



# 親子でつくろう! キッズ向けレシピ



1人分 エネルギー **430** kcal  
 1人分 食塩相当量 **0.9** g  
 1人分 カルシウム **196.3** mg

丸める作業が楽しい! 栄養バランスも◎!

## トマトチーズソースのニョッキ

もちもち食感が楽しいニョッキは、噛む回数を増やすことができる主食のためおすすめです。よく噛むことで唾液が増えて虫歯の予防や消化の負担が減ったり、脳が活性化されると言われています。また、トマトソースにチーズを加えることで、冬休みに不足しがちなカルシウムをしっかり補うことができます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

### 材料(2人分)

じゃがいも	250g	にんにく	1片
強力粉	75g	ホールトマト缶	160g
塩	小さじ1/4	モッツアレラチーズ	100g
卵	1/2個	バジル	3枚
オリーブ油	大さじ1	ブラックペッパー	適量

- 1 じゃがいもは皮をむいて鍋に入れ、じゃがいもがかぶるくらいの水(分量外)を入れ、柔らかくなるまで茹でたらザルにあげます。
- 2 ボウルに**1**を入れてフォークなどでつぶし、強力粉と塩を加えて混ぜ合わせます。卵を加えてさらに混ぜ合わせます。
- 3 1個が10gになるように分けて丸めた後、平たくつぶします。
- 4 鍋にお湯を沸かし、**3**を茹でます。浮いてきたら取り出します。
- 5 にんにくとバジルはみじん切り、モッツアレラチーズはひと口大に切ります。
- 6 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて熱し、香りが出てきたらホールトマトを加え、ヘラなどでトマトを潰しながら加熱します。
- 7 **4**のニョッキを加えて水分が少なくなくなるまで加熱します。モッツアレラチーズとバジルを加え、ブラックペッパーをふり、全体を混ぜ合わせます。

**ココがPOINT!**

ニョッキはじゃがいもの水分量や卵の大きさによって粉の量を調整してください。