

まよのメニュー



1月17.31日(火)



キーマカレー



かぶときゅうりの塩昆布和え

みかんラッシー



かぶとさんのリクエストメニュー【キーマカレー】を作りました(*^_^*)キーマカレーとドライカレーは似ていますが、キーマカレーの方はインド生まれ、ドライカレーは日本生まれなのだそうです。キーマとは、“細かいもの”と言う意味があり、挽肉やみじん切りの野菜が入ったカレー全般を言います。保育園では、水を加えず作るほうをドライカレー、みじん切り野菜と挽肉と一緒に水分を加え、とろ~としたカレーに仕上げたほうをキーマカレーとし、調理法を変えて作っています!(^^)!

エネルギー 611 Kcal タンパク質 19.5 g
脂質 19.7 g 塩分 2.9 g