



こじる みやぎけん さいたまけん にほんかくち つた
 呉汁は、宮城県や埼玉県など、日本各地に伝わる
 きょうどりょうり だいず みず ひた
 郷土料理です。大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉」といい、呉をみそ汁に入れたものを「呉汁」といいます。



りょうり うし はたら ありわ
 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。

こもく ぎゅうにゅう
 五目きんぴら*★ 牛乳○
 うま煮○*★
 ごはん★ こじる
 ごはん★ 呉汁*○

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…*