



栗山 小夜子

料理講師や食のプロ
デュースなど、幅広く
活躍。

エンドウ豆
×
アスパラガス

春野菜の グリーングラタン



エンドウ豆

エンドウ豆の主成分は炭水化物とたんぱく質ですが、ビタミンB群も多く含んでいます。さらに、他の豆にはほとんど含まれていないビタミンAを含むのも特徴です。動脈硬化予防や美肌づくりなどに効果があります。

アスパラガス

アミノ酸のひとつであるアスパラギン酸が多く含まれていることから、疲労回復に効果があります。さらに、ビタミン様成分のルチンやミネラルも豊富なので、血圧を下げる効果や貧血防止にも効く万能野菜です。

材料 2人分

《ニョッキ》

エンドウ豆100g
新ジャガイモ100g
小麦粉50g

新タマネギ1/4 個
シメジ1/2 株
アスパラガス2 本
エビ(ブラックタイガー).....4 尾
小麦粉 大さじ 1 と 1/2
豆乳200cc
塩、こしょう、ナツメグ、
オリーブオイル、パセリ 適量

塩分

0.6g

320
kcal

カロリー

作り方

調理時間／約 40 分

《ニョッキ》

- ①さやから出したエンドウ豆と新ジャガイモ(皮付きのまま)を蒸し器に入れ、柔らかくなったらボウルに入れてつぶし、小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ②沸騰したたっぷりのお湯に、一口大に丸めた①を入れて浮いてくるまで茹でる。

- ①新タマネギは厚めのくし切りに、シメジは石づきを切り落とし1/2の長さにカットする。アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、長さ2cmにカットする。エビは殻、背ワタ、尾を取って酒(分量外)で洗ったら3等分に切っておく。

- ②ボウルに小麦粉と豆乳を入れて混ぜ合わせておく。

- ③フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、新タマネギ、シメジを入れて炒め、しんなりしてきたらエビ、アスパラガスを加えてさっと炒め、塩、こしょうで味を調える。次に②を入れて加熱し、とろみが出てきたらナツメグを入れて味を調える。

- ④耐熱皿にニョッキを並べ、③をかけたあとにオリーブオイル(大さじ1と1/2)をかける。次に、180℃に熱したオーブンに入れて10分ほど熱し、表面に焼き色がついたら取り出し、刻んだパセリをふりかけてできあがり。

