

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やなどに使われます。



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 じゃがいも、あぶら、さとう こむぎこ、
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぎゅうにく
みどり	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 グリーンピース、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。



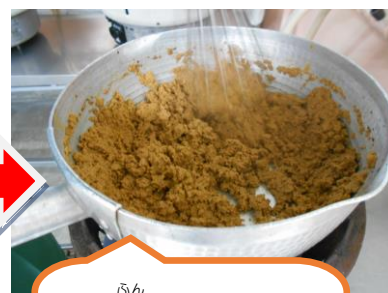
小麦粉を色づかないように白く仕上げるのがホワイトルウです。小麦粉を茶色く色づくまでいためたルウがブラウンルウです。今日のビーフシチューは、小麦粉をサラダ油でいためたブラウンルウを作ります。



油に小麦粉を入れたところ。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なくなってきました。



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	グリーンピース(冷)	アメリカ

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③