

## \\今週のスムージーレシピ//

1月28日(月)~2月3日(日)お届けのスムージーレシピをご案内します。

《1日目》りんご 1/2 コ+バナナ 1 本+かぶの葉 1 株分+甘酒 100 g

《2日目》伊予柑 1 コ+りんご 1 コ+いちご 3~5 コ

《3日目》伊予柑 1 コ+バナナ 1 本+寒ちぢみほうれんそう 50 g+甘酒 100 g

《4日目》りんご 1/2 コ+バナナ 1 本+いちご 3~5 コ+かぶの葉 1 株分

《5日目》伊予柑 1 コ+りんご 1 コ+寒ちぢみほうれんそう 50 g+甘酒 100 g

### 【材料・切り方】

◆みかん・バナナ：皮をむき、4等分くらいにして入れます。

◆いちご：洗ってから入れます。ヘタのまま入れても構いません。

◆伊予柑：外皮を剥き、種を取り除いてから入れます。内袋のままでもOKです。

◆りんご：洗ってから芯と種を取り除いて、一口大に切って入れます。皮のまま入れると効果的です。

◆寒ちぢみほうれんそう・かぶの葉・パセリ：洗ってからざく切りして入れます。

◆お水：100~200cc（※甘酒を使用した場合は水は入れない。）

※フルーツや野菜の量は目安ですので、お好みで調整してください。

## 【作り方】

- ①ブレンダーには、水分の多い果物が下になるように入れ、最後に葉物を入れます。
- ②最後に水を入れてスイッチオン。
- ③1 回分 500～600cc 出来上がり！

## 【コツ・ポイント】

※なめらかになるまで混ぜてください。少しスプーンですくってみて、濃いようならお好みで水分を調整してください。

## 【このレシピの生い立ち】

※大地を守る会の野菜は、有機・栽培期間中農薬不使用が全体の 75%を占めます。果物も、一般の 1/2 以下の農薬の使用量(成分)を基本としています。季節を、自然を感じながらスムージー生活をお楽しみください。

## ■過去のスムージーレシピはこちら

[http://cookpad.com/recipe/list/12416123?category\\_id=91907](http://cookpad.com/recipe/list/12416123?category_id=91907)

## ■スムージーについての飲み方、詳しい説明はこちら

《スムージー生活のすすめ》

[https://takuhai.daichi-m.co.jp/Categorygoods/20\\_70\\_99](https://takuhai.daichi-m.co.jp/Categorygoods/20_70_99)

## ★お客さまサポートセンターより★

ご不明な点や、お気づきの点などございましたら、ぜひ、お気軽にお問い合わせください。