



チリコンカンは、^{まめ}豆と^{にく}肉をスパイスで^{にこ}煮込んだメキシコ風の^{ふう}アメリカ料理です。今日の^{まめ}豆は「^{きんとき}金時豆」で、^{まめ}インゲン豆の一種です。^{もともたまめ}元々豆に^{あま}甘さがあるので、^{あまなっとう}甘納豆の^{ざいりょう}材料としても^{つか}使われます。



^{りょうり}料理の^{うし}後ろのマークは、その料理が^{りょうり}体^{からだ}の中^{なか}で^{おも}主に^{はたら}どんな^{あらか}働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

^{きんにく}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○

^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…*

^{きよみ}清見オレンジ*

^{ぎゅうにゅう}牛乳○

チーズコールスローサラダ○*

ごはん★

チリコンカン○*