

# フルムダンベール on チョコレートケーキ



フルムダンベール  
Furm d'Ambert



## 作り方

調理時間 約30分  
(焼き時間除く)  
エネルギー  
428kcal / 1人

## 材料 / 4人分

フルムダンベール	適量	C 薄力粉	15g
生クリーム	35g	ココアパウダー	35g
A ｸｰﾍﾞﾙﾁｬｰﾙﾁｮｺﾚｰﾄ	65g	D 卵白	3個分(95g)
(お好みのチョコレートでも可)		グラニュー糖	40g
無塩バター	45g	好みのジャム	適量
B 卵黄	2個分(45g)	* チョコレートケーキは市販でも可	
グラニュー糖	40g		

- ① ボウルにAを入れて湯煎にかけ、溶かす。生クリームは人肌に温める。Cは合わせてふるう。パウンド型にクッキングシートを敷いておく。
- ② ボウルにBを入れて湯煎にかけ、人肌になるまで泡立てる。
- ③ ②にAと生クリームを加えて混ぜ、Cも加えて滑らかになるまで混ぜる。
- ④ Dをボウルに入れてメレンゲを作り、③に3回に分けて加え、つやが出るまで混ぜ合わせる。パウンド型(縦8cm×横18cm×高さ6cm)に流す。
- ⑤ 170℃のオーブンに入れて30分焼く。
- ⑥ 冷めたら切り分け、フルムダンベールをのせてお好みでジャムを添える。

チーズがもっと好きになる

# CHEESE LIFE

63  
volume

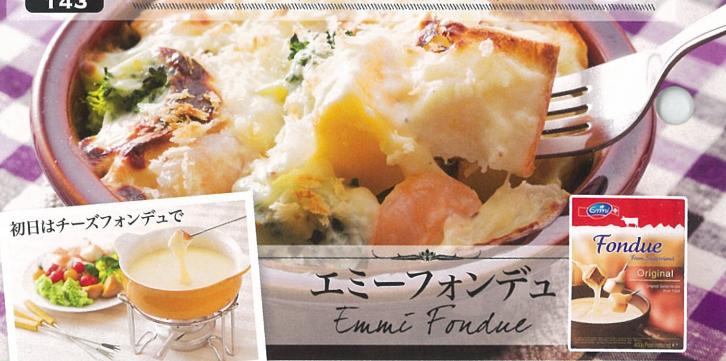
Emme Fondue

Furm d'Ambert

Mozzarella Tgr

CHEESE LIFE VOLUME 63  
Recipe 143 エミーフォンデュのパングラタン  
Recipe 144 モッツアレラ タンタン鍋  
Recipe 145 フルムダンベールonチョコレートケーキ

温めるだけで本格フォンデュが楽しめるスイス産エミーフォンデュ。  
翌日はアレンジレシピで、余さず楽しもう。  
エミーフォンデュのパン格拉タン



エミーフォンデュ  
Emme Fondue

材料 / 2人分

エミーフォンデュ	100g	塩	少々
バター	10g	こしょう	適量
オリーブオイル	大さじ1/2	食パン(6枚切り)(角切りに1枚)	
玉ねぎ	1/2個	好みの具材(予め茹でる)	
小麦粉	大さじ1	ブロッコリー、じゃが芋、むきえびなど	
牛乳	200cc	パン粉	大さじ2

How to Cook

作り方

調理時間 20分(焼き時間除く)  
エネルギー 486Kcal / 1人

- ① バターとオリーブオイルをフライパンに入れ、玉ねぎ(くし型に切る)を炒め、小麦粉をふって牛乳を加え、混ぜながら加熱する。
- ② エミーフォンデュを加えて溶かし混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- ③ 耐熱皿に食パン、好みの具材を並べて②を流してパン粉をかける。
- ④ 250℃のオーブンで約10分焼く。

エミーフォンデュのバーニャカウダ

オリーブオイル(大さじ4)、にんにく(すりおろし小さじ2)、アンチョビペースト(小さじ2)を鍋で加熱し、エミーフォンデュ(200g)を加えて溶かし混ぜる。好みの野菜でいただきます。



モッツアレラ タンタン鍋



モッツアレラ イゴール  
Mozzarella Tantan

材料 / 4人分

モッツアレライゴール(スライスする)	2pc	A	しょうが(みじん切り)	2片分
豚ばら肉スライス	200g		にんにく(みじん切り)	2片分
油揚げ(食べやすくカット)	2枚		豆板醤	大さじ2
青梗菜(食べやすくカット)	2株		ごま油	大さじ1
しめじ(小房に分ける)	1pc	B	顆粒鶏がらスープの素	大さじ2
ねぎ(みじん切り)	1/4本		みそ	大さじ2
水	1200cc		砂糖	大さじ1
			すりごま	大さじ8

How to Cook

作り方

調理時間 約20分  
エネルギー 555 Kcal / 1人

- ① 鍋にAを入れて火にかける。香りがたったら豚肉を入れて炒め、水とBを加える。
- ② ひと煮立ちしたら油揚げとしめじを加えて2~3分煮込み、仕上げに青梗菜とねぎを加え、最後にモッツアレラを入れます。