

ホワイトソース



カロリー	塩分
314kcal	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ぼしレンジ 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