



キーマカレーの「キーマ」はインドで使われている、ヒンディー語やウルドゥー語で「細かいもの」を意味しています。つまりキーマカレーとはひき肉を使ったカレーのことです。



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…＊

くだもの
果物（デコポン）＊

ぎゅうにゅう
牛乳○

ぶたにく だいず
豚肉と大豆の

ジャーマン

キーマカレー○＊★

ポテト★○＊