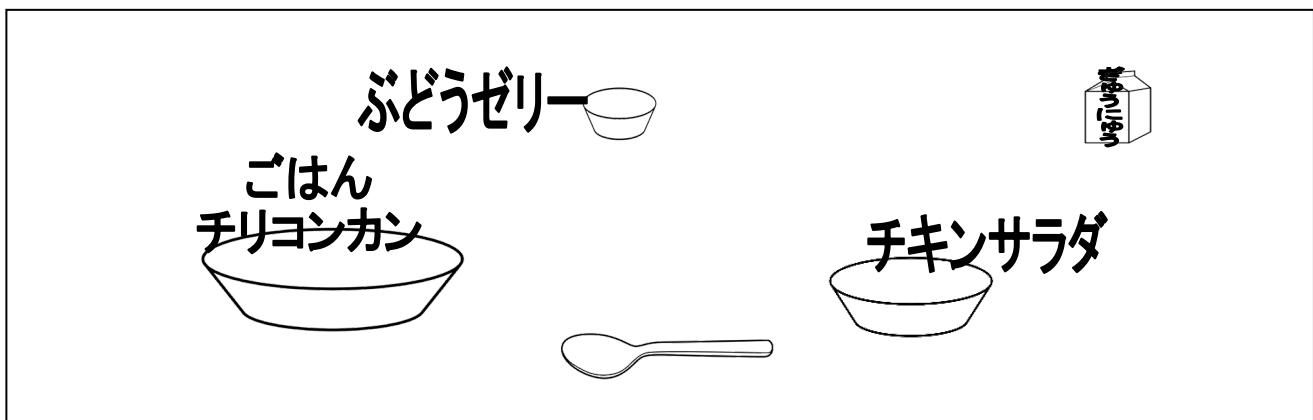


ランチタイム！

4月 17日(木) きょう きゅうしょく
今日の給食

- ・ごはん
- ・チリコンカン
- ・チキンサラダ
- ・手作りぶどうゼリー
- ・牛乳

はいぜんのしかた



メキシコには「チレ・コン・カルネ」という 料理 があります。チ
レとは「とうがらし」のことです。肉や豆、トマト、玉ねぎなど
を 煮込んだものです。メキシコから 独立 しアメリカ 合衆国 に
併合 されたテキサス 州 南部 でも「チリコンカン」として 親しまれ
ています。

チリコンカンに入っている豆はインゲン豆といい、大昔から
食べられていました。17世紀に隠元隆琦というお坊さんが日本
に持ち帰ったため、インゲン豆と呼ばれるようになりました。
低脂肪・高たんぱくな食品で、世界中で食べられています。今日は
赤インゲン豆と白インゲン豆の2種類のインゲン豆が入

っています。赤と白で味や食感はちがっているでしょうか？

確認してみてください。