

## 4月28日(水)

## ルウ

ルウは、小麦粉をバターやサラダ油などでいためたものです。シチューなどにとろみをつけるために使います。

## ホワイトルウ

こがさないようにいためて作る白い色のルウです。  
グラタンやクリームシチューなどに使われます。



## ブラウンルウ

色がつくまでいためて作る茶色のルウです。  
ビーフシチューやハヤシライスなどに使われます。



## きょうのこんだて

コッペパン(アプリコットジャム)  
ぎゅうにゅう  
ビーフシチュー  
さんどまめとコーンのサラダ  
あまなつかん

き	おもにエネルギーのもとになる コッペパン、アプリコットジャム じやがいも、あぶら、さとう こむぎこ、
あ	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぎゅうにく
み	おもにからだのちうしをととのえる たまねぎ、にんじん グリンピース、さんどまめ コーン、あまなつかん

クイズ14 「あまなつかん」と呼ばれるのはなぜでしょう。

- ① あまのさんが作ったから ② あまの町で作られたから  
③ 夏みかんよりあまいから

## 一口メモ

○今日の主菜は「ビーフシチュー」です。

昨日の食育通信で給食の献立で和食の日は、おいしさの決め手になる「だし」をとっていますと伝えました。

今日のシチューの献立では、とろみや風味、コクを出すために手作りのルウを作っています。

ルウは、小麦粉をサラダ油やバターでいためたものです。



小麦粉を色づかないように白く仕上げるのがホワイトルウです。小麦粉を茶色く色づくまでいためたルウがブラウンルウです。今日のビーフシチューは、小麦粉をサラダ油でいためたブラウンルウを作ります。



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。



じゃがいも	鹿児島県	にんじん	熊本県	さんどまめ(冷)	タイ
たまねぎ	兵庫県	コーン(冷)	北海道	グリンピース(冷)	アメリカ

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③