

今日の給食は、キーマカレー、牛乳、ハムと海藻のサラダです。

キーマカレーの「キーマ」とは、カレーで有名なインドの言葉で「ひき肉」を意味しています。今日はカレー粉は使わず、ターメリックやコリアンダーなどの8種類の香辛料を使い、いつものカレーとは違うスパイシーな味に仕上げています。香辛料には、食欲を増すはたらきもあるので、夏バテの予防にも役立ちます。

そして、サラダは色々な海藻と、キャベツ、にんじん、きゅうりが入っています。にんじんは、新座市内の鈴木農園さんから届けてもらいました。

今日も残さず食べて丈夫な体をつくりましょう。

キーマカレー 調理風景



たま 玉ねぎを、おきます

お湯につけて
おくと
むきやすく
なります



クミンシードで
香いを出して...



たま 玉ねぎは、別の釜で炒めます



たくさんのスパイスを使います

ガラムマサラ
ターメリック
チリパウダー
コリアンダー
パプリカ
ローリエ
ナツメグ

たま 玉ねぎ、ひき肉と
よく煮込んで



小麦粉でとろみを調整します