

## ★ルウの作り方★

- ①小麦粉はふるっておく。
  - ②フライパンを熱し、サラダ油を入れる。
  - ③いったん火を止めてふるった小麦粉を入れ、木べらなどでよく混ぜる。
  - ④再び火をつけ、弱火でこげないようにじっくり炒める。  
\*おからのようなほそほそした状態から、だんだんとなめらかになってくるので、さらさらな状態になるまで弱火で炒め続ける。
  - ⑤サラサラになり、香ばしいにおいがしたら**ホワイトルウ**の完成。  
(加熱不足だと粉っぽいにおいが残るので注意)
  - ⑥このまま炒め続けるとルウが茶色になり、**ブラウンルウ**の完成。
  - ⑦ブラウンルウにカレー粉を加え、カレー粉とブラウンルウがなじんだら、**カレールウ**の完成です！
-