

給食紹介

令和 5年 6月 20日(火)

にんじんバターライス 牛乳 ラタトゥイユ フレンチサラダ チーズ

『ラタトゥイユ』は、フランス南部プロヴァンス地方、ニースの郷土料理です。夏野菜の煮込み料理です。ラタトゥイユの語源は、“かき混ぜる”という意味です。

『カポナータ』というイタリアにも似た料理がありますが、材料をそれぞれ、揚げてから煮込むので、ラタトゥイユより、こってりした仕上がりになります。

いろいろな種類があるよ



◆ たまねぎ・トマト・ズッキーニ・なす は、地場産(安中市)食材です。

熱中症予防

今日も朝から、気温がぐんぐん上がり暑くなりました。熱中症予防・暑さ対策メニューにしました。『ラタトゥイユ』は、にんにくとオリーブ油で夏野菜のたまねぎ・なす・ピーマン(パプリカ)・ズッキーニを炒めトマトを加えローリエやオレガノ、バジルなどの香草とワインで煮込んだ煮込み料理です。夏野菜は、照りつける太陽をたっぷり浴びているため、栄養価が高く、免疫力を高める働きもあります。

『にんじんバターライス』は、たまねぎ・にんじん・にんにくをみじん切りにし、オリーブ油とバターで炒め、ごはんに混ぜました。『バターライス』に『ラタトゥイユ』をかけて食べてください。

熱中症予防には、しっかり食べることです。