

給食紹介

令和 6年 5月 24日(金)

にんじんバターライス 牛乳 ラタトゥイユ チーズサラダ

『ラタトゥイユ』は、フランス南部プロヴァンス地方、ニースの郷土料理です。夏野菜の煮込み料理です。ラタトゥイユの語源は、“かき混ぜる”という意味です。『カポナータ』というイタリアにも似た料理がありますが、材料をそれぞれ、揚げてから煮込むので、ラタトゥイユより、こってりした仕上がりになります。



地場産メニュー

気温の変化の激しい季節です。

熱中症予防や体調を整えられるメニューにしました。『ラタトゥイユ』は、にんにくとオリーブ油で夏野菜のたまねぎ・なす・ピーマン（パプリカ）・ズッキーニを炒めトマトを加えローリエやオレガノ、バジルなどの香草とワインで煮込んだ煮込み料理です。みじん切りした たまねぎ・にんじん・にんにくをバターで炒めた具をごはんに混ぜて『にんじんバターライス』を作りました。『ラタトゥイユ』をかけて食べてください。

トマトやズッキーニなど夏野菜は、栄養価が高く、免疫力を高める働きもあります。“なす・ズッキーニ・トマト・きゅうり”は安中市内で栽培されたものです。