



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-W1A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 | |