

JA 邑楽館林女性会

地元特産「きゅうり」を使った ダイエットレシピをご紹介します！

家庭でも身近な野菜「きゅうり」ですが
今、ダイエット効果があると話題になっています！

きゅうりレシピ

- 簡単！きゅうりのみそヨーグルト漬け
- 肉料理に合う！きゅうり酢
- クセになる！きゅうりの肉みそ炒め
- ダイエット効果抜群！きゅうりのデトックスウォーター



レシピや女性会への

お問い合わせはこちらまで！

JA 邑楽館林生活課 0276-74-5116



きゅうりのみそヨーグルト漬け

材料

- ・きゅうり …… 3本
- ・味噌 …… 100g
- ・ヨーグルト …… 30g
- ・塩 …… 適量

レシピ

- ①きゅうりを塩で揉む
- ②味噌とヨーグルトを混ぜる
- ③きゅうりと②をジップロックにいれ、空気を抜いて冷蔵庫で4~5時間ほど漬け込むだけ！



きゅうりの肉みそ炒め

材料

- ・きゅうり …… 4本
- ・豚ひき肉 …… 250g
- ・ショウガ …… 30g
- ・タカノツメ …… 1本
- ・しょうゆ …… 大さじ3
- ・味噌 …… 大さじ3
- ・砂糖 …… 大さじ3
- ・酒 …… 小さじ1
- ・サラダ油 …… 適量

レシピ

- ①きゅうりを縦に8等分し、種の部分を取り除く
- ②①のきゅうりを大きめにみじん切りにする
- ③ひき肉をゆがいて余分な脂を落とす
- ④③のひき肉を軽くゆで、よくほぐす。色が変わったら水でいったん冷やす。
- ⑤サラダ油を鍋で熱し、みじん切りにしたショウガを炒めて香りを出す
- ⑥ひき肉を入れて炒める。みそを酒で溶き、しょうゆ、砂糖を混ぜてひき肉にまぶす
- ⑦②のきゅうりとタカノツメを⑥に入れて炒める



デトックスウォーター

材料

- ・水 …… 1ℓ
- ・きゅうり …… 1/2本
- ・レモン …… 1/2本
- ・ミント …… お好みで

レシピ

- ①胡瓜・レモンはよく洗ってスライスする
ミントは手のひらでパチンと叩いていれる
- ②お好きなお水を注いで、冷蔵庫でひと晩おくだけ！
★少量の塩を入れれば夏の暑い日のスポーツドリンク代わりにになります！



きゅうり酢

材料

- ・きゅうり
- ・お好みの酢

レシピ

- ①きゅうりをすりおろす
- ②お好みの酢を入れるだけ！
そのまま食べても、大根おろしの代わりに揚げ物にかけてもおいしい！

