

## 材料:4人分

【ニョッキの材料】

- さつまいも400g米粉100g豆乳大さじ1卵1個塩少々
- 【ソースの材料】
- ●にんにく1片 ●ベーコン4枚 ●玉ねぎ(中)1個 ●しめじ1袋
- ●まいたけ 1/2 パック ●えのき茸 1/2 袋 ●ほうれん草 3 株
- オリーブ油小さじ1水 50ml無調整豆乳1カップみそ大さじ2
- ●粉チーズ大さじ3 ●黒こしょう少々

## 作り方

- さつまいもの皮をむき、1cm幅の半 月切りにし、5分ほど水にさらす。
- ①の水を切り、耐熱ボールに入れ、 ふんわりとラップをかけてレンジ (目安:600wで5~6分) でやわらかく なるまで加熱する。



熱いうちにさつまいもをつぶし、米 粉、豆乳、卵を加えて混ぜる(耳た ぶくらいの硬さになるよう、米粉や 豆乳の量で調整)。



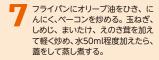
太さ2cmの棒状にのばし、2cm幅 に切ったら、フォークの背でくぼみを



鍋に湯を沸かし、沸騰したら④の ニョッキを茹で、浮いてきたら皿に



にんにくはみじん切り、ベーコンは 1cm幅、玉ねぎは薄くスライス、 しめじ、まいたけは石づきを落とし てほぐす。えのき茸は石づきを落と し3cmに切る。ほうれん草は茹で て3cmに切る。



材料がしんなりしたら、豆乳、みそ、 粉チーズを加えて溶かし、ひと煮 立ちしたらニョッキ、ほうれん草を 加えて軽く混ぜ合わせる。皿に盛り 付け、黒こしょうをかけて完成。

食欲の秋到来! 実りと収穫の季節である秋は、美味しい 食べ物がたくさんあるのが嬉しいですね。今回は、旬のさ つまいもときのこを使ったニョッキをご紹介します。

さつまいもやきのこにはビタミンの他、食物繊維が豊富 に含まれています。食物繊維は腸を刺激して排便を促すこ とをはじめ、血糖値の急激な上昇を抑えたり、余分なコレ ステロールの吸収を抑えて体外へ排出してくれる働きがあ ります。さらに、食物繊維は腸内の善玉菌を増やして腸内 環境を整えてくれます。

腸には免疫細胞の約70%が集まっていると言われてお り、腸内環境を整えることは、免疫力アップにも効果的です。 夏の疲れが出てくる頃ですので、美味しい秋の味覚で身体 をリセットしてみてはいかがでしょうか。

7 💙 ポ イ 💙 🕞

じゃがいもで作ることが多いニョッキですが、さつまい もやかぼちゃなどでも作ることができます。米粉の量を増 やすとニョッキのもちもち感がアップします。旬の秋鮭を 入れるのもたんぱく質がとれて良いですね。ソースはトマ トやバジルなどお好みで作っても美味しいです。

> (公財) 福島県労働保健センター管理栄養士/ 人間ドック健診情報管理指導士

## 中田 陽子 (なかだようこ)

県内各地で、保健指導や健康相談、料理教室、講話な ど幅広く活動。「食は楽しく」という思いから、食べる人 の笑顔をイメージして日々献立作りをしている。料理教室 では、手軽で簡単、健康的な献立が好評。保育園・学校 している。趣味は美味しいものの食べ歩きと温泉めぐり。

