

玄米米粉のホワイトソース



<材料>

玄米米粉 大さじ3
バター 20g
牛乳 350ml
コンソメ 小さじ1/2
塩 少々
こしょう 少々

1. 耐熱ボールに米粉とバターを入れてラップをしなくて、レンジ（700w）で20～30秒加熱。取り出してから、泡立て器でよく混ぜる。
2. そこに牛乳を一気に入れてよく混ぜ、ラップなしで、レンジ（700w）でトロミがつくまで様子を見ながら加熱。
3. 取り出してよく混ぜ
コンソメ・塩・こしょうを加え、味を整えて出来上がり。
4. お好みでソテーした野菜・肉・中などにかける。