



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN

Vol. 1

みどりさんの おすすめレシピ

お手軽ホワイトソースの作り方

調理時間	30分	電子レンジ強	600W
材料			
小麦粉	約80g	バター	約80g
牛乳	4カップ	塩コショウ	適量



① 深めの耐熱容器に、小麦粉とバターを入れて加熱します。 **レンジ強** → **約2分** → **加熱**

② ①をよく泡立器でかき混ぜ、牛乳を少しずつ加えてさらによく混ぜ合わせます。
塩コショウでひかえめに味をつけて加熱します。 **レンジ強** → **約16分** → **加熱**
途中2〜3度、レンジから耐熱容器を出して、かき混ぜて、ダマをつくらないようにします。かき混ぜた後は、電子レンジに戻して、**加熱**を押します。

※牛乳が冷えすぎている場合は、やわらかく仕上がりますので、加熱時間を少し足します。

③ 加熱後、ホワイトソースの表面に溶かしバターを流したり、ラップを密着させて、空気と触れさせないようにすると、まくがはりません。

これで、お手軽ホワイトソースの完成です。夏野菜のグラタンなど、いろいろな料理にお試し下さい。

住まいのワンポイントアドバイス

天気の良い日は、紙が適度に湿ってやわらかくなり、のりの乾きも遅く、きれいに仕上がるので、障子の張り替えに適しています。まず、障子紙を破る前に霧吹きで全体を濡らし、しばらくしてから剥がします。障子を上手に張り替えるコツは、1枚もの大きな紙を使うことです。何枚かの紙を張り合わせると、つなぎ目を合わせるのが難しく、棧からはみ出したり、たわみができて、きれいに仕上がりにません。また、張り終えた後、全体に霧吹きで水をさっと吹いておくと、乾燥した時に障子がピンと張ってきれいに仕上がります。霧を吹きすぎたり、ドライヤーなどで急激に乾燥させると、障子が反る場合があるので注意しましょう。

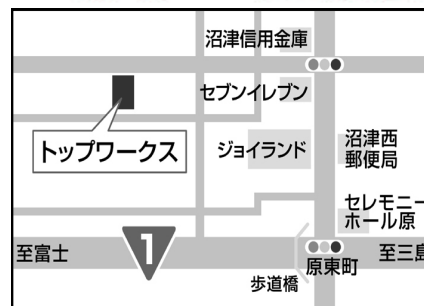


障子紙の貼り方

- ①古い障子紙をはがし、棧の汚れやのりを洗剤で拭き落とす。
 - ②障子を寝かせて、棧にのりをつけ、その上に障子紙を転がすように貼っていきます。
 - ③中央部から上下左右に棧をなぞり、のりが半乾きになったら、余分な紙を切り落とします。
- 以上で完了です。



あなたの住まいのパートナー ホームウェルトップワークス



☎0120-54-6166

沼津市原町中2-7-2

<http://www.5.ocn.ne.jp/~topworks/>