

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 197

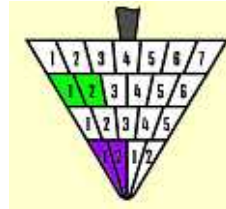
1人分の栄養価

食事バランスガイド

かぼちゃフォンデュ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



副菜2つ
牛乳2つ



エネルギー	443 kcal
タンパク質	14.2g
脂質	25.4g
塩分	1.4g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

かぼちゃ... 1/4 個	ブロッコリー... 1/8 個
ベシャメル	パプリカ... 1/8 個
ソース... 大さじ4	ベーコン... 4枚
砂糖... 大さじ2	チーズ... 4個
牛乳... 50cc	パセリ... 1g
プチパン... 1/2 個	



レシピ提供者から...

ひとつこと

フォンデュにすることで様々な食材を楽しめます。



作り方

かぼちゃを茹でて、うらごす。

パン、ブロッコリー、パプリカを一口大に切り、ブロッコリー、パプリカを茹でる。

チーズにベーコンを巻き焼く。

とバター、砂糖を鍋に入れ炒め、ベシャメルソースを加える。さらに牛乳を少しずつ加え混ぜる。

カップに を入れパセリをかける。

皿に盛りつける。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.