

# オイルフォンデュ

約590kcal(1人分) ⌚ 約20分

oil fondue



## ■材料(4人分)

牛ヒレ肉……………200g  
ソーセージ……………4～8本  
小タマネギ……………8個  
ブロッコリー……………1/2～1株  
カリフラワー……………1/2～1株  
ニンジン……………小1本  
マッシュルーム…6個  
オリーブ油……………500ml  
塩コショウ……………少々

## [クリームソース]

マヨネーズ……………大さじ5  
生クリーム……………大さじ2  
粒マスタード……………小さじ2  
レモン汁……………小さじ2

## [カクテルソース]

ケチャップ……………大さじ6  
ウスターソース…大さじ1  
チリソース……………小さじ1  
(又はタバスコ適量)

「みんなが集まったらすぐにスタートできる、簡単オイルフォンデュです。」

## ■作り方

- 1.牛ヒレ肉を一口大の角切りにして、軽く塩、コショウをする。
- 2.ソーセージは牛ヒレ肉に合わせて切る。
- 3.小タマネギは上下を切り落として皮をむき、熱湯でかためにゆでて水気を拭いておく。
- 4.ブロッコリー、カリフラワーは小房に分け、熱湯でサッとゆでてしっかり水気を切る。
- 5.ニンジンは皮をむき、大きめの拍子木切りにして、かためにゆでて水気を切る。
- 6.マッシュルームは石づきを切り落とし、汚れを拭き取る。
- 7.<クリームソース>、<カクテルソース>の材料を各々混ぜ合わせておく。
- 8.鍋にオリーブ油を入れ、170～180℃に予熱する。
- 9.卓上のコンロに鍋を移し、温度を保つ。お好みの具をフォンデュフォークに刺して、各自で揚げ、ソースをつけいただく。

## ポイント

エビやホタテなどの魚介やウズラのゆで卵、カボチャ、アスパラなどお好みの具を揚げてください。小麦粉を薄くからめても食感が変わっていいですよ！ **フォンデュフォークは高温になりますので、直接口に運ばないよう、ヤケドには十分気をつけてください。また、フォークの先端は鋭利になっております。調理の際はご注意ください。**