

メニュー名

トマトソースの雑穀ニョッキ

学校名: 岩手県立軽米 高等学校

氏名: 長興寺 玲奈

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

この料理は、家族に向けて作りました。
ヘルシーかつ、食物繊維が豊富です。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
キャンディーチーズ	6個	① ベーコンは食べやすい大きさに切り、レタスはちぎっておく。 ② ボウルにおから・片栗粉・塩を入れ、溶き卵を加えながらしっかり練る。 生地が固い場合は水を加えてよく練る。 ③ できた生地を小さく丸めゆでる。ゆでる時、雑穀もいっしょに煮る。 ④ フライパンでベーコンを炒め、トマトソースを加えて煮る。 ⑤ ④ に、③ のゆでた生地・雑穀とレタスを加える。 ⑥ ⑤ にキャンディーチーズ、コショウを加え、味をととのえる。 ⑦ 皿に盛り、パセリを添えて完成。
トマトソース(缶詰)	295g	
雑穀	50g	
レタス	1/4枚	
ベーコン	50g	
おから	45g	
片栗粉	50g	
卵	1個	
パセリ	適宜	
塩	適宜	
コショウ	適宜	