

小松菜と豚肉の  
甘辛炒め煮

鶏肉のレモンソース



ごはん

呉汁

11月11日(火)



小松菜

## 呉汁(ごじる)

呉汁は水煮した大豆をすりつぶした「呉」が入ったみそ汁です。特定の地域で発祥した料理ではなく、日本全国の農村文化で育まれた料理です。

大豆の栄養が豊富なので昔は特に秋から冬にかけての貴重なタンパク源として各地で食べられていました。



←「呉」は  
こんな感じ！

