

献立ひとくちメモ

2月26日(金)



ドライカレーのお話です。

ドライカレーは、日本独自のカレー料理の一つです。チャーハンのように具とご飯を炒めてカレー味にしたものや、ひき肉と細かく切った野菜をカレー味にしてご飯にのせて食べるもの等の総称で、普通のカレーと大きく違うところは、その名の通り水分が少ない（ドライ）ことです。カレーは栄養価で考えると、どうしても食物繊維が足りなくなります。そこで、角切りにしたごぼうを加えて作るようにしました。ごぼうは硬さを残してあるので、歯ごたえがよく、食感が楽しめます。ご家庭でもいろいろな野菜を入れたオリジナルカレーを作ってみてはいかがでしょうか。