

ドレッシングを
まぜましょう。

飯椀

牛乳

ごまドレッシングサラダ

深皿

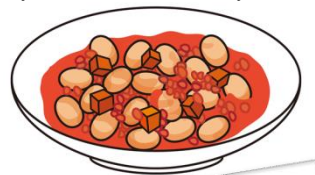
平皿

タラのブイヤベース

チリビーンズサンド

チリビーンズはテキサスやニューメキシコなど、**アメリカ南部発祥のメキシコ風豆料理**です。挽肉とタマネギを炒め、そこに**チリパウダー**や**水煮した豆**を加えて煮込みます。

豆の種類は**いんげん豆**や**レンズ豆**、**ひよこ豆**、**大豆**など様々ありますが、今日は大豆を使っています。チリペッパーやチリパウダーでスパイシーに仕上げたり、トマトやトマトケチャップで味を整えて作ります。水分を飛ばして煮込んだものをご飯やパン、タコスに乗せて食べたり、ニンジン、セロリ、ジャガイモなどの具材を入れてシチュー風にしたり、ペンネにからめても美味しい料理になります。



給食室の様子



チリビーンズをパンに挟み、オーブンで焼きました。



蒸して白ワインを
ふった魚介を加え
ました。

