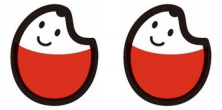


平成30年度米粉料理コンテスト入賞レシピ



『米粉のチーズフォンデュ』

米粉入りのチーズソースは時間がたっても固まりにくいので、長い時間楽しめます！



〔材料・分量（2人前）〕

□チーズソース

- ・米粉…大さじ4 ・牛乳…400ml ・とろけるチーズ…200g
- ・コンソメ顆粒…小さじ1 ・塩こしょう…少々 ・ガーリックパウダー…少々

□具材

- ・ミニトマト…4個 ・ブロッコリー…40g ・さつまいも…60g ・白玉団子…6個
- ・ウィンナー…3本 ・フランスパン（1口大）…6個 ・アボカド（中）…1/2個
- ・レモン汁…小さじ1

〔作り方〕

チーズソース

- ①鍋に牛乳・米粉を入れ、弱火でとろみがつくまでゴムべらで混ぜる（焦げないように注意する。）。
- ②とろみがついたらとろけるチーズを入れて混ぜる。
- ③コンソメ顆粒・塩こしょう、ガーリックパウダーで味つけをして完成。

フォンデュ具材

- ①ブロッコリーを一口大に切り、ゆでる。
- ②さつまいもを厚さ1.5cmの半月切りにし、レンジ（600W）で3分温める。
- ③ウィンナーを半分に切り、フライパンで焼く。
- ④フランスパンを一口大に切り、トースターで3分焼く。
- ⑤アボカドを一口大に切り、レモン汁をかけておく。
- ⑥すべての食材をお皿に盛りつけて完成！