

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	<p>世界の料理 (メキシコ)</p> <p>チリコンカン</p> <p>メキシコとアメリカテキサス州のあたりで、カウボーイが食べていたといわれています。</p> <p>スペイン語で「肉入りトウガラシ」という意味で、肉と豆をチリ風味でスパイシーに煮込みます。</p> <p>メキシコでは、トルティーヤというパンと一緒に食べますが、今日はドライカレーのように、ご飯と一緒に食べてみてください。</p>	[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	
			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 りきゅう 料理に「利休」の名前がつけ られています。	
					
	740kcal	775kcal	851kcal	772kcal	

チャンチャン焼き

下味をつけた鮭の切り身と
サッと炒めた野菜を紙カップに
入れて赤みそだれをかけて
焼きます。

昔、北海道の漁師が取れたての
鮭を海岸でチャチャッと
料理したから名づけられたとか、
チャンが作ったからとか
言われています。

チャンとはお父さんのことです。

どさんこ汁

トウモロコシとバターが入っ
ているのが特徴です。



さけ