

クリエイト
栄養士が考案

1～3歳のための オリジナルステップおかず



なんちゃってチーズフォンデュティップ

材料(一人分).....

ブルガリアヨーグルト 90g
ステップキューブ 1個
水 40ml
コンソメ(粉末) 3g
片栗粉 少々

作り方.....

【水切りヨーグルトを作る!】
①キッチンペーパーを敷いたザルにヨーグルトをあける。
②ラップをかぶせて、ヨーグルトが浸からないように、下に小さめのボールをセットし(水分が溜まるため)、冷蔵庫で半日置く。
【フォンデュを作る!】
①40mlの水をレンジで30秒温め、ステップキューブを入れ、溶けたらコンソメ・片栗粉を加えて、さらにレンジで30秒加熱する。
②①に水切りヨーグルトを90g程度加えて、よく混ぜたら出来上がり。



レシピポイント.....

お急ぎの時は水切りヨーグルトは上から重しを乗せることで、5分前後でも作れます!
また、ステップミルクをヨーグルトと同量にして、ご飯を入れてあたためると
チーズリゾット風としても楽しめます!

