

パーティーの日の主役に

## 蒸し野菜のチーズフォンデュ



調理時間 約 40分

### 蒸し野菜

2-3人分

A

キャベツ 1/8個  
じゃがいも 中1個 (4つに切る)  
かぼちゃ 40g (1cm幅に切る)  
にんじん 40g (乱切り)  
パプリカ (黄) 1/4個 (1-2cm幅に切る)  
エリンギ 1本 (縦4つに切る)  
ウインナー 2本 (半分に切る)  
たまねぎ 1/2個 (4つのくし形に切る)

B

ブロッコリー 50g (小房に分ける)  
カリフラワー 50g (小房に分ける)  
オクラ 2本 (へたとがくの部分を切り落とし、塩をまぶしたオクラをまな板の上で板すりして、産毛を取り、洗って水けをきっておく)  
アスパラガス 2本 (半分に切る)

1. 鍋にクッキングシートひきます。
2. Aを鍋のふちに沿わせるように並べます。
3. 弱火で20分加熱後、火を消さず、鍋の蓋を取りBを入れ再度鍋の蓋をして、10分加熱します。

### チーズソース

ピザ用チーズ 80g  
牛乳 1/2カップ  
バター 10g  
小麦粉 小さじ1  
黒こしょう 少々

1. 小鍋にバターを入れて弱火で熱し、小麦粉を加えて焦げないようによく混ぜます。
2. 牛乳を加え、ダマにならないようによく混ぜます。
3. ピザ用チーズを加え、なめらかになるまでよく混ぜます。
4. 器に盛りつけ、黒こしょうをふります。

### バーニャカウダソース

アンチョビ 2枚  
にんにく (チューブ) 5g  
オリーブオイル 大さじ2

1. アンチョビは細かく刻みます。
2. 小鍋に1、にんにく、オリーブオイルを入れ、弱火で香りがたつまで加熱します。

### 白みそ豆乳ソース

西京味噌 大さじ1  
豆乳 大さじ1  
しょうが (チューブ) 少々  
ごま油 小さじ1

1. 材料をよく混ぜます。