

# 栄養士の“今日のTOPIC”



## ギリシャ料理

三郷市は2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会で、ギリシャのホストタウンに登録されました。今日はギリシャの食文化を知ってもらうために、ギリシャ料理を提供します！

### フムス入りサラダ

ギリシャでよく食べられているひよこ豆のペースト（フムス）と蒸してつぶしたじゃがいも、ゆでたきゅうり、たまねぎ、にんじんをマヨネーズ風調味料で和えました。

### スズカキア

いか、トマト、キャベツなど、たっぷりの具が入った、にんにくのきいたスープです。炒め油にはオリーブ油を使っています。



ギリシャ等の地中海に面した国々の料理は、魚介類や野菜類、豆類、オリーブ油、にんにくを使うのが特徴です。

### ムサカ

ギリシャの伝統料理で、ナスやじゃがいも、肉などを重ねてオープンで焼いて作るグラタンに似た料理です。

