



家族と一緒に囲む食卓で
試してみたいレシピを
笠間市ヘルスリーダーの会
が紹介します。

米粉のニョッキ

●材料（4人分）

米粉…………… 100 g
人参…………… 30 g
水…………… 40 g
メープルシロップ…… 12 g
ミックスナッツ
(食塩不使用)…………… 80 g

●作り方

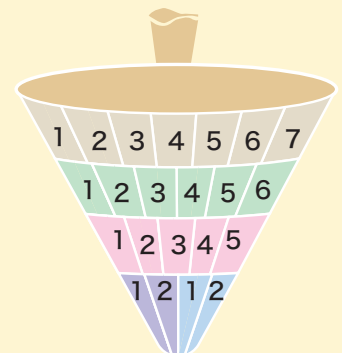
- ①人参はすり下ろす。
- ②ボウルに米粉、①を入れ混ぜ合わせ、ひとつにまとめる。ひとつち位の大きさにちぎり、丸めていく。
- ③鍋にお湯を沸かし、②を茹でて、水気を切る。
- ④③を器に盛り、ミックスナッツ（ざっくり砕く）、メープルシロップをかける。



●栄養成分（1人分）

エネルギー	158kcal	炭水化物	21.4 g
たんぱく質	3.1 g	食物繊維	1.4 g
脂質	5.4 g	食塩相当量	0g

…… 食事バランスガイド ……



主食(ごはん、パン、麺)	0sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	0sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは [食事バランスガイド](#) [検索](#)

～調理のポイント～

◎米粉は製品により吸水量に大きな違いがあります。
まとまらない場合には、水を少し足しながら成形してみてください。



Let's cook!



～米粉を使った料理動画配信中！～

「米粉のニョッキ」の作り方を動画で配信中！
簡単にできるレシピですので、ぜひ作ってみてください。
右の二次元コードを読み込んで、ご覧ください。



動画はこちら

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145