＼＼今週のスムージーレシピ／／

３月４日(月)～３月10日(日)お届けのスムージーレシピをご案内します。

《1 日目》はるか１コ+いちご 5 コ+バナナ１本+ほうれんそう（又は小松菜）50ｇ

《2 日目》りんご１コ+バナナ１本+小松菜（又はほうれんそう）50ｇ

《3 日目》しらぬい１コ+バナナ１本+ほうれんそう（又は小松菜）50ｇ

《4 日目》はるか１コ+りんご１コ+小松菜（又はほうれんそう）50ｇ

《5 日目》しらぬい１コ+りんご１コ+ほうれんそう（又は小松菜）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】

◆　はるか・しらぬい：外皮をむいて種を取り除いて、房ごと入れます。

◆　りんご：洗ってから芯・種を取り除いて、一口大に切って皮ごと入れます。

◆　いちご：洗ってからそのまま入れます。ヘタ付のままでＯＫです。

◆　バナナ：皮をむいて 4 等分くらいにします。

◆　小松菜・ほうれんそう：洗ってから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・栽培期問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。