

## 玄米米粉を使ったニョッキ風



### 【材料】

玄米米粉 150g  
水 適量  
塩 少々  
コショウ 少々  
はちみつ 少々  
イタリアンパセリ 少々  
オリーブオイル 適量  
トマトソース(市販)・・・フォションの  
ソースがおすすめ！！ 適量  
とろけるチーズ 適量

### 【調理方法】

米粉に塩・コショウ・はちみつ・イタリアンパセリを入れて水を少しずつ加え、耳たぶ位のやわらかさに 煉る。

2cm位のボール状にまるめ、オリーブオイルできつね色にカリッとするまで揚げる。

耐熱皿にトマトソースをうすくひき、ボールを並べ、チーズをのせて、とろけるまで焼く。

東京都にお住まいのキョンキョンさんより。