

ホワイトソースの作り方-米粉のグルテンフリーで簡単レシピ



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：623kcal 🧂 塩分：0.3g

グラタンやドリアにもアレンジできる！
小麦粉なしで作れる、グルテンフリーのなめらか米粉のホワイトソースです。
バター 米油、牛乳 豆乳に変更もできます。
【管理栄養士のレシピ】
ピーマンやライスペーパー、お米の Pasta に合うホワイトソースを考えてみました
バターを米油に、牛乳を豆乳に変えていただくと乳アレルギーの方も安心して召し上がっていただくことができます。
米粉はサラサラなのでふいりにかけなくてOKです。

使用商品

その他



材料 作りやすい分量

牛乳：300cc ナツメグパウダー：3振り
バター：30g
米粉：30g
黒こしょう：適量

作り方

- (1)
牛乳はできるだけ常温に戻しておく。
- (2)
フライパンにバターを入れて【弱火】で溶かす。
米粉を加えて耐熱のゴムべらでよく混ぜながら、約5分しっかり炒めて粉っぽさをなくす。
フツフツと気泡がわいてくるまで。
- (3)
牛乳の1/3量を加え、とろみがつくまで全体をしっかりと混ぜる。
- (4)
残りの牛乳の1/2量を加え、なめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
残りの牛乳を加え、とろみがつくまでさらに混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- (5)
仕上げにお好みで黒こしょう、ナツメグをふる。