まさかの胡瓜ジュース



冷蔵庫食材活用

リメイク

時短加熱短い

レシピ名の由来は？

沢山採れたから協力して！をいただくキュウリ。食べたら瑞々しくて、水分補給に良いのでは？と思いました。ジュースにしたら、まさかのおいしさ。またキュウリ？ではなく、キュウリにして！を目指しました。

エコポイントについて教えて！

残りがちな野菜を、増えやすいミントで作ったジュースです。
「協力して！」「お願い食べて」と受け取っていたので、食べなければ廃棄されると思いました。

とうべつゆるエコfes tobetsu yuru-eco festival 2025

まさかの胡瓜ジュース



材　料(2人分)

きゅうり	2本	
水	400cc	
ミント	8～10枚	
はちみつ	大さじ2	
レモン	1/2個	(果汁タイプでもOK)
氷	適量	

作り方

(1)きゅうりをざく切りにする(皮はつけたままで大丈夫です)
(2)材料をすべてミキサーに入れ、全部粉々になるまでガーッと回す
(3)細かいザルで濾したら　出来上がり

※　瓶などに移し、冷蔵庫で一晩休ませると味はそのままで澄んだ色になるので、それも楽しいです。
　濾したものも美味しいのでそのままでも、ヨーグルトのトッピングにも美味しかったです。