

ランチメール

きょう

今日のこんだて

7.4

- ・ ジャンバラヤ
- ・ まめのポタージュ
- ・ バナナ
- ・ きゅうにゅう

「ジャンバラヤ」は、アメリカ南部の料理で、
スペインのパエリアに起源があると
いわれています。パエリアは、貝ざいに
魚や貝をつかいますが、ジャンバラヤは
肉ややさい、チリパウダーなどが入った
スパイシーな味つけのごはんです。
きょうは、たくさんの貝ざいと、ケチャップや
チリパウダーなどをつかって、食べやすい
味にしました。おいしくいただきます。



たまねぎは
ふじさわさん
です

