



「ラタトゥイユ」はフランスの郷土料理のひとつです。なすやピーマン、トマトといった夏野菜を煮込んだ料理です。「ラタトゥイユ」はフランス語の「かき混ぜる」という言葉からついた名前です。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



ラタトゥイユ*

牛乳○

麦入り具だくさんスープ★○*

ミルクパン★

チキンピカタ○