２７年７月６日（月）牛乳・セサミパン・フェイジョアーダ・アボブリンニャのサラダ

ブラジル料理

サッカーで有名な「ブラジル」の料理を、食べやすいように少しアレンジしました。

＜フェイジョアーダ＞

肉と豆の煮込み料理。

ブラジルの家庭料理のひとつです。

＜アボブリンニャのサラダ＞

「アボブリンニャ」とは、ポルトガル語で「ズッキーニ」のことです。

ズッキーニは今が旬です。