

米粉ホワイトソース



材料(幼児4人分)

- 玉ねぎ…1個
- バター…大さじ2
- 米粉…大さじ4
- 牛乳…2カップ
- コンソメキューブ…1個

作り方

- ① 玉ねぎを薄くスライスする。
- ② フライパンでバターを溶かし、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ 米粉を振り入れ、全体がなじむまで炒める。
- ④ 牛乳を半分入れてよく混ぜ、残り半分とコンソメキューブを入れる。
- ⑤ とろみがつくまで火を通したらできあがり。

POINT!

- ☆ 牛乳の代わりに豆乳、バターの代わりに植物油（サラダ油・米油・オリーブ油など）でも作ることができます。
- ☆ 玉ねぎと一緒に鶏肉を300gほど足すとチキンクリーム煮（マカロニや野菜を足してもおいしいです）さらに牛乳を1カップ足すとシチュー風になります。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 165kcal たんぱく質 4.4g カルシウム 119mg 鉄 0.2mg

