



きょうのきゅうしょく



7月7日(金)



こくとうパン
ぎゅうにゅう
ラタトウイユ
ひじきと
はるさめのあえもの



きょうのきゅうしょくに
つかわれているしょくひんは…?

あかのグループのしょくひん	きいろのグループのしょくひん	みどりのグループのしょくひん
ぎゅうにゅう ベーコン ひじき ロースハム	こくとうパン あぶら はるさめ ごま さとう ごまあぶら	にんじん ズッキーニ にんにく なす トマト さやいんげん たまねぎ キャベツ きゅうり

ラタトウイユのはなし

ラタトウイユは、フランス南部プロバンス地方ニースの郷土料理です。夏においしい野菜を煮込んだ料理です。今日は、油でにんにくをよい香りがするまで炒めた中に、たまねぎ・なす・ズッキーニを入れてかるく炒め、トマトをくわえて煮込んでいます。

ラタトウイユに欠かせない野菜のズッキーニは、見た目は きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。じっくり炒めたり、煮込んだりすることで あまみがアップします。日本で 食べられるようになったのは、今から40年ぐらい前で、まだまだ知らない人も多い野菜です。今日は、味わって食べてください。

年 組