

秋の味覚のホワイトソース和え



材料（4人分）

小麦粉	… 大さじ 3
牛乳	… 300cc
バター	… 20g
サツマイモ	… 150g
カボチャ	… 200g
茹であずき	… 50g
塩・コショウ	… 適量
粗挽き黒コショウ	… 少々
粉チーズ	… 少々

作り方

- 1)小麦粉をふるい、牛乳と混ぜる。ダマにならないよう注意する。
- 2)鍋を弱火にかけてバターを溶かし、①を加える。混ぜながらとろみが出たらホワイトソースの完成。
- 3)サツマイモとカボチャの皮を剥いて1cm角に切り、サツマイモは水に浸けておく。水気を切り、耐熱容器にサツマイモとカボチャを入れてラップをし、600wの電子レンジで約4~5分間加熱する。
- 4)ホワイトソースと茹であずき、③を和え、塩・コショウで味を調える。器に盛り、粗挽き黒コショウと粉チーズを振ったらできあがり。



簡単にホワイトソースが作れるよ♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

