

洋食の基本、トマトソースとホワイトソースが作れば、そこから料理の世界が広がります！
まずはきっちりソース作りをマスターしてみませんか？



ホワイトソースの作り方

バター……………50g
小麦粉……………50g
牛乳……………500ml

★基本分量は覚えやすく★
バター：小麦粉：牛乳= 1：1：10



White sauce



1

厚手のお鍋にバターと小麦粉を入れます。最初から一緒に！



2

ごく弱火でバターを溶かしながら混ぜ合わせます。



3

弱火のまま混ぜながら2～3分炒めます。焦がさないように！



4

冷たい牛乳を一気に入れます。一気にOK。



5

火を強め、泡立て器でしっかり混ぜていきます。



6



火が通るとろみが出てきます。そこまで泡立て器で常に全体を混ぜ合わせてください。

7

お好みで塩コショウ、コンソメなどで味を調えて完成です。

finish!



牛乳を温めるとか少しずつ加えるとか、面倒なことは一切不要！その代わり泡立て器は必須です。

ホワイトソース マカロニグラタン

マカロニ……………100g
玉ねぎ……………1個
むきえび……………1パック
しめじ……………1パック
オリーブオイル……………適量
ピザ用チーズ……………お好きなだけ
粉チーズ……………お好きなだけ
ホワイトソース
●マカロニは茹でてオリーブオイル少々をまぶしておきます。
●むきえびは軽く洗い、玉ねぎは薄切り、しめじ

はほぐしておきます。
●フライパンにオリーブオイルを敷いて切った材料を炒めます。
●マカロニを加えて混ぜて塩コショウで味を調えます。
●ホワイトソースと混ぜ合わせ、耐熱皿に入れます。
●ピザ用チーズと粉チーズをかけてオーブンできれいな焦げ目がつくまで焼きます。



★マカロニを茹でたブロッコリーにしたり、えびを鶏肉に、しめじをエリンギになど、どんな食材にもよく合います。
★ピザ用チーズの上にパン粉を乗せてから粉チーズをかけると、表面がサクサクになってこれも美味しい！

ホワイトソース クリームシチュー

鶏もも肉……………1枚
玉ねぎ……………2個
にんじん……………1本
じゃがいも……………3個
コンソメキューブ……………1個
サラダ油……………適量
水……………200ml
牛乳……………200ml
ホワイトソース

●鶏肉、野菜を一口大に切ります。鶏肉は塩コショウで下味をつけておきます。
●鍋にサラダ油を熱し鶏肉を炒め、色が変わったら野菜を加えて炒めます。
●コンソメと水、牛乳を加えて火が通るまで煮ます。
●ホワイトソースを加えて沸騰させ、味が足りなければ塩コショウします。



★こちらも具材は何でもOK。ただし炒める時には焦がさないように！
★残ったシチューをご飯にかけてチーズを乗せて焼くと簡単ドリアにまたまた変身♪

ホワイトソース ポテトクリームコロッケ

じゃがいも……………3個
カニカマ……………1パック
卵……………1個
牛乳……………少々
小麦粉……………適量
パン粉……………適量
ホワイトソース

●じゃがいもを茹でて潰し、塩コショウしておきます。
●カニカマは手でほぐします。
●全部をホワイトソースで混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やし固めます。
●濡らした手で好きな大きさに丸めます。
●卵を牛乳でのばしたものの、小麦粉、パン粉の順に衣をつけ170℃の油でこんがり揚げます。



★ハードルの高いクリームコロッケも、じゃがいもを加えるとまとめやすく揚げやすい。
★ホワイトソースを固めに作ってカニやえびを入れると豪華な一品になりますよ。

ホワイトソース タラコのクリームスパゲティ

スパゲティ……………400g
タラコ……………1腹
塩……………適量
牛乳……………適量
乾燥パセリ・バジルなど……………適量
ホワイトソース

●タラコは包丁で叩いて細かくしておきます。ホワイトソースを鍋で温め、少しゆるくなるように牛乳を加えます。
●塩を入れたお湯でスパゲティを表示より1分短く茹でます。
●ホワイトソースの鍋にタラコと茹で上がったスパゲティを加え、全体にソースを絡ませます。



★タラコは明太子にしても美味しく作れます。
★出来上がりにグリーンのハーブ類やパプリカ粉末をかけるときれいです。