

栄養士の“今日のTOPIC”



キーマカレー

- ◆キーマはヒンディー語で「細切れ肉」「ひき肉」を意味する言葉で、キーマカレーはひき肉で作ったカレーのことをいいます。
- ◆今回はインドや中央アジアで食べられているナンというパンにつけて食べました。



ひき肉に合わせて、他の具材もいつもより小さく切りました。



枝豆とひよこ豆を加えてなべでよく煮ます。



なべが大きいので、かき混ぜるのも大変です。



ナンにつけて、いただきます！