

12月 19日 (木) 今日の盛り付け

大皿：パン・コン・トマテ
カソン・エン・アドボ

大碗：ソパ・デ・アホ

小碗：人参とオレンジの
サラダ

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 今日の給食はスペイン料理です。

パン・コン・トマテ・・・バケットにオリーブオイル、ニンニク、トマトを混ぜ合わせたものを塗り、こんがり焼いたパンです。特にカタルーニャ地方で食べられています。

カソン・エン・アドボ・・・サメを酢、塩、こしょう、しょうゆに漬け込み、小麦粉をまぶして油で揚げた料理です。「カソン」はサメという意味で、「アドボ」は酢に漬け込む料理のことを表す言葉です。

ソパ・デ・アホ・・・スペイン・カスティーリャ地方に「ソパ・デ・アホ」というスープがあります。「ソパ」とはスープ、「アホ」とはニンニクのことです。ニンニクをたっぷり使い煮込むので、おなかも満たされる料理です。たっぷりのニンニクでおいが心配という人もいますが、しっかり加熱してから煮込んだニンニクは、気になるにおいも少なく、とても優しい味わいです。

ビタミンB1、B6など豊富な栄養が含まれ、抗酸化作用も高く、昔から「スタミナを付けるならニンニク」と言われています。



今日の給食も残さず食べましょう(^~♪