

給食紹介

令和 7年 5月 20日(金)

発芽玄米ごはん 牛乳 ラタトゥイユ ヨーグルト和え



『ラタトゥイユ』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。

地場産メニュー



気温の変化の激しい季節です。熱中症予防や体調を整えられる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。『発芽玄米ごはん』に『ラタトゥイユ』をかけて食べてください。

トマトやズッキーニなど夏野菜は、栄養価が高く、免疫力を高める働きもあります。“なす・ズッキーニ・トマト”は安中市内で栽培されたものです。