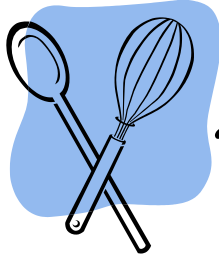


洋菓子 米粉(稲穂ゴールド)を使った料理



が べ じ なら ない
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. とろろとし始めたら、弱火にしてそのまま木べらで混ぜ続ける。
4. だろろとしたら火を止めて、塩とバターを入れ混ぜる。

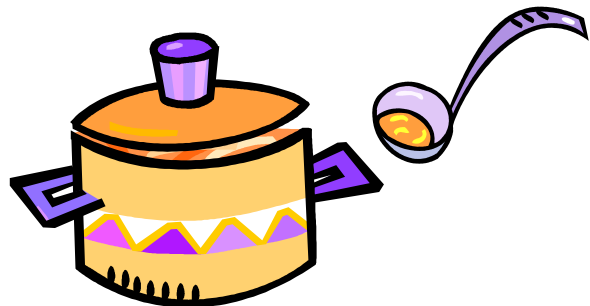
レシピ作成: ㈱ミルズカトウNo.309

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。

レシピ作成: ㈱ミルズカトウNo.310