

📍 しっかり食べチェック® 続けて巡ろう!

日本縦断

郷土料理 チャレンジラリー

「しっかり食べチェック®」を続けることで食生活が改善できます。しっかり食べチェック®をしたら日付を書いて日本各地を巡ってください。その地域の郷土料理・ご当地グルメのレシピもご紹介しています。続けられたご褒美にぜひ食べてみて、日本縦断を目指しましょう!



「しっかり食べチェック®」について詳しくは 左のQRコードから!

九州



がめ煮

作った!



山陰



いただき

作った!



北陸



打ち豆汁

作った!



甲信越



おやき

作った!



東北



はっと汁

作った!



関東



しもつかれ

作った!



東海



味噌煮込みうどん

作った!



近畿



いわしの紀州煮

作った!



四国



宇和島風鯛めし

作った!



山陽



けんちよう

作った!



沖縄



沖縄そば

作った!



「日本全国の郷土料理・ご当地グルメのレシピ」について 詳しくは 左のQRコードから!

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。

そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれています。しっかり食べチェック®をつけるときに、地元で生産されたものを、地元で消費する地産地消も考えながらメニュー選びをはいかがでしょうか。

Eat Well, Live Well.

Aj
AJINOMOTO

2022年1月発行