

和の玄米オイルと豆汁生活で！ 万能ホワイトソース☆

大豆丸ごと粉末「豆汁生活」のレシピ本にてレシピ開発をして下さった、
OL料理研究家のおおたわ歩美先生考案のNEWメニューです(o^o)
大豆臭さのない、豆汁生活だからこそ作れるホワイトソース♪
是非お試し下さい！

■材料（2食分）

玉ねぎ→1/2 個
薄力粉→大さじ 2
豆汁生活→大さじ 6
水→300cc
塩→小さじ 1/4
和の玄米オイル→小さじ 2



■手順

【下準備】

- 1、 玉ねぎは薄切りにする。

【作り方】

- 1、 フライパンに油をしいて、弱火で熱し、玉ねぎを焦がさないようにじっくり炒める。
- 2、 玉ねぎがしんなりしたら薄力粉を加え、玉ねぎ全体に絡めながら軽く炒める。
- 3、 豆汁生活を絡めて水を加え、弱火で混ぜながらとろみがつくまで加熱する。
塩で味を整えたら出来上がり。
- 4、 熱い内に表面にピッタリと密着させてラップをかけ、粗熱が取れたら冷蔵庫で保存する。

■メモ

- * 保存期間：冷蔵で3日、またはラップに包んで冷凍庫で1カ月。
- * キッシュの中の生地や、ドリアのソース、グラタン、シチュー、パスタ、ピザなど
玉ねぎ入りなのでそのままでも直ぐに使える万能ホワイトソースです。

おおたわ歩美先生のブログ↓

「簡単レシピ料理 のほほんハッピーご飯生活」

<http://yaplog.jp/koronkoron/>



Rible Life

www.riblelife.com