ケンミン食品株式会社

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】
ビーフンやライスペーパー、お米のパスタ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るいにかけなくてOKです。

使用商品　その他

材料　作りやすい分量

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

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。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.