

しょくいく

食育ニュース

R3.12.21(火)

きょう こんだて
今日の献立



- パエリア
- スパニッシュオムレツ
- オニオンドレッシングサラダ
- やさい野菜スープ
- ぎゅうにゅう牛乳

スペインは、せかいいち世界一のせいさんりょう生産量を誇るほこオリーブオイルと、ちちゅうかい地中海
たいせいようや大西洋でとれるしんせん新鮮な海の幸を使った料理が特徴です。主食
はパンですが、こめパエリアのようなお米を使った料理も食べられま
す。パエリアは、ぐざいオリーブオイルで具材を炒め、いたお米とこめスープをくわ加
えて炊き込む料理です。スペインでは作る時、つく大きいフライパン
のようななべ鍋を使います。

今日は、えび・いか・とりにく鶏肉・あお青とあか赤のピーマンなどをい入れてパ
エリアをつく作りました。よくかんで、あじわいながらた食べましょう。