

人参ニョッキin豆腐クリームスープ



材料【4人分】

【人参ニョッキ】

人参・・・200g
片栗粉・・・80g
薄力粉・・・80g

【豆腐クリーム】

木綿豆腐・・・300g
牛乳・・・・・・ 80ml
コンソメ・・・ キューブ1/2個
塩・・・・・・ 小さじ1/2

- 玉ねぎ・・・・・・1個
- ほうれん草・・・1束
- しめじ・・・・・・1株
- にんにく・・・・・・1かけ
- オリーブ油・・・大さじ1
- 水・・・・・・500ml
- コンソメ・・・キューブ1個
- 塩・・・・・・少々
- こしょう・・・少々

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
264kcal

たんぱく質
10.2g

脂質
4.9g

食塩相当量
1.9g

作り方

- 1.豆腐クリームを作る。
コンソメは包丁で削るように切って細かくする。
ミキサーに木綿豆腐、牛乳、コンソメ、塩を入れ、滑らかになるまでミキサーにかける。
- 2.玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分け、にんにくはみじん切りにする。人参を大きめの乱切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
ほうれん草は茹でて3cm長さに切る。
- 3.ゆでた人参をビニール袋にいれ、ビニール袋の上からマッシャーでつぶす。
- 4.2の人参をボウルに入れ、片栗粉、薄力粉を加えてよく混ぜ合わせて、15分ねかせる。
- 5.ニョッキの生地を32等分にする。手のひらで丸めてからフォークの上に乗せたら、フォークの形に合わせて伸ばし、端からクルクルと丸めてニョッキを作る。
- 6.沸騰した湯にニョッキを入れてゆでる。浮き上がってきたらザルにとって水気を切る。
(ゆですぎると形が崩れるので注意)
- 7.鍋にオリーブ油とにんにくを入れて熱し、にんにくの香りが立ってきたら玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- 8.しめじを加えて炒め、水とコンソメを加えて煮込む。
- 9.具材がやわらかくなったら、豆腐クリームを少しずつ加えてよく混ぜ、人参ニョッキとゆでたほうれん草を加えてひと煮立ちさせる。
- 10.塩、こしょうで味を調えて完成。