



## チーズフォンデュ

スイス・フランスで食べられている家庭料理。グリエールやエメンタールチーズなどを使いますが、手軽にピザ用チーズでもおいしく出来上がります。大人の方には牛乳と水の代わりに白ワインで作ると本格的な味わいになります。具材は野菜の他、ソーセージやハムを添えるとボリュームのあるフォンデュになります。

### 材料：2～3人分 (20cmのフライパン)

ピザ用チーズ-----200g  
 牛乳・水-----各100ml  
 にんにく(半分に切る)-----1片  
 コーンスターチ-----大さじ2  
 塩-----小さじ1/4～1/3  
 ナツメグ・こしょう-----各少々

パン・ブロッコリー・芽キャベツ・ミニトマト

### 作り方：

1. フライパンに牛乳・水・コーンスターチを入れて溶く。
2. チーズ、にんにく、ナツメグ、こしょうを加えて弱火にかける。木ベラか耐熱ゴムベラで混ぜながらチーズを溶かし、塩で味を調える。
3. 具材のブロッコリーと芽キャベツは一口大に切って茹でる。パンは一口大に切る。トマトと一緒に添える。

- 食べる時は、弱火で鍋底を時々混ぜながらチーズが焦げないようにする。加熱しすぎるとチーズが分離するので注意する。



## チョコレートフォンデュ

### 材料：3～4人分 (20cmのフライパン)

ミルクチョコレート-----200g (板チョコ4枚)  
 牛乳-----150ml

いちご・きんかん・キウイなど

### 作り方：

1. フライパンに牛乳と手で細かく割ったチョコレートをに入れて弱火にかけ、木ベラか耐熱ゴムベラで混ぜながらチョコレートを溶かす。
2. フルーツは食べやすい大きさに切る。フルーツの他、マシュマロやビスケットを添えても。