

# かまどの家の冷汁!

4人前

野菜オニオンの  
レシピです!

みそ...大さじ4 水...180x4cc

ごま... 〃 水...適量

しょうゆ... 少々

トマト... 1コ (皮をむいて細かくきざむ)

きゅうり... 1本 (うすめの輪切りにする)

オクラ... 1本 (〃)

大葉... 1枚 (葉を除いて細切りに)

みょうが... 2コ (うす切り)

\*他、そのほか、納豆、わかげなどお好みで。  
のり、えごま、めかぶ、こんぶ、なす、とうもろこし...

つくりかた

大事!

① みそをすしぼり器で良く搾る

② みそをまぜて良く良く搾る

③ 水をすしぼり器にのぼす

④ 野菜を入水る ↑野菜の水分が  
うまみなので、少し  
濃く目に  
しょうゆの味を  
とろえる。

⑤ 食べる直前に  
氷をいれて、いただきます!!

\*野菜の量は目安です。

お好きなものは

適宜、増量すると

おいしいと思います。

おいしく楽しいお料理です。



# かまどの家の冷汁!

4人前

野菜オニオンの  
レシピです!

みそ...大さじ4 水...180x4cc

ごま... 〃 水...適量

しょうゆ... 少々

トマト... 1コ (皮をむいて細かくきざむ)

きゅうり... 1本 (うすめの輪切りにする)

オクラ... 1本 (〃)

大葉... 1枚 (葉を除いて細切りに)

みょうが... 2コ (うす切り)

\*他、そのほか、納豆、わかげなどお好みで。  
のり、えごま、めかぶ、こんぶ、なす、とうもろこし...

つくりかた

大事!

① みそをすしぼり器で良く搾る

② みそをまぜて良く良く搾る

③ 水をすしぼり器にのぼす

④ 野菜を入水る ↑野菜の水分が  
うまみなので、少し  
濃く目に  
しょうゆの味を  
とろえる。

⑤ 食べる直前に  
氷をいれて、いただきます!!

\*野菜の量は目安です。

お好きなものは

適宜、増量すると

おいしいと思います。

おいしく楽しいお料理です。

