

し 知っていますか?「大和まな」



きょう 今日のこんだては、ごはん、ぎゅうにゅう やまと 牛乳、大和まなひき肉井の具、にくどん ぐ レタススープ、フルーツポンチです。

みなさん、どんぶりの具の中に入っている「大和まな」を知っていますか? ならけん せんそう まえ せんぜん つく 奈良県には、戦争の前(戦前)から作

られている伝統的な野菜があります。これを「大和野菜」といいます。やまと やさい やまと やさい 大和野菜のひとつが「大和まな」です。

いた に りょうり た 炒めもの、煮びたしなどいろいろな料理でおいしく食べることができます。ぜひ、みせ み て と お店で見かけたら、手に取って
みてくださいね。

きょう さて、今日は、たっぷりのやまと つけもの にく つか 大和まなの漬物とひき肉を使って、カラフルな
どんぶりにしました。りょうり た おも 「料理は食べるだけ」と思っていますか?

それはもったいない! め たの かお たの あじ
まずは目で楽しむ、そして香りを楽しむ、そして味わ
いましょう。

さあ、ぐ きょう
さあ、どんぶりの具をごはんにのせて、今日もおいしく楽しくいただきま
しょう。

