

9月24日(木)

フルーツコンポート

鶏肉のレモンソース



汁物より
控えめに
盛りましょう

コッペパン

ポトフ

代替食
(ごはん)



コンポート



コンポートとは、果物を砂糖水でやわらかく煮るフランスの伝統的な保存方法のことです。かつて冷蔵庫がない時代に日持ちしない果物をおいしく食べたいという想いから生まれた、先人の知恵が詰まった調理法です。

