



ブロッコリーのカマンベールチーズフォンデュ

チーズと相性バッチリ！ブロッコリーをたっぷり食べられる一品！

【材料】-2人分-

ブロッコリー	1コ
カマンベールチーズ	1コ
ミニトマト	2コ
蒸した にんじん	適量
れんこん	
さつまいも	
白みそ	小さじ1
あらびき黒こしょう	適量

パン 適量

1 ブロッコリーを水洗いして、茎とつぼみを切り分ける。
大きいものは切り込みを入れ、手で分ける。
茎は表面を削ぎ、一口大に切る。

2 カマンベールチーズに切り込みを入れる。
軽くラップをかけ、500Wで30秒加熱する。
加熱したカマンベールチーズの中央に白みそを乗せる。

3 ブロッコリーを2分ほど塩茹でをし、ざるにあげる。

水に浸けておくと水っぽくなるので注意

4 カマンベールチーズとブロッコリー、蒸した野菜をスキレットに盛り付け、
200℃のオーブンで5分焼き、黒こしょうをふりかければ完成！

