

渋谷ワンダフル給食プロジェクト第36弾 報告 パリ 2024 オリンピック応援メニュー「ラタトゥイユ」

今月の「渋谷ワンダフル給食」です。

パリ 2024 オリンピック応援メニューでフランス料理の「ラタトゥイユ」です！

「ラタトゥイユ」は地中海に面した南フランスの家庭料理です。作り方は野菜を切って炒め、コトコトと煮込むだけと、とても簡単。煮込み時間を除けば10分ほどで作れ、熱々でも冷やしてもおいしく、肉、魚、パスタ、ご飯、パンなどとも合うお手軽&便利なフレンチです♪



予告動画:ラタトゥイユ <https://youtu.be/9eQp6jn v2s>

ラタトゥイユには、ナス、ズッキーニ、パプリカ、トマトなど、夏野菜がたっぷり！夏野菜は、水分やカリウム、様々なビタミンを含み、暑さから体を守まもってくれます。

フランス料理は「ソースが命！」

本日のお魚のフライには、レモン風味のさわやかなソースが添えられています。

今日もワンダフルです！

服部学園 西洋料理 小高勇介 氏 考案のメニューです。

