

1月から2月の初旬にある大寒や小寒を合わせて「寒の内」と言い、1年の中で最も寒いとされています。温かい食事を摂って体の内側から体を温めましょう。

《かぼちやのニョッキ》

(材料 2人分)

かぼちや(正味)……………70g
じゃがいも……………中1個(正味150g)
強力粉……………70g
塩……………小さじ1/3杯
卵……………1/2個
打ち粉(強力粉)……………適量

- ① かぼちやは皮とわたを取り除き、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ600wで3~4分加熱する。柔らかくなったら温かいうちにフォークなどでつぶす。
- ② じゃがいもは流水で汚れを洗い落とし、鍋に入れじゃがいもがかぶるくらいの水を入れ、火にかける。沸騰したらふたをし、中に火が通るまで過熱する。竹串がすっと通るくらいまで過熱したら、熱いうちに皮をむき(熱いのでやけどに注意する)フォークやマッシャーなどでつぶす。
- ③ ①と②をボールに合わせ、そこに強力粉、塩、卵を加えてまとまるまでよくこねる。
- ④ まとまったら打ち粉をしたまな板(濡れていないもの)へ生地を出し、直径2cmの棒状に形を整える。1.5cm程度に端から切ったら、フォーク(強力粉少々をまぶしたもの)を軽く押しつけて型をつける。(切り口を上にしてそこにフォークの背の部分押し付けると良い)
- ⑤ 沸騰したたっぷりの湯で茹でて、湯の下から上に上がってきたらザルにあげる
- ⑥ クリームソース(下レシピ参照)などに和えて食べましょう

各栄養素 1人分当たり

[エネルギー 221kcal タンパク 7.6g 脂質 2.0g カルシウム 23mg 塩分 1.0g]

《クリームソース》

(材料 2人分)

玉ねぎ……………1/4個
しめじ……………1/2パック
バター……………20g
薄力粉……………15g
牛乳……………200ml
ブラックペッパー(粗びき)……………少々
食塩……………少々

- ① 玉ねぎは繊維に沿って2mm幅の薄切り、しめじは石づきを取って、ほぐしておく。
- ② バターを入れたフライパンに①を入れ、火にかける。玉ねぎが透き通ってきたら弱火にして薄力粉をふるい入れ、しっかりと火を通す。一度火を止め、牛乳を100ml入れる。全体が混ざるように大きくかき混ぜる。火(弱火)をつけ、さらに混ぜる。少しとろみがついたら残りの牛乳を入れてとろみがつくまで混ぜる。
- ③ ニョッキ(上レシピ参照)を入れて全体を大きく混ぜて味をみる。食塩とブラックペッパーで味を整えて完成。ソースが硬い場合は牛乳を少し(50ml程度)加える。

※ニョッキ以外(スパゲティ)と和えても美味しいです。

各栄養素 1人分当たり

[エネルギー 202kcal タンパク 6.5g 脂質 13.5g カルシウム 124mg 塩分 1.3g]