

きゅうしょくしつからのおしらせ

きょうのもりつけ

れいわ ねん
令和5年

9月20日(水)

インド風^{ふう}チキンカレーライス



きゅうにゅう
牛乳

☆じゃがいもは
新潟県十日町の
白井農園から届
きました。

ひよこ豆^{まめ}のサラダ

ちよっぴ
メモ

今日は“インド料理”です。インドといえば、やはりカレーですね！今日のカレーは、ルーを使わずに少し大きめのチキンとたっぷりの野菜を煮込んで作った“本格的なチキンカレー”です。辛味はいつもより強く感じるかもしれませんが、食べた後に野菜の甘味が感じられ、さっぱりとおいしく食べられると思います。副菜のおかずには“ひよこ豆のサラダ”を組み合わせました。インド料理では各家庭で多くの香辛料を組み合わせて料理に使っています。香辛料が苦手な人もいるかもしれませんが、ぜひ、味わってみてください。