



スピード料理



ハピナーも安心

気軽に「とろり」

温野菜の

即席チーズフォンデュ

具もチーズも一緒に蒸し上げて、手順も味付けもグンとシンプルに。野菜の栄養や旨味も逃しません。



● 材料 (2~4人分)

- カボチャ..... 1/6個
- カリフラワー、ブロッコリー... 各1/4株
- ジャガイモ..... 1個
- ソーセージ..... 2本
- カマンベールチーズ..... 1箱 (100g)
- 白ワイン* 大さじ2

* = 薄めたブイヨンでも可



湯気が立ったら材料を入れる。IHの強力パワーが頼もしい

● 作り方

- 1 野菜、ソーセージは小さめの一口大に切る。チーズは表面を削いで耐熱容器に入れ、白ワインを振る。
- 2 1を蒸し器に並べ、5~6分ほど蒸す(写真)。
- 3 器に盛り、溶けたチーズを絡めて食べる。

おいしいe-POINT

具の大きさをそろえて熱の通りを均一に。好みで塩、コショウを振っても良いでしょう。