

ランチメール

きょう

今日のこんだて

10.14

- ・チリコンカンサンド
- ・バナナ
- ・コーンスープ
- ・ぎゅうにゅう

チリコンカン^{しゅう}は、アメリカ・テキサス州^{しゅう}で
生まれました。ひき肉^{にく}、トマト、豆^{まめ}、野菜^{やさい}を
にこんで^{つく}作ります。本来はチリ(トウガラシ)の^{ほんらい}
辛^{から}さがきいたスパイシーなリょうりですが、
ぎゅうしよくでは、食べやすいように、
辛^{から}さをひかえめにしています。きょうの
豆^{まめ}は、きんとき豆^{まめ}をつかいました。
パンにはさんで^た食べてください。



コーンスープには、クリーム
コーンとホールコーン、
2しゅるいをつかっているよ。

