

皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
とりにく	岩手
じゃがいも	北海道
にんじん	北海道
たまねぎ	北海道
ピーマン	茨城
キャベツ	東京
マッシュルーム	千葉
ピザチーズ	ニュージーランド

★地産地消

今日は、寒い日にはおススメのフランスの家庭料理「ポトフ」です。「ポトフ」は、大きめに切った野菜やお肉などをスープで煮込んだ洋風のおでんのような料理です。「ポトフ」のような煮込み料理は、からだも温まり、1つの鍋でいろいろな栄養がとれる万能料理です。

「ピザトースト」も具たくさんで、栄養たっぷりなので昼だけでなく、朝ごはんにもピッタリです。

今日も肌寒い1日なので、しっかりと食べて、からだの中から温まりましょう!