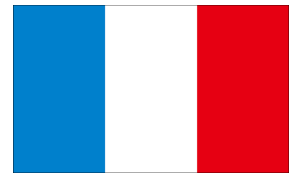


世界の料理 フランス



メニュー

クロワッサン、牛乳、鶏肉のフリカッセ、

鶏肉のフリカッセとは？

フランス・メーヌ地方の伝統料理で、「フリカッセ」は「白い煮込み」という意味です。油で玉ねぎをしんなりするまで炒めてから、肉やきのこ類、ホワイトルウを加え、よく煮込んで作られます。

キャロットラペとは？

キャロットラペの「ラペ」とはフランス語で「せん切り」という意味です。にんじんにはβカロテンという成分が多く含まれています。βカロテンは体の中でビタミンAに変化し、目や皮膚の保護をしてくれる働きがあります。