



こんなに簡単なのに本格派の味わい!

## コーンクリームチーズフォンデュ

おいしい気持がなにより大事。  
親子で野菜好きをめざします。

いま出産を控えています。

仕事柄、食生活は意識してきましたが、  
妊娠してからさらに大きく変わりました。

甘いものやお酒は一切口にしません。

代わりに小魚や大豆やドライフルーツなど、  
楽しめる食べものを見つけたので

ストレスは意外ありません(笑)。

私が野菜好きなので、

子供にもおいしい野菜を覚えて欲しいですね。

ごはんは玄米や雑穀で、

おかずの味付けも素材をいかしてできるだけシンプルにして。

私の理想は「おいしいものを追求したらいいものにとどりつく」というものです。

「農薬が、化学肥料が、添加物が」と理詰めではおもしろくありませんから、  
仕事でも、おかあさんの目線で、おいしい気持を大事にして、

安心して食べられる食品をお届けしたいですね。

LOVE > FOOD > PEACE  
なストーリー

東京都

藤田友紀子さん (主婦、自然食品会社役員)



株式会社 創健社

〒221-8741 横浜市神奈川区片倉2-37-11

お客様相談室(土・日・祝日を除く9:00~17:00) ☎0120-101702

● LOVE > FOOD > PEACE スペシャルサイト  
[www.lovefoodpeace.jp](http://www.lovefoodpeace.jp)

● 創健社ホームページ  
[www.sokensha.co.jp](http://www.sokensha.co.jp)

Recipe 03



LOVE > FOOD > PEACE なメニュー

## コーンクリームチーズフォンデュ

### 材料 (4人分) Ingredients

- 「コーンクリームシチューフレーク」… 大さじ2  
 ピザ用とろけるチーズ…………… 50g  
 コーンスターチ(なければ片栗粉)… 大さじ1  
 水…………… 100cc  
 フランスパン…………… 適宜  
 ブチトマト…………… 適宜  
 ブロccoli…………… 適宜

\*上記の材料以外にもお好みの野菜を自由にお試しください。



### コーンクリーム シチューフレーク

内容量：180g  
希望小売価格：  
420円(税込)



### 🔍 作り方 How to cook

【1】フランスパンは1.5cm位の食べやすい大きさに切っておく。ブチトマトはヘタを取って半分に切り、ブロッコリーは小房に分けて塩茹でしておく。



【2】小鍋に「コーンクリームシチューフレーク」と水を入れ、火にかける。沸騰する前にとろけるチーズとコーンスターチを加えて、とろみがつくまでよく混ぜる。



【3】卓上コンロかフォンデュ台にのせ、温めながらテーブルへ。フォンデュ用スティックやフォークなどを使い、パンや野菜をからませていただく。



\*アツアツを食べる時は、やけどをしないようにご注意ください。

\*途中でチーズが固まってきたら、「コーンクリームシチューフレーク」を溶いたお湯を加えて薄めてください。