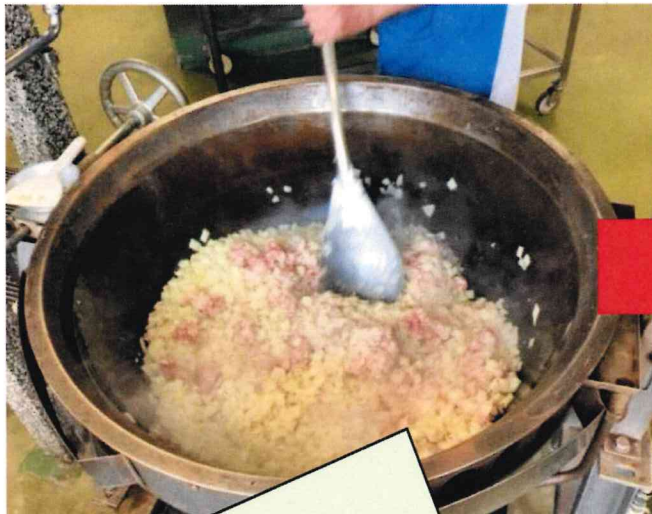


9月16日 チリコンカーン



あか
赤ワインを入れて、かおりよくいためます



にんじんは、だいず おお あ き
大豆の大きさに合わせて切り...

「シェルマカロニ」というかい かたち
貝がらの形をしたマカロニ



マカロニを入れるととろみがつきます

