

給食室の様子

今日はカレーライスです。学校のカレーはルウから手作りです。そのため、カレー粉の量や加熱の仕方で辛さを調整することができます。

スープをとります。

野菜をカットします。

サラダ油でにんにく・しょうが・玉ねぎ・豚肉・にんじんの順に炒め、スープを加えて煮ます。

ルウを作ります。ルウはサラダ油・バター・小麦粉で作ることができます。



釜を温めサラダ油・バターが溶けたら小麦粉を加えじっくり加熱します。へらで混ぜると「すじ」ができるくらいもったりしてきたら、カレー粉を加えさらに加熱します。カレー粉を加えてからの加熱時間で辛さが変わります。奥武蔵給食共同調理場では5分程度加熱し仕上げていきます。

ルウが出来上がるまで15~20分

じゃがいもを加えて調味します。

ルウを加えます。

固さを見てスープを加えます。

しばらく煮込んで出来上がり。



完成