



こうやとうふ、とうふを凍らせた後に解凍し、乾燥させて作ります。この工程により、大豆に含まれるたんぱく質が変化してスポンジ状の食感になります。高野山で生まれたことから、「高野豆腐」と呼ばれています。



りょうり 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。

だいず やさい あ もの ぎゅうにゅう  
大豆と野菜の和え物\*○ 牛乳○

こうやとうふ たまご  
高野豆腐の卵とじ\*★

ごはん★ みそ汁\*○

- 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…\*