

IH調理 ホワイトソース



作り方

- 牛乳に、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、バターを入れて、メニューの「焼き物」「120°C」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示され、バターが溶けたら薄力粉を入れ、耐熱べらを使い、粉っぽい感じがなくなるまでよく炒める。(約2~3分)
- ③に①を入れ、ダマにならないよう、最初の約1~2分は手早くかき混ぜ、とろみがつくまでかき混ぜ、加熱を止める。とろみは、耐熱べらでフライパンをなぞると線が残るくらいを目安にする。

適温調理

焼き物

設定温度の目安

120°C

材料（1カップ分）

バター	20g
薄力粉	15g
牛乳	200mL
塩・こしょう	各少々

材料（2カップ分）

バター	40g
薄力粉	30g
牛乳	400mL
塩・こしょう	各少々

材料（1 1/2カップ分）

バター	25g
薄力粉	20g
牛乳	300mL
塩・こしょう	各少々