



こじる にほんかくち つた きょうどりょうり みず ひた
呉汁は日本各地に伝わる郷土料理で、水に浸した

だいず
大豆をすりつぶして、みそ汁などに入れたもので

だいず えだまめ い しる あおこじる
す。大豆ではなく、枝豆を入れたみそ汁は青呉汁や

えだまめ こじる よ
枝豆呉汁と呼ばれます。

りょうり うし
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…*



ぎゅうにゅう
牛乳○

ぶたにく こうみや
豚肉の香味焼き○

つくだに
のりの佃煮○

はつがげんまい
発芽玄米ごはん★

こじる
呉汁○*