

豆乳スープのかぼちゃニョッキ



ニョッキの硬さは
水や豆乳を加えることで調節できます



材 料（2人分）

かぼちゃ	200g
薄力粉	140g
鶏もも肉	100g
しめじ	50g
玉ねぎ	50g
★無調整豆乳	300ml
★顆粒コンソメ	小さじ1
★塩	ひとつまみ
黒こしょう・パセリ	少々



1. かぼちゃは皮を落として乱切りにし、水にくぐらせた後ラップをかけて電子レンジ600W・3分加熱する。
2. 玉ねぎは薄切りにし、しめじはほぐしておく。鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
3. 1をフォークで潰し、薄力粉と混ぜ合わせる。
硬い場合は、水または豆乳(分量外)を加えて好みの硬さに調節する。
4. スプーンを2本使って一口大に丸め、沸騰したたっぷりのお湯で浮き上がるまでゆでる。
5. フライパンに油をひろげて熱し、しめじ・玉ねぎ・鶏もも肉を入れて炒める。火が通ったら★を入れ、ひと煮立ちしたら3を加える。
6. 皿に盛り、黒こしょう・パセリを振る。