

第7回あいつ野菜わが家の味自慢コンテスト  
スープまたは汁物の部

作品名：あいつ野菜で米粉ニョッキのざくざく汁

材料

- ①米粉…300g★
- ②片栗粉…50g★
- ③菜種油…大1★
- ④根生姜のみじん切り…大1★
- ⑤会津地鶏のもも肉（小さく切ったもの）…150g
- ⑥ごぼう（輪切りスライスして酢水に放ったもの）…50g
- ⑦大根…100g
- ⑧人参…50g
- ⑨里芋…100g
- ⑩昆布…小さく切ったもの12枚
- ⑪打豆…30g
- ⑫酒、しょうゆ、みりん…各大1
- ⑬小松菜100gと豆乳300ccをミキサーにかけたもの
- ⑭山塩…小1/2
- ⑮しょうゆ、塩こうじ、甘酒…各大1
- a.小松菜50gをミキサーにかけたもの
- b.人参50gをミキサーにかけたもの
- c.南瓜50gをゆでてマッシュしたもの

調理  
方法

- ①米粉の野菜ニョッキを作る。★を合わせてこねて、3等分にする。a,b,cをそれぞれ合わせ小さめのニョッキを作り、沸騰した鍋で1分茹でて、ザルにあげておく。
- ②鍋に水500ccを入れ、ざくざく汁の要領で切った野菜を煮えにくい順から入れ、⑫で味をつけておく。
- ③⑬～⑮を合わせて弱火にかけ、②を椀に盛った上のにせ①のニョッキをバランスよくのせ出来上がり。

