麦粉がしっとりして透明になったら牛乳を少しずつ加え、とろみがついてきたら粉チーズと生クリーム(大さじ2)を加えて塩・胡椒で味をととのえる。

ジャーサラダ(フレンチドレッシング)



材料(4人分)

オリーブオイル…大さじ6
酢……………大さじ3
(リンゴ酢・レモンの絞り汁・白ワインビネガー・など)
塩……………小さじ1
胡椒……………適量

作り方

- ①ボウルに塩・胡椒・酢を入れて泡だて器で塩が溶けるまで攪拌する。
 - ②オリーブオイルを糸を垂らすように少しずつ加える。(少しずつ加えることにより乳化します)
- ☆好みで粒マスタード・おろしにんにく・ハーブソルト・レモンの皮のすり下ろし・しょう油・ごま油・柚子やカボスの絞り汁等を加えてアレンジをお楽しみください。

Point

瓶には、ドレッシング→固いもの→薬物の順に詰めましょう!
例:にんじん・大根・カブ→茹でた豆類・アボカド→レタス・水菜等

☆瓶と蓋は使う前に煮沸消毒! ☆野菜の下処理はしっかりと!
☆冷蔵庫での保存は2~3日が目安です。保存食ではありませんのでご注意ください!