



大豆を水に浸してからすりつぶしたものを「呉」

といいます。呉汁は、「呉」が入った日本の郷土料理

の汁物です。呉はその後、豆腐になりますが、呉を

絞った液体が「豆乳」、カスの部分が「おから」

になります。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



ぎゅうにゅう
牛乳○

おろしあえ*

さんしょくどん
三色丼★○*

こじる
呉汁○*