



ギリシャ



ムサカ

じゃがいもやナス、トマト、ベシャメルソースなどを層になるように重ね、オーブンで焼いたギリシャ料理。



ホルタ

ホルタとは野草、青菜類の総称で茹でたものにレモン果汁とオリーブオイルをかけて食べる。



ファソラダ

白いんげん豆のスープ。ギリシャの代表的な家庭料理。

きょうのきゅうしょく

- パン
- ムサカ
- ホルタ
- ファソラダ
- グレープフルーツ



ラヴァニ

ギリシャのお菓子には甘いシロップに浸したものが多く、ラヴァニもその一つ。ギリシャだけでなく、トルコや中近東にも似たようなお菓子がある。



ラヴァニ