



おやこでかんたんクッキング ～和風ニョッキ～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

じゃがいも	100 g
薄力粉	50 g
スキムミルク	15 g
にんじん	150 g
大根	300 g
たまねぎ	120 g
しいたけ	2 個
小松菜	60 g
だし汁	800 ml
しょうゆ	大さじ1

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス



- コンソメや鶏ガラにしても◎
- 季節の野菜もたくさん食べよう

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、ゆでてつぶす。
スキムミルクは水で溶いておく。
- ②①に薄力粉を加えてよくねる。
- ③にんじん、大根はいちょう切り、たまねぎ、しいたけは薄切り、
さといもは半月切りにする。
- ④小松菜はさっとゆでて、1cm長さに切る。
- ⑤だし汁に③の材料をいれて煮る。
- ⑥野菜が煮えたら②をちぎって入れ、浮き上がってきたらしょうゆ
で味をととのえる。最後に小松菜をくわえて仕上げる。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
128	3.8	0.4	25.3	78	0.7
kcal	g	g	g	mg	g