

★レンジで簡単！ホワイトソース

監修：恵庭市役所 介護福祉課 管理栄養士 釜田 亜紀子

市販のルウは使用せず作ります！



ポイント！

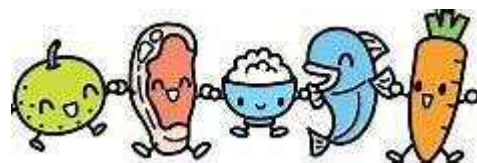
- ◆お鍋だと面倒そうなホワイトソースも電子レンジなら簡単に出来ます。
- ◆市販のルウを使用するより、20%程減塩になります。
- ◆多めに作って冷凍保存も出来ます。
- ◆シチューの他にもグラタン、ドリア、パスタにも使用出来ます。
- ◆牛乳に含まれるカルシウムは、体内に吸収されやすく骨粗鬆症予防のためにも、毎日の摂取が必要になります。



材料(2人分)

バター……20g
小麦粉……20g
牛乳……200ml

作り方



1、深めの耐熱容器にバターと小麦粉を入れ、電子レンジで1分加熱する。(600W)

2、1を取り出し泡だて器でよく混ぜ、牛乳を3回に分けて入れ、その都度よく混ぜる。

3、2を2分電子レンジで加熱し取り出し混ぜ、再び1分加熱しよく混ぜ、更に30秒加熱しとろみがついたら出来上がり。

