



「ラタトゥイユ」はフランスの郷土料理のひとつで、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。なすやピーマン、トマトといった夏野菜を煮込んだ、夏らしい料理です。

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○

さけのバーベキューソース○\*

ごはん★ ポテトポタージュ★○\*