

# なま麩の和風チーズフォンデュ

No.47

～チーズフォンデュに生麩はよく合います。～



284Kcal,塩分1.0g(1人分)、調理時間20分

## <材料> 4人分

A	フォンデュ用チーズ	150g
	牛乳	100cc
	だし汁	100cc
	白味噌	少々
	なま麩(よもぎ、粟)	各1/4本
	ゆでえび	8尾
	じゃがいも	2個
	茹でフロコリー	1/4株
	ミニトマト	8個

## <作り方>

1. Aを混ぜフォンデュ鍋に入れる。
2. なま麩は1cm角に切り、串にさす。
3. じゃがいもは一口大に切り、ゆで、エビも背ワタと殻、尾を取り、ゆで3つに切る。フロコリーは小房にわけ、ゆで、それぞれ串にさす。ミニトマトは湯むきし、串にさす。
4. 1.を溶かし、とろみがついたら2. 3.をつけて食べる。