



作りかた

1. 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ **レンジ 600W 約2分10秒** で加熱して泡立て器でよく混ぜる。(調理するカップ数によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ 出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
2. 牛乳を少しずつ加えながらのばし **レンジ 600W 9～11分** で途中かき混ぜながら加熱する。(調理するカップ数によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ 出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
3. 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

手動

レンジ

600W
加熱：9～11分

使用付属品

テーブルプレート
底面

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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

ホワイトソースのコツ

分量と作りかた①② **レンジ 出力(W)** と加熱時間

分量		レンジ	出力(W)	加熱時間	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	