

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。