

きょう こんだて  
今日の献立

- チリビーンズライス
- チーズサラダ
- やさい  
野菜スープ
- ぎゅうにゅう  
牛乳

「チリビーンズ」は、チリパウダーというこうしんりょう香辛料と一緒いっしょに豆まめを煮込にこんだ、アメリカでう生まれた家庭料理かていりょうりといわれています。ピリッとした辛からさが特とく徴ちょうです。

今日は“ひよこ豆”というひよこのような形かたちをした豆まめを使つかっています。ひよこ豆まめは「チックピー」や「ガルバンゾー」ともよばれます。他ほかには、じゃがいもやたまねぎ、にんじんなどの野菜やさいも一緒いっしょに煮込にこみました。よくかんで、あじわいながら食たべましょう。

まめさが  
ひよこ豆探してみてね!

