



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。

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…*

こもく
 五目きんぴら*★

ぎゅうにゅう
 牛乳○

に
 うま煮○*★

ごはん★

こじる
 呉汁*○