



ランチメール

6がつ 12にち きょうのこんだて

ジャンバラヤ

バランスバッチリとうにゆうスープ

バナナ きゅうにゆう



ジャンバラヤは、アメリカ南部で
生まれた たきこみごはんです。

お肉や やさいをいためて、スパイスと
いっしょにごはんとたく、ピリ辛の味が

とくちょうです。もともとは、スペインリょうりで有名な
パエリアをもとにつくられました。パエリアは エビや
イカ、貝をつかいますが、ジャンバラヤには やさいや
ウインナーなどが はいっています。

スペインから伝わった パエリアを、アメリカにある
食ざいでアレンジしてジャンバラヤができました。

スパイシーな味がポイントですが、きゅうしょくでは
食べやすいように 辛さはひかえめにして、ケチャップ
などで味つけしています。たくさん食べてくださいね。



きょうの にんじんは かながわけんさん、
キャベツ・ピーマンは ふじさわさん です

