



きょう だいすい
今日は大豆入りのキーマカレーです。「キーマ」にはほそぎにくやひき肉という意味があります。インドでつかわれている、ヒンディー語やウルドゥー語の言葉です。あざやかな黄色が食欲をそそる、ターメリックライスといっしょに召し上がれ。



りょうり うし
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

はたら あらわ
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…★

きんにく ほね
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える…*

くだもの
果物 (デコポン) *

ぎゅうにゅう
牛乳 ○

ターメリックライス★

ジャーマン

ぶたにく だいず
豚肉と大豆のキーマカレー

ポテト

○*★

★○*