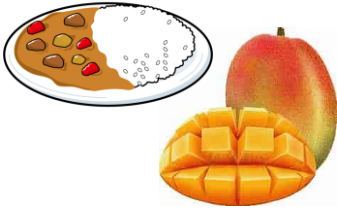


献立ひとくちメモ

2月27日(火)



バターチキンカレーは、ヨーグルトに漬けて込んだタンドリーチキン風の鶏肉をトマトで煮込んだ、北インドの代表的なカレーです。ヨーグルトを使っているためマイルドな味で、日本でも大人気です。本場では、ナッツ類や生クリームなどでコクや甘みを引き出しています。

ラッシーとはインドの定番ドリンクで、ヨーグルトをベースに作られています。さわやかな酸味とさっぱりとした味わいで、カレーなどのスパイシー料理によく合います。本場ではヨーグルトと水だけで作りますが、日本では日本人に飲みやすいように牛乳を使うことが多いです。ラッシーは他にもフルーツやハーブ、スパイスなどを混ぜてアレンジすることもできます。給食ではリクエストにあったマンゴー味が登場します。マンゴーはビタミンが豊富で、肌を健康にし、免疫力（風邪に負けない力）をアップさせてくれます。