

ランチメール

きょう 今日のこんだて

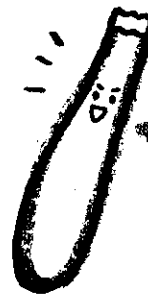
6.11

- くろ 黒パン
- ポテトグラタン
- ラタトゥイユ
- プルーン
- ぎゅう にゅう 牛乳

「ラタトゥイユ」は みなみ南フランスの きょうど りょうり郷土料理の
1つです。なすやズッキーニなどの なつ や さい夏野菜を
にんにくと あぶらオリーブ油でいため、そこへ
トマトを くわ加えて に煮こんで つく作ります。

や さい えい野菜の えい栄養を たたっぷり とるとることが
できる りょうり料理です。

や さい にが て ひと野菜が くち苦手な人も、ひと口チャレンジ
してみましよう！



ズッキーニは
ぎゅうりにてる
けど、かぼちゃの
なかまだよ！