

優秀賞

だしが決め手！ ギョニソと食べる豆腐フォンデュ

レシピ考案者



ツルハ
ドラッグ
ツルハドラッグ
登録栄養士
山中 ちひろ

豆腐を使ったフォンデュを彩り野菜と魚肉ソーセージで♪レンジで作れるとろ〜りあったかレシピです！



調理時間
15分

1人分
たんぱく質 …… 18.1 g
野菜 …… 95 g
塩分 …… 1.7 g
エネルギー …… 281 kcal

材料 (2人分)

A	絹ごし豆腐	1/2丁(150g)
	牛乳	大さじ4
	ピザ用チーズ	60g
	「お塩控えめの・ほんだし®」	小さじ1/2
	魚肉ソーセージ	80g
	かぼちゃ	1/2本(50g)
	ブロッコリー(ゆでたもの)	4房
ミニトマト	4個	
バゲット	4cm	
パセリのみじん切り・好みで	適量	

作り方

- 魚肉ソーセージは斜め2cm幅に切る。かぼちゃはひと口大に切り、ラップをかけて電子レンジ(600W)で4分加熱する。バゲットはひと口大に切る。
- 耐熱ボウルにAを入れて、泡立て器でざっくりと混ぜる。ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱し、チーズが溶けるまでよく混ぜ合わせ、器に入れる。好みでパセリをふる。

※様子を見て、加熱時間は調整してください。

- 皿に①、ブロッコリー、ミニトマトを盛り、②をつけて食べる。