

# Le Salon d'Alain

サロン・ダラン



# Menus de Juillet 2017



## Menu du mois 今月のメニュー

## La Provence en été テーマ：夏のプロヴァンス



Espadon sauté à la provençale,  
confit de citron maison et olives noires

カジキのプロヴァンス風ソテー  
自家製レモンのコンフィと黒オリーブのソース

Gâteau à la lavande  
ラベンダーのケーキ



## Menu santé Se protéger contre les rayons Ultra Violets

### ヘルシーメニュー

テーマ：紫外線から身を守る

Pendant l'été, l'exposition aux rayons UV entraîne une oxydation du corps et son vieillissement. Les éléments nutritionnels permettant de s'en protéger sont les suivants :

- le lycopène : antioxydant, présent dans les tomates et les poivrons rouges.
- le  $\beta$ -carotène : le piment doux en contient 20 fois plus que le poivron.
- les acides gras insaturés Oméga 3 : en grande quantité dans le poisson bleu et dans l'huile de périsse (ici en sauce vinaigrette, puisque l'effet est annulé lorsque l'huile est chauffée).
- la vitamine C : présente dans la pastèque (qui contient aussi beaucoup de lycopène et  $\beta$ -carotène), elle évite la formation de tâches sur la peau.

夏の間、紫外線にさらされることで身体は酸化し、老化していきます。以下の栄養素は紫外線から身を守るのに有効です。

リコピン：抗酸化作用。トマトや赤ピーマンに含まれる

$\beta$ カロチン：パプリカは日本のピーマンの20倍の $\beta$ カロチンを含みます。

不飽和脂肪酸 オメガ3：青魚やしそ油に多く含まれる。（油を加熱すると効果がなくなるのでサラダのドレッシングに使用）

ビタミンC：スイカに含まれる（リコピンや $\beta$ カロチンも多く含む）シミの沈着を防ぐ



Chinchard frit à la piperade  
鱈のフリット ピペラドソース

Granité de pastèque au citron  
スイカのグラニテ



F.TGV

F.TGVの授業では、週代わりで下記のお食事を  
フランス語授業とともにお楽しみ下さい。

du 5 au 9 juillet :	menu du mois 今月のメニュー
du 12 au 16 juillet :	menu santé ヘルシーメニュー
du 19 au 23 juillet :	Tajine à la viande, aux tomates et aux aubergines Flan à la mangue
du 26 au 30 juillet :	Agneau grillé et ses légumes d'été étuvés Gâteau aux figues

## DATES

• 7月5日(水) 10h30-13h30  
Menu Santé

フランス語 A1-A2 レベル  
avec Christophe

• 7月22日(土) 10h-13h  
Menu du mois

フランス語 A2 レベル  
avec Gaël

• 7月19日(水) 11h-14h  
Menu du mois

フランス語 A1 レベル  
avec Christophe

• 7月21日(金) 10h-13h  
Menu italien

別紙参照ください。  
イタリア語 初心者 レベル

avec Eleonora

• 7月14日(金) 10h-13h  
Menu du mois

フランス語 B1 レベル  
avec Lauriane

• 7月12日(水) 15h-18h  
英語 A2 レベル

Menu du mois  
avec Kazuki