



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。

くだもの きよみ 果物 (清美オレンジ) * ぎゅうにゅう 牛乳 ○

チーズコールスロー * ○

ごはん ★ チリコンカン ○ * ★

エネルギーになる…★

きんにく ほね 筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの 体の調子を整える…*