

\\今週のスムージーレシピ//

2月25日(月)～3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》キウイフルーツ 2コ+りんご 1コ+小松菜 (又は水菜) 50g

《2日目》しらぬい (柑橘) 1コ+バナナ 1本+水菜 (又は小松菜) 50g

《3日目》いちご 5粒位+りんご 1コ+小松菜 (又は水菜) 50g

《4日目》しらぬい (柑橘) 1コ+キウイフルーツ 1コ+バナナ 1本+水菜 (又は小松菜) 50g

《5日目》いちご 5粒位+りんご 1コ+小松菜 (又は水菜) 50g

※葉物野菜はご家庭にある葉物を1日50g目途にご使用ください。

【材料・切り方】

- ◆ しらぬい (柑橘) : 皮をむいて薄皮はそのまま、種があれば取り除いて入れます。
- ◆ りんご : 洗ってから芯・種を除いて、一口大に切って皮ごと入れます。
- ◆ いちご : 洗ってそのまま入れます。へたはそのままでもOKです。
- ◆ キウイフルーツ・バナナ : 皮をむいて、適当にカットして入れます。
- ◆ 小松菜・水菜 : 洗って、ざく切りにして入れます。

※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。

◆お水 : 100～200cc

【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

■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

★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。