

給食通信

7月27日（月曜日）今日の献立は、

『豆とかぼちゃのドライカレー キャベツスープ
牛乳 フルーツのさくらんぼゼリー和え』です。



今日はたっぷりの野菜と、2種類の豆と一緒に煮込んで作ったドライカレーです。まず豚ひき肉と一緒に、細かく刻んだにんにく、しょうが、そしてたっぷりの玉ねぎを炒めます。さらに人参、ピーマンを加えます。トマトのピューレと一緒に、香辛料のカレー粉、シナモン、クミン、調味料、そしていんげん豆、ひよこ豆、かぼちゃを加えて煮込みます。最後にチーズを加えて、コクを出して完成です。かぼちゃの甘みも加わり、いつものルウのカレーとは、また違った風味になっています。また、今日のカレーは、豆などの食物繊維がたっぷり含まれています。豆やかぼちゃのホクホクとした食感を味わいながら食べましょう。