

ホワイトルウ

クリームコロッケやシチュー等、様々な料理のベースとして使えるホワイトルウ。



調理例

シンプルな味付けで、塩分濃度も低くしてあるのでベースのホワイトソースとして、クリームシチュー、グラタン、クリームコロッケなど様々な用途でお使い頂けます。

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、スープにホワイトルウを加え、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+牛乳）の割合は1：10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)
529	9.2	31.2	52.8	1.2	3.1	3.7	180
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)
64	24	99	0.7	0.6	0.12	0.49	0
ビタミンE	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量		
(mg)						(g)	
3.3	0.16	0.10	0	1.6	3.0		

荷姿

1Kg(袋)×20段ボール入

