

酢にトマトなどの野菜をたっぷり混ぜたソースで、肉や魚などにかけます。

保育園ではサラダにアレンジしました。



ヴィナグレッチ

# ぶらじる

きょうのきゅうしょく



黒豆とお肉を煮込んだブラジルを代ます料理。

ブラジルの様々なレストランで食べることができます。

今回は子どもたちでも食べやすくするため、大豆をしょうすべにしました。



フェイジョアーダ



パルメジアーナ

ブラジルに渡ったイタリアの移民が考案した料理。

細かいパン粉をつけて揚げたカツに、トマトソースをかけチーズをのせてオーブンで焼きます。



ポンデケージョ



ブラジルでつくられたパンの一種。

ポルトガル語で「チーズパン」を意味します。