

カマンベールチーズをレンジでチン! 簡単フォンデュ

スティック温野菜のチーズフォンデュ



お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理

■ 材料 (2人分)

にんじん……………40g
 だいこん……………40g
 ごぼう(細めのもの)……………1/4本
 ブロッコリー……………1/4株
 ラディッシュ……………2個
 顆粒コンソメの素……………小さじ1
 塩……………少々
 カマンベールチーズ……………1個
 粗挽き黒こしょう……………少々
 野菜チップス……………20g

■ 作り方…調理時間約15分

- ① にんじん・だいこんは棒状に切る。ごぼうは皮をそぎ、棒状に切りそろえる。ブロッコリーは小房に分け、電子レンジで加熱する。
- ② 鍋に①のにんじん・だいこん・ごぼうを入れ、野菜が浸る程度の水(分量外)・顆粒コンソメの素・塩を入れ、1分ほど煮る。にんじん・だいこんは少し硬めで引き上げる。
- ③ カマンベールチーズは上部の皮を周囲1cm残し、ぐるっと一周そぎ取る。
- ④ 耐熱皿に③を置き、ふんわりラップをかけ、500Wの電子レンジで1~1分半加熱する。溶けたカマンベールチーズに粗挽き黒こしょうをふりかける。
- ⑤ 器に②・①のブロッコリー・ラディッシュ・野菜チップスをのせ、④を添える。具材をチーズにからめていただく。

1人あたり:242kcal



・カマンベールチーズは、食べる直前に加熱しましょう。
 ・にんじん・だいこん・ごぼうはコンソメスープで煮た後、鍋を火からおろして、そのまましばらく漬け込むと、味がしみ込みさらにおいしくなります。