



平成29年1月16日（月）

ぎゅうにゅう
牛乳

オリーブパン

ポトフ

カラフルスクランブル

せかい りょうり
世界の料理
(フランス)

「ポトフ」

「ポトフ」とはフランス語で、“火になべをかける”という意味で、肉や野菜をいっしょに煮こんだ、フランスの家庭料理です。

ゆっくりと火にかけることで、肉や野菜からうまみがしっかり出ておいしくなります。

また、栄養分がスープの中にとけこむので、汁ごとたっぷりの栄養がとれるのも、大きなみりょくです。

今日のポトフにはとり肉手羽元と6種類の野菜が入っています。

手羽元はとりの羽の付け根の部位で、血管や皮ふを丈夫にする「コラーゲン」が多くふくまれています。

