

特別賞 コース2 (ゆったりバランスめし)
「おうちチーズフォンデュ」



レシピ

【材料】 (3人分)

- ・食パン……………半斤
- ・ピザ用チーズ……………200g
- ・牛乳……………100ml

※大人だけなら白ワインに置き換えても良い

- ・片栗粉……………小さじ2

- ・さつまいも……………1/4本
- ・人参……………1/4本
- ・しめじ……………1/2株

具材

- ・えび……………70g
- ・ほたて……………70g
- ・ミニトマト……………6個
- ・レンコン……………3センチ
- ・ブロッコリー……………1/2個
- ・かぼちゃ……………1/8個

【作り方】

- ① 具材を食べやすい大きさに切り、ゆでる (または蒸す)。皿に盛りつける。
- ② 食パンをくり抜き、チーズフォンデュの器にする。くり抜いて取り出したパンは一口大に切る。
- ③ チーズに片栗粉をまぶして鍋に入れ、牛乳を注いで火にかけ、フォンデュのソースを作る。②で作ったパンの器に盛る。