

カレーの作り方

材料 (中学生1食分)

○ サラダ油	1.5 g
○ バター	6 g
○ 小麦粉	9 g
○ 脱脂粉乳	8 g
○ カレー粉	1.8 g
○ 脱脂粉乳用の水	30 cc
○ ルー用の水	15 cc



作り方

- ① 脱脂粉乳は微温湯でよく溶いておく
- ② カレー粉は空炒りする
- ③ フライパンを熱し、サラダ油とバターを入れ、バターが溶けたら弱火にして小麦粉をふわりにかけてながら加え、じゅうぶんに炒める。
- ④ 全体に茶色に色が付けば、カレー粉を加え脱脂粉乳とルー用の水を少しずつダマにならないように加えて、すめらかなルーに仕上げます。

(注) 粉乳や水を加える時にルーがダマになりやすいので一度に入れず数回に分けてしっかりと混ぜていくとダマになりにくいですヨ!

※ ルーの色が茶色になる前に、粉乳と水で"のはすと" クリームシチューのルーになりますヨ!!

手作りのルーもおいしいヨ♡