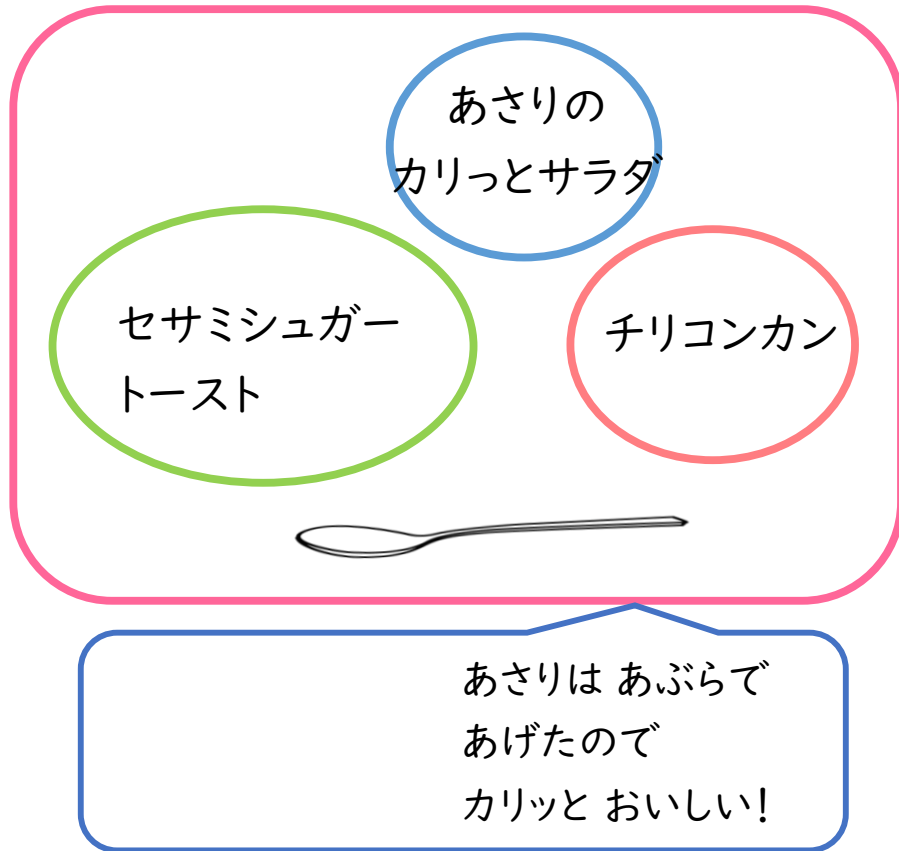




アメリカの料理：チリコンカン^{りょうり}

チリコンカンはアメリカのテキサス州^{しゅう}で生まれた、**メキシコ風^{ふう}のアメリカ料理^{りょうり}**です。ひき肉^{にく}と玉ねぎ^{たまねぎ}を炒め^{いた}め、そこにトマトやチリパウダー、いんげん豆^{まめ}などを加えて煮込んで作ります。給食^{きゅうしょく}では**大豆^{だいず}**を使いました。大豆は**たんぱく質^{しつ}**や**鉄分^{てつぶん}**などの栄養^{えいよう}がたっぷりです。豆が苦手な人もいるかもしれませんが、成長期^{せいちょうき}の皆さんに欠かせない栄養素^{えいようそ}がたくさん含まれています。しっかり食べましょう。