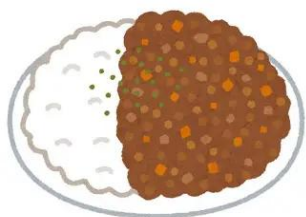
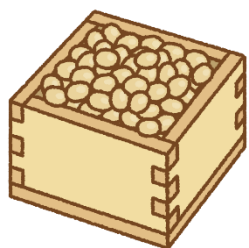


献立ひとくちメモ

9月25日(木)



キーマカレーとは、ひき肉を使い、水分を飛ばして煮詰めて作るインドカレーのことです。「キーマ」とはヒンディー語で「ひき肉」という意味です。ドライカレーに似ていますが、こちらは日本発祥のカレーで、より汁気が少なくパラパラとした食感が特徴です。



主食がカレーだと、たんぱく質、カルシウム、食物繊維など不足しがちです。そこで、カレーには良質なたんぱく質である豆、サラダには食物繊維が豊富なごぼう、そしてデザートにはカルシウムが主成分である牛乳を取り入れています。

