

-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 02



👍 乳製品アレルギー-対応!! 👍 豆乳ルウでたんぱく質豊富!!

ホタテとブロッコリーの ホワイトシチュー



野菜の甘みが溶け込みクリーミーなおいしさ！
ホタテのうまみもじわっと広がり絶品です♪

作り方

1. 玉ねぎ・にんじん・じゃがいもは、一口大の大きさに切る。
ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
2. 鍋にうすく油をひき、ホタテを軽く炒めたら、白ワインを入れ、蒸し焼きにする。
ホタテは一旦取り出す。
3. ホタテを炒めた鍋に水を加え、水が沸いたらにんじん・じゃがいも・玉ねぎを順に入れる。
具材が柔らかくなるまで煮たら、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、10分程煮込む。
6. ホタテ・ブロッコリーを加え、ひと煮立ちさせ、塩で味を調整したら、できあがり！

材料

[1人分]

ホタテ	40 g
玉ねぎ	40 g
にんじん	25 g
じゃがいも	25 g
ブロッコリー	25 g
水	170 g
白ワイン	15 g
炒め油	1 g

塩 適量

米粉と豆乳ホワイトルウ 20 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！