

1月16日（金）

- 麦ご飯
- ビーフカレー
- フルーツポンチ
- 牛乳



インドのカレーにはいろいろなスパイスがつかわれています。色や香り、辛みに変化をつけるだけでなく、体調を整えるために積極的に活用しているそうです。家庭によって使うスパイスは違いますが、クミンで調理をはじめ、ターメリックで色と香りをつけ、トウガラシで辛味をつけ、コリアンダーで香りにとろみをつけたら、最後はガラムマサラで仕上げるとというのが一般的です。給食では、今日は、ターメリックとガラムマサラを使い、ココナツミルクとチャツネで深みを出しました。牛肉の入ったビーフカレーです。