

-RICE FLOUR-

米粉と豆乳のホワイトルウ



小麦粉の代わりに国産米粉を使用し、日糧独自の製法で作られたホワイトルウです。

乳製品の代わりに豆乳を使いながらもホワイトルウのような風味を持たせました。

アレルギー：大豆

日本糧食株式会社



Recipe 01

👍 乳製品アレルギー-対応!! 👍 豆乳ルウでたんぱく質豊富!!

クラムチャウダー

あさりの旨みと野菜の味わいがギュッとつまった具材たっぷりスープ。鉄分も豊富で栄養満点です!

作り方



1. 玉ねぎ・にんじんは、みじん切りにする。
じゃがいもは、1cm角切にし、水洗いする。
スライスベーコンは、5mm幅に切る。
2. 炒め油でベーコンを炒め、油が出てきたら、
玉ねぎ・にんじんを加え炒める。
3. あさり水煮缶・あさり・白ワインを加え、
アルコールが飛んだら、じゃがいも・水を加える。
じゃがいもが柔らかくなったら、火を止める。
4. ボウルに3の煮汁を少し取り、米粉と豆乳の
ホワイトルウを加え、混ぜ溶かす。
5. 再び火をつけ、鍋の具材を混ぜながら、
4を加える。
6. 火が通り、塩・コショウで味を調整したら、
できあがり!

材料

[1人分]

あさり水煮缶	12.5 g
冷凍あさりむき身	7.5 g
玉ねぎ	36 g
にんじん	18 g
じゃがいも	24 g
スライスベーコン	9 g
水	142.5 g
白ワイン	7.5 g
炒め油	1 g
塩	適量
こしょう	適量
米粉と豆乳ホワイトルウ	15 g

※お好みに応じて分量をご調整ください

How to cook!



米粉と豆乳のホワイトルウは、
塩分を通常のルウの3分の1程度に抑えており、
お好みの塩加減に調整が可能です。
お好みに応じて分量をご調整ください!