

# グリル野菜と 簡単チーズフォンデュ

美容に



## < 材料 (2人分) >

- お好みのカマンベールチーズ 1個
- ブロッコリー 1/4
- カリフラワー 1/4個
- ウインナー 4~6個
- 白ワイン 大2
- オリーブオイル 大1

## < 作り方 >

- 1 ブロッコリーとカリフラワーはひと口大の房に切り、ウインナーは斜め切りで半分にし、カマンベールチーズは中心にバツェンに切れ目をつけておく。
- 2 鍋を熱したところにオリーブオイルを回し入れ、中心にカマンベールチーズをのせて、周りに野菜とウインナーをならべる。
- 3 ②の上に白ワインを振りかけてふたを閉め、火加減4で2分ほど熱を加える。水蒸気が出始めたら蓋をあけて完成。
- 4 火加減1で温めつつ、野菜を上下ひっくり返して焼きながらチーズと絡ませてあつあつをお召し上がりください。

◆ チーズ：潤い効果、腸内環境も整え、野菜と組み合わせることでバランスの良い副菜に。