

稲中ランチタイム通信

12月10日(火)

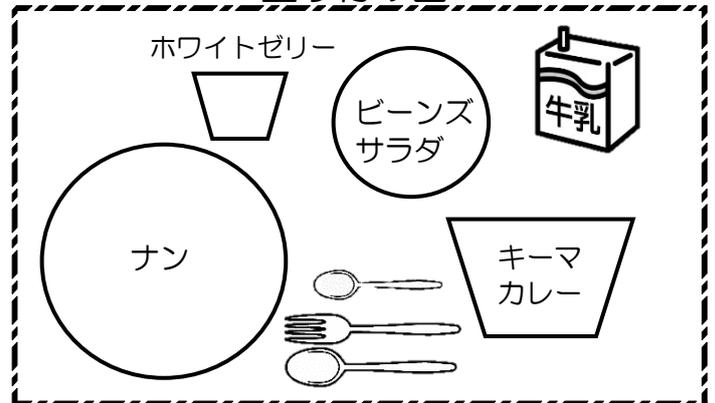
今日の献立

【世界の料理：インド】

ナン
キーマカレー
ビーンズサラダ
ホワイトゼリー
牛乳



盛り付け図



『キーマカレー』について

キーマカレーはインド発祥^{はっしょう}のカレーです。

「キーマ」とは、インドの言葉でひき肉を意味しています。ひき肉と季節の野菜を一緒に炒めて作るカレーです。ひき肉を使う以外は、調理法や他に使う具材などに細かな決まりはないそうです。

今日のご飯ではなく、ナンと組み合わせました。カレーにつけて食べてみてください。

先生からの食育コメント

インドでは「食べること」が生活の中で重要とされており、アーユルヴェーダと呼ばれる医食同源^{いしょくどうげん}の考えが根付^{ねづ}いています。食べ物から病気にならない体を作り、免疫力^{めんえきりょく}を上げる生活の知恵^{ちえ}です。