＼＼今週のスムージーレシピ／／

４月８日(月)～４月 14 日(日)お届けのスムージーレシピをご案内します。

《1 日目》河内晩柑 1/2 コ+いちご 5 粒+ベビーリーフ 20ｇ

《2 日目》河内晩柑 1/2 コ+りんご 1/2 コ+小松菜 50ｇ

《3 日目》ブルーベリー50ｇ+ニューサマーオレンジ 2 コ+バナナ 1 本+ベビーリーフ 20ｇ

《4 日目》ブルーベリー50ｇ + りんご 1/2 コ+バナナ 1 本+小松菜 50ｇ

《5 日目》河内晩柑 1/2 コ+りんご 1/2 コ+バナナ 1 本+小松菜 50ｇ

【材料・切り方】

◆河内晩柑：外皮と薄皮もむき、種を取り除いて入れます。

◆ニューサマーオレンジ：白い綿部分も残しながらりんごのようにナイフで外皮をむいて、種は取り除いて入れます。

◆りんご：洗ってから種・芯を取り除き、一口大にカットしていれます。皮ごとが効果的です。

◆いちご：洗ってから入れます。へた付でＯＫです。

◆バナナ：皮をむいて、４等分くらいにします。

◆ブルーベリー：冷凍のまま、そのまま入れます。

◆小松菜・ベビーリーフ：洗ってからざく切りにして入れます。

◆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。