



ニョッキの豆乳スープ

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
鶏もも肉	7.00 g	21.00 g			①ルウを作る。 ②別の鍋にサラダ油を入れて火をつけ、鶏肉を炒める。 ③鶏肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎをいれさらに炒める。 ④水、鶏ガラだし、豆乳を入れて煮込む。 ⑤ニョッキ、エリンギを入れる。 ⑥ルウを流し入れて、火に通す。 ※ルウを入れる時は、一気に入れるとダマになります。鍋から水気を少しずつ入れてルウを伸ばしてからいれましょう。 ⑦パセリを入れて完成
にんじん	7.00 g	21.00 g	2cm	千切り	
たまねぎ	15.00 g	60.00 g	1/4個	スライス	
エリンギ	4.00 g	24.00 g	1/2本	短冊	
ニョッキ	17.00 g	68.00 g			
パセリ（乾燥）	0.05 g	0.20 g			
水	100.00 g	800.00 g	4カップ		
鶏ガラだし			少々		
サラダ油	0.70 g	2.80 g			
粗びきこしょう	0.01 g	0.04 g			
豆乳	25.00 g	100.00 g			
並塩	0.50 g	2.00 g			
小麦粉	3.00 g	12.00 g		} ルウ	
ソイバター	1.50 g	6.00 g			
サラダ油	1.50 g	6.00 g			

○ポイント

- ・ニョッキにはさまざまな種類があります。
お好みのニョッキを見つけてみてくださいね！

★ルウの作り方★

- ①鍋にサラダ油、ソイバターを入れて火にかける。
- ②小麦粉を少しずつ入れてダマにならないように気を付けながら炒める。
- ③いい香りになるまでじっくりと火をとおす。