

2025 年 12 月号

【料理名】 リースチーズフォンデュ



【主材料】（4 人分）

ブロッコリー…… 1 株
パプリカ（黄）…… 1 個
じゃがいも……大 2 個（350g）
ウインナーソーセージ…… 8 本
ボイルえび…… 8 尾
うずら卵の水煮、ミニトマト……各適量
A ピザ用チーズ……250g
A かたくり粉……大さじ $\frac{1}{2}$
A 牛乳……130 ml

【作り方】

1. ブロッコリーは小房に分け、ソーセージとともに塩ゆでする。
2. パプリカは 2 cm 厚さのくし形に切る。うずら卵とミニトマトはそれぞれ横半分に切り、切り口を合わせて楊枝で留める。
3. じゃがいもは皮つきのまま水でぬらしてラップで包み、600W の電子レンジで 4 分加熱する。返して 3 分加熱し、皮をむいてひと口大に切る。
4. ココットに A のチーズを入れてかたくり粉をまぶす。牛乳は軽く煮たて、ココットに加えてへらなどでゆっくり混ぜ合わせ、チーズをなめらかに溶かす。
5. フライパンの中央に 4 をおき、1 ～ 3、えびをまわりに並べる。卓上コンロで弱火にかけ、温めながらチーズをつけていただく。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。