

# ● チーズフォンデュ

## 栄養成分 1人分

エネルギー	483kcal
たんぱく質	18.5g
カルシウム	240mg
食塩相当量	1.8g

## 材料 4人分

牛乳	1カップ
バター	小さじ2(8g)
サラダ油	小さじ2
薄力粉	大さじ1/2
とろけるチーズ	100g
塩	少々

フランスパン ..... 適量

ウインナーソーセージ	8本
ブロッコリー	1/2個
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個

にんじん	1/3本
じゃがいも(小)	6個
かぼちゃ	1/5個



## 作り方

- 1 ブロッコリーは8等分に切り分けます。パプリカはそれぞれ縦に8等分に切ります。
- 2 鍋に湯を沸かし、ブロッコリー、パプリカ、ウインナーを順にさっと茹でて湯を切ります。
- 3 にんじんは皮をむいて8等分に切ります。じゃがいもはきれいに洗って皮つきのまま半分に切ります。かぼちゃは皮ごと8等分にスライスします。
- 4 耐熱皿に③を並べ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)でにんじんとかぼちゃは2~3分、じゃがいもは3~4分ほど火が通るまで加熱します。
- 5 フランスパンは4等分し、それぞれ食べやすい大きさに切ります。
- 6 鍋に牛乳、バター、油を入れて混ぜながら中火で加熱します。沸騰直前で火を止め、薄力粉を少しずつ加えながら混ぜます。
- 7 中火にかけ、だまがなくなるまでさらに混ぜます。とろけるチーズを加えて混ぜ、塩で味を調えます。
- 8 ②④⑤を器に盛り合わせ、⑦をココットなどに入れて添えます。

## レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

チーズフォンデュのディップソースは、とろけるチーズをホワイトソースに混ぜて、時間がたっても固まらないようにアレンジしました。カルシウムもたっぷりです。コクのある味わいが子どもたちに好評で、野菜を好き嫌いなく食べてくれます。特別な材料は使わないうえ、作り方も簡単なので、ご家庭でも作りやすいと思います。野菜はシンプルに熱を加えるだけなので、野菜そのもののおいしさが味わえるのも魅力です。