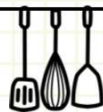


-RICE FLOUR-

米粉デミグラスベース



ノンアレルギーのデミグラスソースを作りたい
とのご要望に応え、国産米粉のみ使用。
デミグラスソースやブラウンソースのベースに
なるルウを作りました。

日本糧食株式会社



Recipe 02

👍 アレルギー-対応ルウ!!

アルボンディガス



スペインのバルや家庭で親しまれている肉団子
「アルボンディガス Albóndigas」。
子供も大満足のスペイン料理。



POINT

デミグラスソースの作り方(目安)

ぬるま湯10ccにデミグラスベース1.5gを
目安に溶かし、ソースを作ります。

お好みに応じて分量はご調整ください。
塩を加えることで、より一層、
おいしくお召上がりいただけます。

材料

[1人分]

冷凍ミートボール	60 g
玉ねぎ	20 g
トマト缶(水煮角切)	15 g
水	20~25 g
炒め油	少量

【A】

デミグラスソース	5 g
----------	-----

【調味料】

トマトケチャップ	6 g
ウスターソース	3 g
おろしにんにく	少量
砂糖	0.5 g

作り方



1. 【A】のデミグラスソースを作る。
2. 玉ねぎはみじん切りにする。
3. 油を熱し、玉ねぎを炒める。
4. トマト缶、水を加え煮立たせる。
さらにミートボールを加えて煮る。
5. 【A】デミグラスソース、調味料を
入れて煮込み、味を調整したら、
できあがり！

How to cook!