

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分しっかりと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、ど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、ど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。