

今日は金曜日。明日はお休みです。この5日間よくがんばりました……。

さて、今日の給食は……

とうふ入り カレーピラフ です。

ピラフは、米を炒め、スープや香辛料を入れて炊き込む、米料理です。具は魚介類や肉、野菜などいろいろな材料が使えるので、様々なピラフを作ることができます。

もともとはトルコの料理でしたが、中近東やインド、南ヨーロッパのギリシャなどにも広まり、それぞれの国で特長のある

ピラフが食べられています。

今日のピラフは、とうふが入っているのが、ポイントです。とうふの水をしぼり、釜で炒り、水分をとばします。よく炒めるとポロポロになるので、カレー粉で味をつけ、ごはんに混ぜます。

