

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。呉に「にがり」を入れて固めると「豆腐」、呉を絞ると液体は「豆乳」、カスの部分は「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…*



ごもく
五目きんぴら*○

ぎゅうにゅう
牛乳○

に
うま煮○*

ごはん★

ごじる
呉汁*○