

手動

ホワイトソース



手動

レンジ

600W

加熱：9～11分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

314kcal

塩分

0.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	カップ1	カップ2	カップ3
牛乳	200mL	400mL	600mL
小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
バター	30g	40g	50g
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々

作りかた

- 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ **レンジ 600W** で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
- 牛乳を少しずつ加えながらのばし **レンジ 600W** で途中かき混ぜながら加熱する。
- 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

ホワイトソースの作り方

分量		カップ1	カップ2	カップ3	
作りかた	①	小麦粉、バターを加熱 レンジ 600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
	②	牛乳を加えて加熱 レンジ 600W	2～4分	5～7分	9～11分