



11月24日は「だしで味わう和食の日」です

「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から注目されるようになりました。この和食に欠かせないものが、天然だしです。天然だしには、昆布、かつおぶし、にぼしなどが代表的な食材です。味をいっそうおいしく引き立てるうま味は、和食の基本の味となります。

11月24日は天然だしを使った献立で、「和食」の良さを感じながら、家族揃って楽しい食卓を囲みませんか。



Table with 10 columns: 日曜日, 献立名, 3時のおやつ, 黄の仲間 (熱や力になるもの), 赤の仲間 (血や肉になるもの), 緑の仲間 (体の調子を整えるもの), 献立名, 黄の仲間 (熱や力になるもの), 赤の仲間 (血や肉になるもの), 緑の仲間 (体の調子を整えるもの). Rows include meals like 'チーズと青菜のオムレツ', '和風カボチャハンバーグ', '焼きそば', etc.

ゆっくりたべようあじわって めざしやいりこはほねのもと