

# 資料 大豆食品の例

大豆(ダイズのたね)

もやし

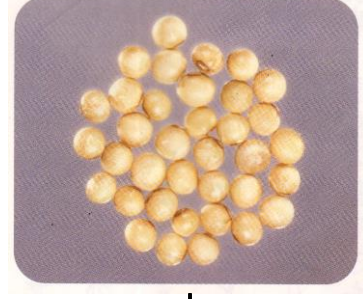
大豆(ダイズのたね)

えだ豆

大豆(ダイズのたね)



日光に当てずに  
水だけで育てる



わかいうちにとり  
入れる



強くおしつけてし  
ぼり、油をとる



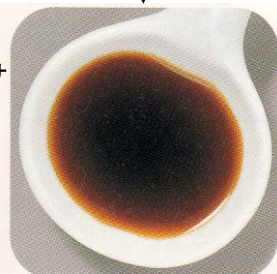
(※さらにいろ  
いろ手をくわえてサ  
ラダ油やマーガ  
リンになる)

サラダ油



マーガリン

コウジカビで  
はっこうさせる



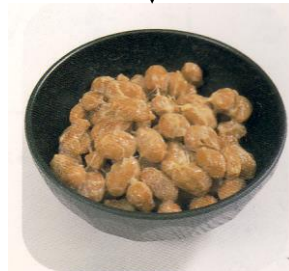
しょうゆ

コウジカビで  
はっこうさせる



みそ

ナットウキンで  
はっこうさせる

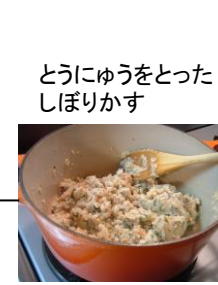


なっとう

水につけ、すりつぶ  
して熱してしぼる



とうにゆう



おから

に豆



黒豆

水に大豆

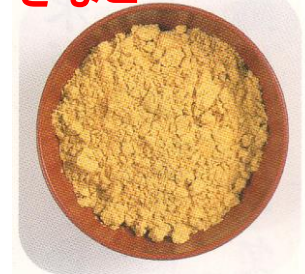


いり豆



いった大豆を  
こなにひく

きなこ



とうにゆうに、ニガリを  
くわえてかためる



とうふ

とうにゆうを熱する



ゆば

とうふを油で  
あげる



油あげ

とうふを高温  
であげる



あつあげ

とうふに、しいもやさい  
などを入れて、油であげる



がんもどき

赤字の食品

事例として書かれているもの

青字の食品

事例として書かれていないもの