



副食

簡単ベジホワイトソース

[1人分] エネルギー: 277kcal 塩分: 2.3g



材料[1人分]

● 豆乳:400ml

• 薄力粉:大さじ3

● 洋風だし(顆粒):3g

• 自然塩: 少々

こしょう:少々

※エネルギー277kcalは、できあがりの分です。

作り方

1

鍋に材料を入れてよく混ぜます。

2

弱火から中火にかけ、とろみが出るまで2~3分混ぜます。

[ワンポイントアドバイス]

• 材料は作りやすい分量です。