



# ランチメール

6がつ ようか きょうのこんだて

カレーピラフのクリームソースかけ  
ラタトウユ れいとうみかん  
ぎゅうにゆう

☆ ふじさわランチ ☆



きょうは ふじさわランチ です。

ラタトウユは、フランスのプロヴァンス

<sup>ちほう</sup>地方で <sup>た</sup>おかしから食べられている、

<sup>でん</sup>伝とう的な <sup>てき</sup>やさいの <sup>に</sup>煮こみ りょうりです。

たまねぎ・なす・ズッキーニ・トマトなど <sup>なつ</sup>夏にとれる

やさいを、にんにくと オリーブオイルで <sup>つく</sup>いためて作り

ます。たくさんの <sup>に</sup>やさいをじっくりいためて煮ることで

あまみが出て、おいしく <sup>しあ</sup>仕上がります。

ぎゅうしょくの ラタトウユは あたたかいです、

<sup>ひ</sup>冷やして <sup>た</sup>食べたり、<sup>にく</sup>パスタに <sup>さかな</sup>かけたり、お肉や お魚

りょうりのソースのようにして <sup>た</sup>食べることもあります。

きょうは <sup>はたけ</sup>ふじさわの畑でとれたトマトと にんにくを

つかいました。おいしくいただき

ましょう。



にんじん・ズッキーニは  
かながわけんさんです

