

きょうのこんだて

12がつ5にち

ごはん(おなかふりかけ)

カヴァルマ

とりにくのオレンジソース

キャベツのサラダ



ブルガリア



きょうのポイント

カヴァルマ

みなさんはブルガリアと言ったら何を思い浮かべますか？おそらくヨーグルトかなと思います。ブルガリアはヨーグルトだけの国ではありませんよ。農産物が豊富で、黒海に面した東の地域では海産物もとれるグルメ大国です。カヴァルマはブルガリアを代表する家庭料理で本来は寒い冬に土鍋でつくる料理です。バリエーションもさまざまですがトマトベースの豚肉ときのこをたっぷり使った煮込み料理です。



12がつ5にち きょうのたべもの

