



よしのじる ならけん きょうどりょうり ならけん よしの
吉野汁は奈良県の郷土料理です。奈良県の吉野

ちほう くすこ さんち よしのくす つか
地方が葛粉の産地なので、吉野葛を使ってとろみ

をつけた料理には「吉野」という名前がつきます。

よしのじる じる じる りょうり
「吉野汁」もすまし汁にとろみをつけた料理です。

りょうり うし りょうり からだ なか おも
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…★

きんにく ほね
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える…*



からしあえ*

ぎゅうにゅう
牛乳○

ちくさや
干草焼き○*

よしのじる
吉野汁★○*

だいず
大豆ひじきごはん★○*