



チリコンカンは、メキシコ料理由来のアメリカの郷土料理です。ひき肉と玉ねぎなどの野菜を炒め、豆やトマト、スパイスといっしょに煮込んで作ります。今日は、チリパウダーやパプリカ粉などのスパイスを使っています。



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。

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…*

果物 (清美オレンジ) * 牛乳○

チーズコルスロー*○

ごはん★ チリコンカン○*★