



優良賞



そば粉とじゃがいものニョッキ リンゴクリームソース
地元美麻でとれたそば粉とじゃがいもをふんだんに使いました。

●鈴木 水響 (美麻中学校2年)

材料(4人分)

*ニョッキ

じゃがいも500g
そば粉 100g
薄力粉20g
パルメザンチーズ45g
卵1個
塩ひとつまみ
こしょう少々

*ソース

ベーコン(厚切り)60g
アスパラ80g
しめじ100g
にんにく1片
オリーブオイル大さじ1
りんご中1個
生クリーム200ml
塩小さじ1/2
こしょう少々
乾燥パセリ少々
りんご(飾り用)小1個

作り方

*ニョッキ

- ①じゃがいもの皮をむいて適当な大きさに切り、竹串が通るようになるまでゆでる。
- ②ボウルにじゃがいもを入れてかたまりがなくなるまでつぶし、そば粉、薄力粉、パルメザンチーズ、溶き卵、塩、こしょうを加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③②を4等分して、それぞれを直径1.5cmの棒状にする。
- ④③を2.5cmにカットして1つずつ丸め、フォークの背で型押しする。
- ⑤鍋に湯をわかし、塩少々(分量外)を入れ④をゆでる。
浮き上がった後、1分間ゆでてざるにあげる。

*ソース

- ①ベーコンは1cm角、アスパラは5mmの厚さの斜め切り、しめじは石づきを取ってほぐす。にんにくは縦半分に切って、薄くスライスする。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて、弱火で熱する。
- ③オリーブオイルににんにくの香りが移ったら、ベーコンを入れて弱火で炒める。
- ④ベーコンに火が通ったら、アスパラ、しめじを加えて更に炒める。
- ⑤④にすりおろしたりんごを加えて炒め、最後に生クリームを入れて軽く煮立たせ、塩、こしょうで味を整える。
- ⑥⑤にニョッキを入れてソースをからめる。
- ⑦⑥を皿に盛りつけてパセリをふり、飾り切りしたりんごを添える。

●エネルギー 616kcal
●塩分 1.4g

優良賞



シラスのお好み焼き
たっぷりのシラスですが、軽いのでペロリと食べられます!

●青木 心海 (芦原中学校3年)

材料(4人分)

シラス 600g
コーン缶(粒) 1缶130g
オクラ 2本
ちくわ 1本(90g)
長いも 100g
お好み焼き粉 200g
天かす 25g
水 240ml
油 小さじ4
ソース 大さじ2
けずり節 2袋(10g)

作り方

- ①シラスはざく切りにする。
- ②コーン缶は汁を切る。
- ③オクラとちくわは輪切りにする。
- ④長いもは皮をむいてすりおろす。
- ⑤ボウルにお好み焼き粉、天かす、水を入れて混ぜ、①～④の材料を加え、さらに混ぜる。
- ⑥フライパンに油小さじ1を熱し、4等分した⑤を流し込んで、中火でふたをして焼く。裏返して同様に焼く。
- ⑦同じように3枚焼く。
- ⑧皿に盛りつけて、ソース、けずり節をかける。

●エネルギー 462kcal
●塩分 2.5g