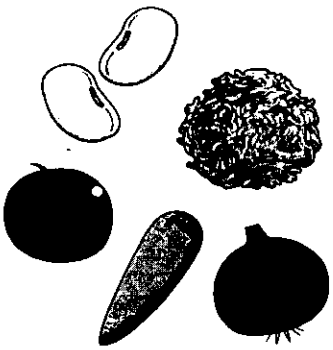
ランチメール

10/21 きょうのこんだて

チリコンカーンサンド
コーンチャウダー
みかん　ぎゅうにゅう



チリコンカンは アメリカ南部にある テキサス州という地いきで 生まれた りょうりです。
ひき肉 や 豆、やさいを いためて、ケチャップや「チリパウダー」という 辛いスパイスをいれて、じっくり煮て つくります。
お肉 や 豆に はいっている たんぱくしつ と、やさいの ビタミンも とれて、えいよう ばっちりです。
たくさん食べて、べんきょう や まいにちの うんどう会の れんしゅうで つかれた からだを 元気にしてください。
きょうは じぶんで コッペパンに はさんで いただきましょう。

