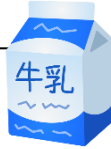




ホワイトソースの作り方



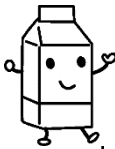
～ホワイトソース～



【材 料】(4～5食分)
 牛乳・・・・・・・・180ml
 小麦粉・・・・・・・・20g
 バター・・・・・・・・20g

【作り方】

- ① 鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れて弱火で粉っぽい感じがなくなるまでよく混ぜる。
- ② 牛乳を少しずつ入れよく混ぜながら火を通す。
- ③ とろみがついたら出来上がり。



7,8か月頃で使うなら7食分の分量になります。冷凍することができるのでフリーザーバックにいれて箸で節目をつけて冷凍しておくと、折りやすくなって使いやすいですよ。



牛乳は一気に入れてしまうとダマになるので、よく混ぜながら少しずつ入れるようにしましょう。混ぜる時に、泡だて器を使うと均一に混ぜやすいです。



～レンジで簡単ホワイトソース～



【材 料】(4～5食分)
 牛乳・・・・・・・・180ml
 小麦粉・・・・・・・・20g
 バター・・・・・・・・20g

【作り方】

- ① 耐熱容器に小麦粉とバターを入れ、ラップをせずに電子レンジにかける。(500Wで1分が目安)。バターが溶けたら泡立て器でよく混ぜる。
- ② ①に牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜ、ラップをして再び電子レンジにかけ(500Wで2分が目安)、泡立て器でしっかり混ぜる。途中1～2回取り出して泡立て器で混ぜるとよい。

