



キーマカレーの「キーマ」とはインドの言葉で「細かい」という意味があります。ひき肉のほか、人参や玉ねぎなどの野菜も細かいみじん切りになっています。残さずに食べましょう。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



フルーツポンチ*

ジョア○

コールスローサラダ○*

豚肉と大豆のキーマカレー★○*