

クリスマス簡単レシピ





カマンベールチーズフォンデュ

【材料４人分】

カマンベールチーズ・・・1個
黒コショウ…お好み
トマト・・・1個
サラダ菜・・・2枚
ブロッコリー…1/2株
にんじん…1/4本
いんげん…4本
サツマイモ…1/2本
ソーセージ…4本

【作り方】

① カマンベールチーズは、上部に十字に切り込みを入れ、電子レンジで500w60秒加熱する
② 中がトロトロになるので、切り込みをめくり、黒コショウをふる
③ トマト、サラダ菜を切っておく
④ ブロッコリー、にんじん、いんげん、さつまいも、ソーセージは、ひと口大に切り、蒸す
⑤ 写真のように盛り付け、野菜をチーズにつけて食べる
⑥ チーズが固くなったらまた電子レンジで温めるとよい

蒸し料理のおすすめ



今日のレシピに登場するブロッコリーなどを加熱する際、茹でたり、電子レンジを使用することが一般的ですが、今回は蒸すことにしました。
蒸すことで、野菜のビタミンがゆで汁に出てしまうこともなく、栄養を余すことなく摂取できます。また電子レンジよりも香り高く仕上がります。写真のように一度にたくさんの野菜を蒸してしまえば意外と便利です。