



チリコンカンは、豆と肉をスパイスで

煮込んだメキシコ風のアメリカ料理です。今日の

豆は「うずら豆」です。煮る前の見た目がうずら

の卵に似ているためこの名前になりました。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…\*



ぎゅうにゅう  
牛乳○

ツナときゃべつサラダ○\*

ごはん★

チリコンカン○\*