

4月 16日 (火)

て づく 手作りルウ

ホワイトルウ

小麦粉と油を、こがさないよういいためて作る、白い色のルウです。主にグラタンやクリームシチューなどに使われます。



きょう きゅうしょく
今日の給食では、ビーフシチューにブラウンルウを使っています。

ブラウンルウ

小麦粉と油を、茶色になるまでいためて作るルウです。主にハヤシライスやビーフシチューなどに使われます。



一口メモ

クイズ⑥

ピクルスにつかわれている調味料は、どれでしょうか。
①みそ ②しょうゆ ③酢

○今日の主菜は、「ビーフシチュー」です。給食のおいしさの

ひみつの2つめは、手作りのルウを作っていることです。

(ひとつめは、和食は、だしをとっているです)

ルウは、料理にとろみや風味、コクを出します。今日は、

小麦粉を油で茶色くなるまでいためて作るブラウンルウを

作りました。ビーフシチューには、ブラウンルウのほかにも、デミグラスソースやケチャップ、トマトピューレ、ローレル、とんかつソースなどで味つけしています。



油に小麦粉を入れたところです。色は、まだ白っぽいです。

15分ぐらいいためるとだんだん黄色くなってきました。

25分ぐらいいためると茶色くなってできあがり。

【おまけクイズ】 給食では、ホワイトルウも作ります。つぎのどの料理に入れているでしょうか

① マカロニグラタン

② コーンクリームシチュー

③ ミネストローネ

キャベツ	三重県	にんじん	長崎県	グリンピース(冷)	アメリカ
たまねぎ	佐賀県	じゃがいも	鹿児島県	みかん(缶)	徳島県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：②

きょうのこんだて

コッペパン
いちごジャム
ぎゅうにゅう
ビーフシチュー
キャベツのピクルス
みかん(かん)

き	(おもにエネルギーのもとになる) コッペパン、あぶら じやかいも さとう、こむぎこ、いちごジャム
あ	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、ぎゅうにく
み	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、にんじん、グリンピース トマトピューレ、キャベツ みかん(かん)

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。