Le salon d'Alain
サロン・ダラン

Menus de décembre 2017

Menu du mois
今月のメニュー

Noël
テーマ：ノエル

Pâté à la semoule et sauce tomate
スムール入りのパテ　トマトソース

Bûche de Noël
ブッシュ・ド・ノエル

Menu santé
ヘルシーメニュー

Pour prendre soin de la peau
テーマ：美容効果

Poulet rôti farci aux pommes de terre et aux lardons
じゃが芋のペイザンヌ風　詰め物をした丸鶏のロースト

鶏胸肉やささみのビタミンA含有量は、牛・豚肉の約10倍。鶏肉は肌荒れの予防効果に優れており、ジャガ芋のビタミン　Cと一緒に摂ると、肌のたるみの予防に効果的。
Comme la poitrine de poulet est environ dix fois plus riche en vitamine A que la viande de boeuf ou de porc, le poulet favorise ainsi le maintien d'une peau lisse et brillante. Son action sur la peau est encore plus efficace lorsqu'elle est combinée à celle de la vitamine C contenue dans la pomme de terre.

Kouglof aux airelles et aux noix
クランベリーとクルミのクグロフ

クランベリーは活性酸素を除去し、シミ・そばかす予防、美白効果があると言われています。クルミは血行を良くし、髪や爪の状態を改善するのに役立ちます。
Les airelles ont pour effet d'éliminer les dérivés réactifs de l'oxygène et de prévenir la formation des taches, conservant ainsi la peau claire et blanche. Les noix elles, améliorent la circulation du sang, l'état des cheveux et des ongles.

F.TGV

F.TGVの授業では、週替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 6 au 10 décembre :	menu du mois　今月のメニュー
du 13 au 17 décembre :	menu santé　ヘルシーメニュー
du 20 au 24 décembre:	ホワイトストロガノフ シュトーレン

DATES

- 12月6日(水) 10h30-13h30
Menu Santé
フランス語 A1レベル
avec　Christophe

- 12月8日（金）10h-13h
Menu du mois
フランス語 A2 レベル
avec　Valéry

- 12月13日（水）17h-20h
Menu du mois
フランス語 A2 レベル
avec　Yoriko

- 12月20日 (水) 11h-14h
Menu du mois
フランス語 A1-A2レベル
avec　Christophe

- 12月22日（金）10h-13h
Menu du mois
フランス語 B1 レベル
avec　Valéry

CULTURE INTERNATIONAL CLUB
3-10-16 Noge,
Setagaya, Tokyo
03-5758-3875
cic@culture-francaise-tokyo.co.jp
www.culture-francaise-tokyo.co.jp