

No.7 アレンジ色々♪ ホワイトソース

(材料)

- エレンタール 1/2P 40g (味が気にならない方は増やしましょう)
- 低脂肪乳 200ml (豆乳・アーモンドミルク・オーツミルクでも可)
- ホワイトソースクリームの素 1P (1食あたり脂質5g以下を選ぶ)

*今回はこれを使いました



栄養成分表示 1袋(24g)あたり		この製品には下表のアレルギー物質の内、色がついているものを含む原材料を使用しています。					
エネルギー	96kcal	えび	かに	小麦	そば	卵	乳糖
たん白質	3.1g	落花生	くるみ	アーモンド	あわび	いか	いくら
脂質	2.5g	オレンジ	カシューナッツ	キウイ	牛肉	ごま	さけ
炭水化物	15g	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	まつたけ
食塩相当量	2.1g	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	—	—

●品名:ホワイトソース用調味料 ●原材料名:小麦粉(国内製造)、クレーミングパウダー、脱脂粉乳、デキストリン、乳糖、食塩、全粉乳、砂糖、チーズパウダー、食用加工油脂、でん粉、オニオンパウダー、香辛料、調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦・乳糖成分・大豆を含む) ●内容量:48g(24g×2袋) ●賞味期限:側面に表示 ●保存方法:常温にて保存 ●販売者:味の素株式会社 東京都中央区京橋1の15の1 ●製造者:味の素食品株式会社 川崎工場 神奈川県川崎市川崎区鈴木町1の1

(作り方)

- ①温めた低脂肪牛乳にホワイトソースクリームの素を混ぜる。
- ②①にエレンタールを混ぜる

☆スープ代わりにそまお召し上がりください。

お好みでササミやツナ水煮缶、ブロッコリーや人参など野菜を入れシチューにしても美味しいです。

マカロニを入れパン粉をかけてオーブンで焼く、グラタン風もおすすめてです。