

ホワイトカレールウ

スパイシーなホワイトカレーを手軽に作ることができるカレールウ。



調理例

カルダモンやホワイトペッパー等、色付きの少ない香辛料で構成された、乳白色のカレールウです。独特なスパイス感をお楽しみ下さい。辛味の種類はシャープでキレのある辛味が特徴の中辛タイプのみです。

使い方

カレーを作るときは、肉や野菜を色づかないように炒め、煮込みやわらかくなったらスープにホワイトカレールウを加え、良く溶いてから一煮立ちさせます。
 スープの一部を牛乳に置き換えると、より白く仕上がります。
 ルウと水（スープ+牛乳）の割合は1：5が適当です。

栄養分析

(100g当たりの計算値)

エネルギー (kcal)	蛋白質	脂質	炭水化物 (g)	ナトリウム (g)	水分	灰分	カリウム (mg)
447	11.4	18.3	59.1	2.5	2.5	8.7	315
カルシウム	マグネシウム	リン	鉄 (mg)	亜鉛	銅	マンガン	ビタミンA (μg)
152	28	163	0.7	0.7	0.10	0.70	27
ビタミンE	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)		
1.4	0.10	0.30	1	0.6	6.4		

荷姿

1Kg(袋)×10段ボール入

