

# ランチメール

きょう 今日のこんだて

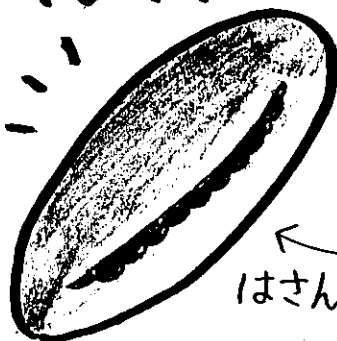
10.25

- ・チリコンカンサンド
- ・かきたまスープ
- ・バナナ
- ・牛乳

チリコンカンはアメリカで生まれた料理です。ひき肉<sup>にく</sup>やたまねぎ<sup>たまねぎ</sup>をいため、そこに豆<sup>まめ</sup>やトマト<sup>トマト</sup>などを加え、煮こんで作ります。

チリ(とうがらし)パウダーが入っているのでスパイシーな味<sup>あじ</sup>が特ちょうです。給食では辛さ<sup>から</sup>をおさえ<sup>つく</sup>て作りました。

じょうずにパンにはさんで食べてみてください。



きょうのまめは、  
きんとき  
まめ

← はさんでみよう!