

다문화음식의날  
(볼로네제 바게트)

# Bolognese baguette



볼로네제 소스는 토마토와 고기를 베이스로 만든소스이며  
바게트 위에 소스를 발라 오븐으로 구워낸 요리입니다.  
바게트(baguette)밀가루,물,이스트,소금만으로 만든 가늘고  
길쭉한 몽둥이 모양의 프랑스 빵입니다.

동계초등학교  
프랑스음식

## 카프레제 샐러드 Caprese Salad

카프리 풍의 샐러드라는 뜻인데  
이탈리아 남부 시칠리아 북쪽에  
위치한 섬 카프리에서 유래되었  
습니다.



동계초 프랑스요리



👍 간단한 요리 !

👍 프랑스 요리의 전통적인샐러드!

들어가는 재료

토마토,바질,아린얄  
채소,올리브유,모파  
렐라치즈,팥사익글  
레이즈,검은 통후추



프랑스의 음식으로  
당근라페를  
소개해볼게요.



라페( râpés )는  
잘게 썬다는 의미로  
프랑스의 당근 샐러드를 지칭합니다.

들어가는 재료

1. 레몬즙
2. 구운소금
3. 올리브오일
4. 알룰로스
5. 홀그레인머스터드소스



당근의 효능

1. 다이어트에도 좋아요
2. 당근에 풍부하게 함유된 베타카로틴은 항산화 효과를 내고, 노화방지 및 암 예방에 도움을 줍니다. 루테인, 리코펜 성분이 풍부하여 눈 건강에 효능이 있고 면역력 향상, 고혈압, 동맥경화를 예방해줍니다.
3. 카로틴과 비타민 A가 풍부합니다.



## 크림파스타 (Cream Pasta)

밀가루와 물로 만든 반죽을 소금물에 삶아 만든  
요리이며 프랑스 대표 요리입니다.



들어가는 재료

양파,양송이버섯,브로콜리,새우살,  
스파게티면,크림분말,크림소스,올리  
브유,버터,우유,파마산치즈,베이컨

