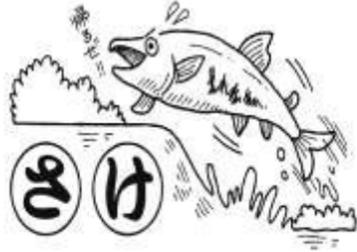


15(月) 世界の料理 (メキシコ)		16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金) 郷土食 (北海道)
[牛乳] 牛乳	<div data-bbox="578 178 765 315" data-label="Text"> <p>世界の料理 (メキシコ)</p> </div> <div data-bbox="498 373 753 424" data-label="Section-Header"> <h2>チリコンカン</h2> </div> <div data-bbox="468 445 863 495" data-label="Text"> <p>メキシコとアメリカテキサス州</p> </div> <div data-bbox="468 520 851 569" data-label="Text"> <p>のあたりで、カウボーイが食べ</p> </div> <div data-bbox="468 600 783 642" data-label="Text"> <p>ていたといわれています。</p> </div> <div data-bbox="468 674 890 724" data-label="Text"> <p>スペイン語で「肉入りトウガラシ」</p> </div> <div data-bbox="468 743 878 798" data-label="Text"> <p>という意味で、肉と豆をチリ風味</p> </div> <div data-bbox="468 823 810 869" data-label="Text"> <p>でスパイシーに煮込みます。</p> </div> <div data-bbox="468 894 851 934" data-label="Text"> <p>メキシコでは、トルティーヤと</p> </div> <div data-bbox="468 955 834 1005" data-label="Text"> <p>いうパンと一緒に食べますが、</p> </div> <div data-bbox="468 1024 834 1077" data-label="Text"> <p>今日はドライカレーのように、</p> </div> <div data-bbox="468 1098 860 1150" data-label="Text"> <p>ご飯と一緒に食べてみてください。</p> </div> <div data-bbox="519 1249 842 1371" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="557 1434 810 1635" data-label="Image"> </div>	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳
チリコンカン ライス		ごはん	レーズンパン	ごはん	ごはん
はいが精米 むぎ 合挽きミンチ肉 オリーブ油 にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム缶 大豆水煮 赤ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう トマト缶 こいくちしょうゆ みりん チリパウダー パセリ コーンスターチ		はいが精米	△レーズンパン	はいが精米	はいが精米
野菜スープ		いなか煮	スパニッシュオムレツ	カレー鍋風煮	サケの チャンチャン焼き
とりむね肉 玉葱 にんじん じゃがいも キャベツ セロリー パセリ ホールコーン 鳥がらだし とりガラ うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 さとう かたくり粉		とりむね肉 焼き竹輪 だいこん ごぼう れんこん にんじん さといも つきこんにやく 干し椎茸 さんどまめ 煮干し 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん	ベーコン 玉葱 にんじん じゃがいも パセリ 米油 塩 こしょう さとう こいくちしょうゆ ●たまご トマトケチャップ ウスターソース	まだら 角切り ◎むきえび 酒 豚モモ肉 キャベツ 白ねぎ こまつな にんじん くずきり(乾) 干し椎茸 とうふ 昆布だし 出汁昆布 △カレーフレーク こいくちしょうゆ ウスターソース みりん かたくり粉	鮭 塩 酒 キャベツ もやし 青ねぎ 赤みそ みりん 酒
フルーツ ヨーグルト		ひじきの ごま酢和え	ブロッコリーの おかか和え	こいもの利休煮	どさん子 塩バター汁
りんご缶 みかん缶 黄桃缶 ヨーグルト 832kcal		干ひじき キャベツ にんじん ほうれんそう ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 酒酢 さとう 酒 ごま	ブロッコリー こいくちしょうゆ みりん 花かつお	さといも かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ みりん 白ごま かたくり粉	豚モモ肉 だいこん にんじん 玉葱 じゃがいも わかめ とうふ ホールコーン 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 塩 うすくちしょうゆ みりん バター
		あじつけのり 味付けのり	ハムと大根のスープ	りきゅうに 利休煮	さけ
			ポークハム だいこん もやし にんじん 干し椎茸 とうふ 青ねぎ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん さとう かたくり粉	あづち ももやまじだい ちゃじん せんりのりきゅう 安土桃山時代の茶人「干利休」 がゴマを使った料理が好き だったので、ゴマを使った りょうり りきゅう なまえ 料理に「利休」の名前がつけ られています。	
		740kcal	775kcal	851kcal	772kcal
				<div data-bbox="2448 199 2834 262" data-label="Section-Header"> <h2>チャンチャン焼き</h2> </div> <div data-bbox="2418 294 2834 346" data-label="Text"> <p>下味をつけた鮭の切り身と</p> </div> <div data-bbox="2418 367 2834 420" data-label="Text"> <p>サッと炒めた野菜を紙カップに</p> </div> <div data-bbox="2418 441 2834 493" data-label="Text"> <p>入れて赤みそだれをかけて</p> </div> <div data-bbox="2418 514 2834 567" data-label="Text"> <p>焼きます。</p> </div> <div data-bbox="2418 588 2834 640" data-label="Text"> <p>昔、北海道の漁師が取れたての</p> </div> <div data-bbox="2418 661 2834 714" data-label="Text"> <p>鮭を海岸でチャチャッと</p> </div> <div data-bbox="2418 735 2834 787" data-label="Text"> <p>料理したから名づけられたとか、</p> </div> <div data-bbox="2418 808 2834 861" data-label="Text"> <p>チャンが作ったからとか</p> </div> <div data-bbox="2418 882 2834 934" data-label="Text"> <p>いわれています。</p> </div> <div data-bbox="2418 955 2834 1008" data-label="Text"> <p>チャンとはお父さんのことです。</p> </div> <div data-bbox="2448 1071 2700 1134" data-label="Section-Header"> <h2>どさんこ汁</h2> </div> <div data-bbox="2418 1165 2834 1218" data-label="Text"> <p>トウモロコシとバターが入っ</p> </div> <div data-bbox="2418 1239 2834 1291" data-label="Text"> <p>ているのが特徴です。</p> </div> <div data-bbox="2448 1386 2597 1428" data-label="Text"> <p>ほっかいどう</p> </div> <div data-bbox="2478 1407 2834 1827" data-label="Image"> </div>	