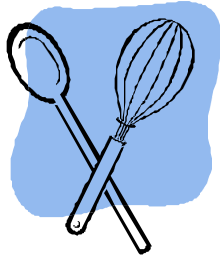


洋菓子 米粉(稲穂ゴールド)を使った料理



手元にならな
簡単な

ホワイトソース

……材料……

牛乳	400ml
米粉(稲穂ゴールド)	40g
塩	小さじ 1/4
バター	10g

牛乳アレルギーのある人は

牛乳を豆乳に代えて、1~3は同じ方法と同じ分量で行い、バターではなく、顆粒のコンソメのもとを小さじ2杯を加えて、塩で味を整えましょう。

……作り方……

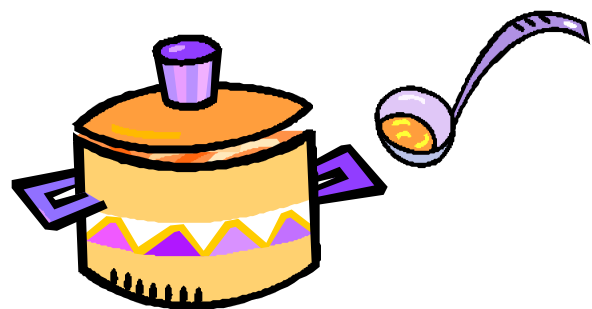
1. なべに牛乳と米粉を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
2. 1を中火にかけ、木べらでゆっくりかき混ぜる。
3. とろりとし始めたら、弱火にしてそのまま木べらで混ぜ続ける。
4. どろりとしたら火を止めて、塩とバターを入れ混ぜる。

つぎは

ホワイトシチューを作ってみよう

……材料……

鶏肉	250g
ジャガイモ	1個
ニンジン	1/2本
玉ねぎ	1個
水	500cc
コンソメのもと	1個



……作り方……

1. 鍋に油をひき、材料を炒める。
2. 1に水とコンソメのもとを入れ約10分煮る。
3. 材料が柔らかくなったら、ホワイトソースを入れて混ぜ、約30分煮込む。
4. 塩こしょうで味を整える。