

令和5年9月7日（木）



献立名

- ・スパイシーピザドック
- ・牛乳
- ・じゃがいものスープ煮
- ・フルーツパンチ

今日は「みんなの食欲がわくように」をテーマにしました。

昨日はうどんの汁に生姜。その前はこぎつね寿司に酢と、食欲アップの食材を料理に使うと食欲が沸きやすくなります。今日の食欲アップの食材は、スパイシーピザドックに入れたカレー粉です。カレー粉は、ターメリックやコリアンダーなど、様々なスパイスを組み合わせた調味料で、それぞれのスパイスには食欲増進効果や疲労回復効果があります。そのため、夏でもカレーなら食べられるという経験がある人もいると思います。今日のスパイシーピザドックには、にんにくと玉ねぎをよく炒め、ケチャップで味を付け、カレー粉でスパイシーに仕上げました。