



ラタトゥイユは、フランス南部の郷土料理です。ナスやピーマン、ズッキーニといった夏野菜をオリーブ油で炒めてから、トマトやハーブなどといっしょに煮込んだ料理です。夏野菜のうまみを味わいましょう。



料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に

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★○*