





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

グル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 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。
ツツ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。