



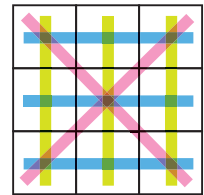
「おいしい信州ふーど」de ビンゴ&クッキング

1. 「おいしい信州ふーど de ビンゴ」に挑戦しよう。

ビンゴにある信州産の野菜や果物を食べたら、そのマスに○をつけよう。
タテ・ヨコ・ナナメ……ビンゴはいくつできるかな?

マークがついている野菜・果物は、生産量が全国 **1** 1位 **2** 2位 **3** 3位

スゴイぞ
ながのけん
長野県



おいしい信州ふーど de ビンゴ ● 野菜 ●

1 エリンギ	2 はくさい	1 スズキニ
2 パセリ	1 ふなしめじ	1 セロリ (セルリー)
1 レタス	3 ながいも	1 えのきたけ

野菜ビンゴ / **8**

わさび・野沢菜も
全国 **1** 位

おいしい信州ふーど de ビンゴ ● 果物 ●

1 りんご 秋映	1 ネктارين	2 ぶどう
1 プルーン	1 りんご シナノスイート	2 あんず
3 もも	1 くるみ	2 りんご シナノゴールド

ビンゴにあるりんごは
長野県産「りんご3兄弟®」

果物ビンゴ / **8**

写真提供：長野県農政部

2. 「信州ふーどレシピ」で料理をつくってみよう。

*料理をするときは、けが・やけどに十分注意してね。

はくさい・しめじ・セロリを使った /
簡単蒸し煮カレー



パセリのくるみ 和え

