

ニョッキ（クリームソース）

【材料】（1人前）

○ 大豆粉（みたけ）	10 g
○ サイリウム	4 g
○ 生クリーム	5 g
○ 鶏卵	5 g
○ オリーブオイル	5 g
○ 食塩	0.1 g
○ 水	10 g
★ ベーコン	20 g
★ オリーブオイル	3 g
★ おろしにんにく	0.3 g *
★ 塩・こしょう	少々
☆ 生クリーム	10 g *
☆ スライスチーズ	10 g *
☆ 水	適量 *
* オリーブオイル	3 g
* バジル粉	少々



【作り方】

- 1、○の食材をボールに入れてよく混ぜて下さい。
- 2、粉がまとまり滑らかな団子状になったら、伸ばしてお好みのサイズにカット、形成して下さい。中央にくぼみを付けた丸い円盤状にすると火も通りやすいです。
- 3、沸騰したお湯で2～3分程茹でてザルに上げて下さい。
- 4、★をフライパンで加熱して火を通して下さい。
- 5、☆を入れてチーズが溶けるまで加熱、水分がなくなってきたら水で伸ばしながら混ぜ合わせて下さい。
- 6、茹であがったニョッキに5のソースをかけて、オリーブオイルとバジル粉をかけて完成。

【栄養価】

エネルギー量	373 kcal
糖質	2.5 g
ケトン比	3 : 1

（使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります）

【一言メモ】

大豆粉はきめの細かい粉末状のものがオススメです！