

地産地消レシピ

@kagawaken

濃すぎないのがいい！

ミルクっぽ チーズフォンデュ

ピザ用チーズに同量の牛乳、小麦粉少々を混ぜるだけで、トトロで軽やかでいくらかでも食が進むフォンデュソースに！旬の秋野菜に、お肉やソーセージなど好みの素材をたっぷり準備。子どもも食べやすく、アウトドア料理としても最高です！



レシピ・写真 森 映子

Profile

神戸在住・香川県に縁のあるフードコーディネーター。企業やカフェのメニュー開発や、販売促進用のフードスタイリングなどを手掛ける。技巧を凝らしたトーストアートがインスタグラムで注目を集め、現在フォロワー数4万人。

インスタで
Check!



材料(3~4人分)

牛乳…200cc
ピザ用チーズ…200g
薄力粉…大さじ2

具材
サツマイモ…1本
ズッキーニ…1本
マイタケ…1株
フランスパン…1/3 本
オリーブオイル…大さじ1



MEMO

- 野菜の下準備は、フライパンで焼いたり硬めに蒸したりしてもOK!
- カボチャやブロッコリー、プチトマト、グリルしたお肉やエビ、ベビーホタテなども良く合います。
- チーズに明太子やカレー粉などを加えて味変してもおいしい!



作り方

- サツマイモとズッキーニは8mmほどの厚さに輪切りにし、マイタケは一口大の大きさに割いて全てボウルに入れ、オリーブオイルを回しかけて絡めます。フランスパンは一口大にカットします。
- 魚焼きグリルに①を並べ、7~8分ほど色よく焼きます(片面焼きグリルの場合は途中でひっくり返してくださいね)。
- フォンデュ用の器か小鍋にピザ用チーズを入れ、薄力粉を絡めてから牛乳を加えてよく混ぜます。火をつけて中火でかき混ぜながら溶かします。なめらかになったら出来上がり! 野菜やパンをつけてお楽しみください。

1人分

約437kcal*

*材料を4人分として熱量をアプリで計算しています