

ロヒケイットは、牛乳でじゃがいもやにんじん

やさい かくぎ さけ に
などの野菜と、角切りにした鮭を煮たフィンランド

きょうどりょうり
の郷土料理です。「ロヒ」は「サーモン」、「ケイツ

ト」は「スープ」という意味で、とても寒いフィン

かてい つく
ランドの家庭では、このスープをよく作るそうです。

ぎゅうにゅう ほうふ ふく
牛乳やチーズはカルシウムが豊富に含まれている

た
ので、しっかり食べましょう！





あ
揚げパン（きなこ）、ロビケイット、コールスローサラダ