

29年7月3日（月）牛にゅう・ピラフィ・ムサカ・レヴィシアスーパ



ギリシャのりょうり

●ピラフィ

トルコ料理^{りょうり}の「ピラフ」のようなもの。
ぎょかいるいをたっぷりつかいます。

●ムサカ

炒^{いた}めてトマトソースで煮込^{にこ}んだ挽肉、油^{あぶら}で揚げたナスとジャガイモを交互^{こうご}に重ね^{かさ}ね、ホワイトソースやチーズをかけてオーブンで焼^やいた料理^{りょうり}。

●レヴィシアスーパ ひよこ豆^{まめ}のスープ。

