

平成29年9月28日（木）



ぎゅうにゅう ぜん りゅう ふん
牛乳 全粒粉パン
さばのフロバンス風
ポテトのチーズ煮

せかい りょうり
世界の料理
(フランス)

さばのフロバンスふう

フランス南東部のフロバンス地方で食べられている料理で、
ニンニクやトマトを使ったソースでつくります。



さばをから揚げして、フロバンスソースをかけると、さっぱりとおいしくいただけます。

さば

さばは、たんぱく質・脂肪・ビタミンを多く含み、体の血や肉を作る 赤の食べ物です。

さばの中には、血液をきれいにするDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が特に多く含まれていて、トマトの中にも含まれる「リコピン」は血管を強くします。