

## 6 カボチャのリゾット

ご飯	320g
玉ねぎ	1/2個
カボチャ(茹でて潰したもの)	大さじ2
牛乳	400cc
バター	大さじ1
チーズ(ゴールドラベル)	20g
塩・こしょう	適量
パセリ	少々

※およそ4人分の分量です。

- 1 鍋にバターを溶かし、みじん切りにした玉ねぎを炒める。
- 2 しんなりしてきたらご飯、カボチャ、牛乳を入れてとろみがつくまで煮る。
- 3 仕上げにスライスしたチーズを入れ、塩・こしょうで味を調える。
- 4 好みで、ハート型に切ったチーズやカボチャの皮、パセリを添える。



## 7 ミルクチーズフォンデュ

チーズ(ゴールドラベル) 100g	じゃがいも 2個
じゃがいも 小1個	かぼちゃ 1/8個
にんにく 1かけ	にんじん 1/2本
牛乳 200cc	ブロッコリー 1/2房
味噌 小さじ1	フランスパン 1/2本
塩・こしょう 少々	

※およそ4人分の分量です。

- 1 野菜は一口大に切って茹で、フランスパンも一口大に切っておく。
- 2 チーズをみじん切りにしてボウルにいれる。じゃがいも(小1個)をすりおろしながら入れ、よく混ぜる。
- 3 フォンデュ鍋(又はテフロンフライパン)にスライスしたにんにく、牛乳を入れて火にかける。
- 4 牛乳が沸いたら弱火にして②を入れる。チーズが溶けるまで混ぜ、味噌を加える。
- 5 塩・こしょうで味を調える。
- 6 ①の野菜やパンを串にさし、チーズをからめて食べる。

