

全国ご当地グルメ味めぐり

3月の旅行先は「インド」です

天上天下唯我独尊

国土の広いインドでは、地域により使われる食材やスパイス、主食などもさまざま、南インドの方々は私たち日本人と同じくお米を主食としています。

今回は、ひき肉をたっぷり使った**キーマカレー**と、「**クミン**」というスパイスを使うサラダやカレーによく合うデザートなどをご用意します！

4月8日はお釈迦さまの生誕祭

ぜひ、海外旅行気分をお楽しみください♪

栄養グループ同

~menu~

- キーマカレー
- ひよこ豆のクミンサラダ
- パプリカのピクルス
- のむヨーグルト



※イラストはイメージです

提供日（3月17日）

「クミン」とは？



「クミン」はいわゆる『**カレーの香り**』の中心となるエジプト原産のスパイスです。独特な清涼感のある香りが特徴で辛みは控えめ。カレー以外にも、世界中で肉料理や煮込み料理、炒め物などに使われています。

4月以降もまだまだグルメの旅は続きます！
次回もどうぞお楽しみに♪

