

＼＼今週のスムージーレシピ／／

9月2日(月)～9月8日(日)お届けのスムージーレシピをご案内します。

《1日目》梨1コ + バナナ1本 + 小松菜2～3株

《2日目》ぶどう1/3房 + 冷凍みかん2コ + サニーレタス2～3枚

《3日目》ぶどう1/3房 + バナナ1本 + 冷凍みかん1コ + ベビーリーフ30g+

《4日目》梨1/2コ + 冷凍みかん2コ + バナナ1本 + サニーレタス2～3枚

《5日目》ぶどう1/3房 + 梨1コ + 小松菜2～3株

※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。

【材料・切り方】

- ◆梨：皮をむいて、芯を取って一口大の大きさにカットする。梨は水分が多いので、水は少なめにします。
 - ◆バナナ：皮をむいて4等分くらいにして入れます。この時期バナナを凍らせておくと、氷代わりにもあり、ちょっと冷たいスムージーになりますのでおすすめです。
 - ◆冷凍みかん：少しだけ解凍して皮をむき、房を割って入れます。皮はお好みで。
 - ◆ぶどう：枝から粒をはずし、皮はそのまま入れます。種ありぶどうの場合は、種を取り除いて下さい。
 - ◆小松菜・サニーレタス：洗ってから、ざく切りにします。
 - ◆ベビーリーフ：洗ってからそのまま入れます。お好みで量は調整して下さい。
- お水：100cc～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。