

ぱくぱくランチ



10月15日

い ん どりょうり
インド料理

きょう い ん どりょうり
今日は、インド料理のメニューです。

インドは、あつ くに
暑い国なので、カレーをまいにち た
毎日食べているそう
す。まめ
豆のカレーは「ダルカレー」といって、たいへんにんき
大変人気がある
そうです。

ナンは、インドなどでた
食べられているパンのなかまです。
おお
大きなぞうりのようなかたち
形をしていて、「タンドゥール」とい
うかま
窯に、はりつけて、や
焼きます。カレーをつけてた
食べます。

サモサは、い ん どりょうり けいしょく
インド料理の軽食のひとつです。ぐざい
具材は、じゃ
がいも、たま
玉ねぎ、えんどうまめ
豆、レンズまめ ひつじ
豆や羊のひき肉で、
ゆでてつぶしたぐざい
具材をクミンやコリアンダーシード、ターメ
リックなどのこうしんりょう
香辛料であじつ
味付けし、こむぎこ つく
小麦粉で作ったうす
薄い皮で
さんかくけい つつ あぶら
三角形に包み油でさっくりあ
揚げたものです。のこ
残さずた
食べて、

あした うんどうかい
明日の運動会をがんばりましょう。



今日は出ませんが

タンドリーチキン