

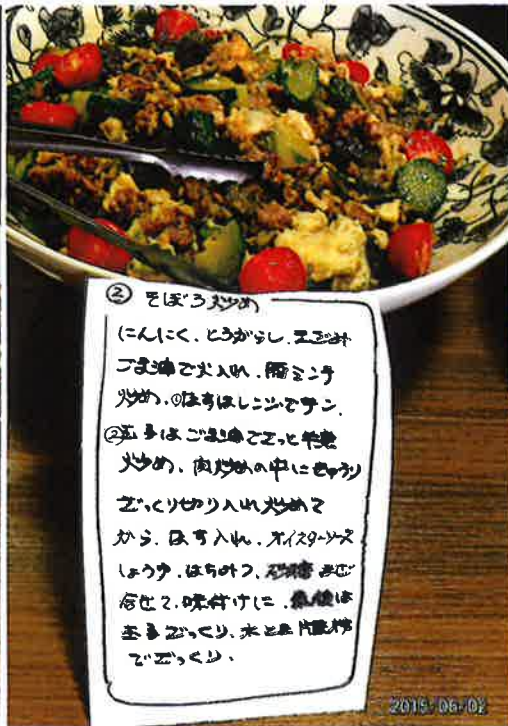
第112回 2015年6月2日(火)

きゅうりで むくみ解消

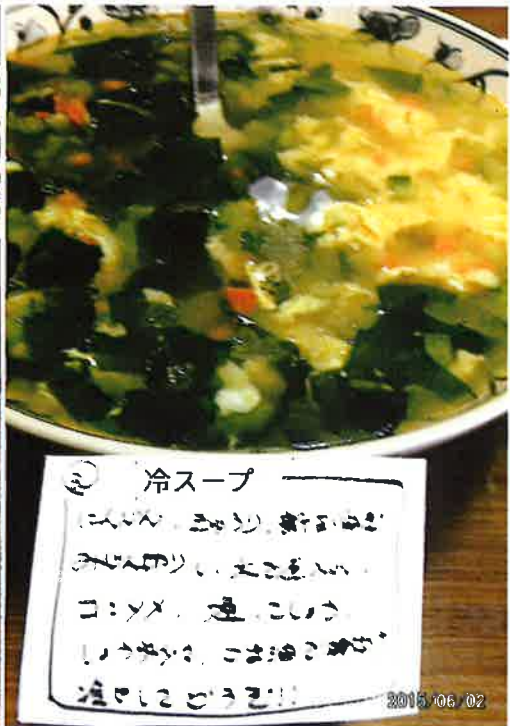
スツキリと!!



① ヨーグルトサラダ
 玉ねぎ、きゅうり、セロリ、
 アボカド、トマト、パプリカ
 スキーマチーズ、お酢、
 ヨーグルト、ほろおろし、
 オリブオイル、塩、こしょう
 でドレッシングアゲ!!



② そぼろ炒め
 にんにく、しょうが、きゅうり、
 鶏肉を炒め、醤油、酒、
 砂糖を加えて炒める。
 ③ 鶏肉はごぼうと一緒に炒め、
 しょうが、にんにく、
 しょう油、酒、砂糖を加えて炒める。
 ④ 鶏肉はごぼうと一緒に炒め、
 しょうが、にんにく、
 しょう油、酒、砂糖を加えて炒める。



③ 冷スープ
 きゅうり、セロリ、
 トマト、しょうが、
 しょう油、酒、砂糖
 でドレッシングアゲ!!



④ ピクルス
 にんにく、きゅうり、セロリ、
 二十倍酢、お酢、
 しょう油、砂糖
 の割合で汁をつくらせ



⑤ きんぴら
 きゅうりを切らして、
 しょう油、酒、
 砂糖で味付け



⑥ ワカメサラダ
 きゅうり、セロリ、
 ワカメはササゲと一緒に炒め、
 しょう油、酒、砂糖
 でドレッシングアゲ!!