

かんたんチーズニョッキ



- ① 玉ねぎをみじん切りにし、フライパンに油をひき、弱火で炒める。
- ② B の材料をすべて入れ、ひと煮たちさせる。
- ③ ジャガイモの皮をむき、ひと口大に切る。ラップをかけてレンジで加熱。
(600W 3～5分)
- ④ ③を熱いうちにフォークなどでつぶし、A の材料をすべて入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④をひと口大に丸めてゆで、浮かんできたらザルですくい、温めた②と混ぜる。
- ⑥ お皿に盛り付ける。

完成♪

材料

A	じゃがいも	2個(約300g)
	薄力粉	100g
	牛乳	大さじ2
	油	大さじ1/2
	粉チーズ	小さじ2

B	玉ねぎ	100g
	油	小さじ2
	無塩カットトマト缶	1缶(約400g)
	ミックスベジタブル	30g
	ミックスチーズ	20g

醤油 小さじ2

旬のじゃがいもを使って

みんなで作ってね♡

ホワイトソースでもおいしいよ♪

