

世界の料理 メキシコ



メニュー

メキシカンライス、牛乳、チリコンカン、パンプキンサラダ

チリコンカンについて

チリコンカンは豆やひき肉、野菜をチリパウダーやトマトソースで煮込んだ料理です。スペイン語で「肉入りとうがらし」という意味です。19世紀にメキシコから独立してアメリカに合併されたテキサス州が発祥と言われています。

また、「畑のお肉」と呼ばれる大豆には、筋肉や臓器、皮膚などを作るたんぱく質が多く含まれています。また、貧血予防に効果的な鉄分、骨を強くするカルシウムも多く含まれているので、今のみなさんの体には欠かせない栄養素が沢山入っている食品です。