

# ベシヤメルルウ

国産の小麦粉とミルクを使用したクリームシチューに  
最適のベシヤメルルウ。



調理例

国産小麦粉を丁寧に焙煎し、北海道日高産の粉乳をたっぷり加えてミルク感を出し、ほのかなバター香りやスパイスの風味が漂う、クリームシチューにぴったりのベシヤメルルウです。

## 使い方

クリームシチューを作るときは、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、スープにベシヤメルルウを加え、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、より美味しくなります。  
ルウと水（スープ）の割合は1：6が適当です。

## 栄養分析

(100g当たりの計算値)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	ナトリウム	水分	灰分	カリウム
(kcal)			(g)				(mg)
479	12.1	22.5	57.1	2.0	1.7	6.6	397
カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ビタミンA
(mg)							(μg)
213	30	220	0.5	0.9	0.08	0.24	0
ビタミンE	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量		
(mg)						(g)	
2.1	0.12	0.34	0	0.7	5.1		

## 荷姿

1Kg(袋)×10段ボール入

