

手作りカレールウの作り方



材料（4人分）

- 小麦粉（薄力粉） 大さじ4（36g）
- サラダ油 大さじ2（24g）
- カレー粉 小さじ1.5（3g）



＜カレーライスに入れる調味料・水の量＞ 4人分

- | | | | |
|----------|------|---------|--------|
| トマトケチャップ | 小さじ2 | ウスターソース | 小さじ1 |
| とんかつソース | 小さじ1 | しょうゆ | 小さじ1 |
| チャツネ | 小さじ2 | 赤ワイン | 小さじ1 |
| チキンコンソメ | 小さじ1 | 塩 | 小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 | 水 | 500mL |

作り方

- ① フライパンを弱火で加熱し、サラダ油を入れ小麦粉をふり入れる。



- ② 木ベラで混ぜながら炒めていくと、最初は、パサパサしているが、次第にねっとりしてくる。



- ③ 弱火で10分程度炒めると、しっとりとしたよい香りのホワイトルウができる。



- ④ さらに中火で炒めていくと、次第に色づいていく。



- ⑤ 20分程度混ぜ続けると液状でキャラメル色のブラウンルウになる。



- ⑥ カレー粉を入れてなじむまで弱火でよく混ぜる。



- ⑦ 手作りカレールウのできあがり！



おいしいカレー作りのポイント

※ルウは、キャラメル色のブラウンルウになるまで弱火～中火でしっかり混ぜ続けてください。

※肉と野菜を煮込み、火が通ったところに計っておいた調味料を入れ、最後にカレールウを入れます。調味料を入れる時は、じゃがいもが煮崩れないよう手早く入れます。

※チャツネの量で辛さの調節をしてください。
チャツネの量を少なくすると辛めの味に、多くすると甘めの味に仕上がります。

