



適温調理

焼き物

設定温度の目安
120℃

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

作り方

1. 牛乳に、塩、こしょうを入れて混ぜる。
2. 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℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
3. 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）
4. **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。