



こうやとうふ とうふ こお かんそう つく
高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させて作ります。

こうやさん う まれたことから、こうやとうふ よ
高野山で生まれたことから、「高野豆腐」と呼ばれ

ますが、もう1つの系統として、しんしゅう とうほくちほう
信州や東北地方

のうそんちたい う まれた し どうふ よ
の農村地帯で生まれた「凍み豆腐」という呼び名が

あります。この2つの総称として「凍り豆腐」と

もいいます。

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…*



ごぼうサラダ*★

ぎゅうにゅう
牛乳○

こうやとうふ たまご
高野豆腐の卵とじ○*★

はつがげんまい
発芽玄米ごはん★

みぞれ汁*○★