

調理例

きゅうりの味噌漬

【出典】DELISH KITCHEN

材料 (2人分)

- きゅうり…1本
- みりん…大さじ1
- みそ…大さじ1
- おろししょうが…小さじ1/3

作り方

- 01 きゅうりはへたを切り落とし、めん棒で叩く。  
叩いたきゅうりは、手で食べやすい大きさに割る。
- 02 耐熱容器にみりん、みそを入れて混ぜ、ラップをせずに600Wのレンジで20秒加熱する。おろししょうがを加えて混ぜる。
- 03 保存袋にきゅうり、02を入れて揉み込み、冷蔵庫で20分おく。  
水気を切り、器に盛る。



からだに美味しい  
レシピ

7

July

きゅうり ~ Cucumber ~

健康ポイント 豊富なカリウムでむくみ予防

- カリウムで体内の余分な塩分を排出。高血圧やむくみの予防。
- ビタミンKを含み、カルシウムへの沈着を促して骨を丈夫に。
- 食物繊維を含み、腸内環境を整えて、便秘を防ぐ。