

簡単クッキング

第161回 2016年7月5日(火)

脂肪分解して美肌作りの

きゅうりはいかが？



皆さん、こんにちは、
本日は「きゅうり」です。

講師は、
市村副駅長です。

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥
- ⑦



① オイキュウ

大根、にんじん、ゆず皮切り
して塩まぶして30分程
水出し。キュウリの皮、
にんにくみじん切り表むき。
きゅうり皮 切目入之塩
もみ1等向(縦横)
切り目にキュウリ入て...
出果エリ



② ホウキキューサー

ホウキキューサーに
ポテトをいこりカットして
1ポツリかさいこりカット。
きゅうり
(にんじん細切りし、入れ
おろし、ホウキキューサー、
砂糖で混ぜてかける



③ ごはんのおとも

オクラ湯かいてスライス。
キューリもみ好みカット
白だし、ゆずこしょう、水
で合わせると出来エリ



④ 老肉

きゅうりスライスして塩まぶ。
お湯で、ゆずこしょう、
白だしで合わせる



⑤ 中華風 塩

きゅうりスライスして塩まぶ
ごま油、しょうが、しょうゆ
砂糖で混ぜると出来エリ
七味もあわせると...



⑥ きゅうり炒め

(にんにくできゅうり炒め)
塩、七味もあわせると...



⑦ 梅ソース漬

きゅうりスライスして塩まぶ
水物かきよから梅
ソースに漬けてお
しとろむ