

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
- きゅうにゅう
牛乳

「チリビーンズ」は、チリパウダーという香辛料こうしんりょうと一緒に豆いっしょ まめを煮込んだ、アメリカで生まれた家庭料理かていりょうりといわれています。ピリッとした辛さから とくちょうが特徴です。

今日は“ひよこ豆”というひよこかたちのような形をした豆まめを使っています。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に煮込みました。よくかんで、あじわいながら食べましょう。

まめさが
ひよこ豆探してみてね!

