

# カテェネ 農食ツアーリズム 「自然薯」を使ったレシピ



## とろろチーズフォンデュ

すりおろした自然薯に牛乳とチーズを加えてフォンデュ風に。  
ヘルシーで身体に優しいおもてなし料理です。  
お好みの野菜にたっぷりからめてどうぞ。



### ●おいしく作るポイント●



#### POINT 1

牛乳を加熱しながらチーズを溶かすと、なめらかに仕上がります



#### POINT 2

白みそ、自然薯の順に加え、なじむまでよく混ぜます

### 〈材料（2人分）〉

- 自然薯 70g
- 牛乳 80g
- ミックスチーズ 80g
- 白みそ 小さじ2

### 野菜

- スナップえんどう 8本
- アスパラ 4本
- ジャガイモ 1個
- プチトマト 4個
- フランスパン 適量

### 〈作り方〉

- 1.スナップえんどう、アスパラ、ジャガイモはそれぞれ好みの固さにゆでておく
- 2.鍋に牛乳とチーズを入れて溶かし (Point1)、すりおろした自然薯と白みそを加えて混ぜる (Point2)
- 3.器に盛りつけ、野菜を添える