



ドライカレーは、その名のとおり、汁気がまったく  
ないか、ほとんどないカレーを指します。カレー  
風味のチャーハンやピラフなども、ドライカレー  
と呼ぶことがあります。今日は、ひき肉や野菜を炒  
め、少量のスープで煮て、汁気の少ないカレーに  
仕上げました。

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…\*



かぶのレモン和え\* 牛乳○

ターメリックライス★ 豆乳ポテト  
ドライカレー○\*★ ポターージュ★○\*