

- ① ジャがいもをよく洗い、皮付きのまま鍋に入れ、塩一つまみ入れてから30分程ゆでます。
- ② ジャがいもに竹串を刺してみて、すっと通るようになったらにんじん、芽キャベツを入れて2~3分ゆで更にスナップえんどうを入れ1分程ゆで、ざるに上げます。
- ③ かぶはしおれた葉を落とし皮はむかず1/4に切ります(小さいかぶなら1/2、大きければ1/6)。水にしばらく浸けて茎の元の砂を落とします。
- ④ かぶの水を切り、ベーコンで巻いてフライパンに並べ、ふたをして弱火で焼きます。ベーコンに色がついたらひっくり返し3面とも焼きます。(かぶに火が通ってなくてもかまいません。)



- ⑤ ②のジャがいもの皮をむき4つに切ります。グラタン皿にジャがいも、かぶ、他の野菜を並べます。
- ⑥ ④の白ワインを鍋で一度沸かします。④のピザ用チーズ、沸かした白ワインをフードプロセッサーにかけ、よく回してペースト状にします。



- ⑦ ⑤の野菜の上に⑥のチーズのペーストをスプーンですくってのせ、200℃に予熱したオーブンで10分程焼きます。

注 白ワインが熱いうちにフードプロセッサーにかけるときれいなペーストになります。冷たいワインを使うと分離した状態になってしまいます。分離していると加熱した時に汁とチーズに分かれてしまいますが、それ程問題はありません。

★ チーズにブルーチーズ、白かびチーズなど混ぜると違った風味が楽しめます。残ってしまったチーズの処分にも向いています。



かぶのベーコン巻 チーズフォンデュ風

材料(2人分)

- A
- ピザ用チーズ…120g
 - 白ワイン…80cc
- この分量でソースを作り、このレシピでは半量使用、残りは冷蔵庫で保存可能です。
- かぶ(1束3玉のもの)…4等分×2玉(60g)
(皮はむかない、葉もつけておく)
 - ベーコン うす切…2枚(30g)
 - ジャがいも 中玉…1個(120g)
 - 芽キャベツ…2個(30g)
 - スナップえんどう…4本(30g)
 - にんじん…1/2本(40g) 10g×4本 棒状に切る



栄養量

・エネルギー…265kcal ・脂 質…15.6g ・カルシウム…288.4mg ・食物繊維…3.1g
 ・たんぱく質…12.0g ・炭水化物…17.6g ・鉄 分…1.0mg ・食塩相当量…0.8g