

\\今週のスムージーレシピ//

9月9日(月)~9月15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コ + バナナ1本 + すだち2コ + グリーンリーフ2~3枚 (または小松菜50g)

《2日目》梨1コ + ぶどう1/3房 + バナナ1本 + ベビーリーフ20g

《3日目》ぶどう1/3房 + りんご1コ + グリーンリーフ2~3枚 (または小松菜50g)

《4日目》梨1コ + バナナ1本 + すだち2コ + ベビーリーフ20g

《5日目》りんご1コ + ぶどう1/3房 + グリーンリーフ2~3枚

※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】

- ◆ りんご : 皮をむかずに、芯を取って一口大の大きさにカットする。
 - ◆ 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。
 - ◆ バナナ : 皮をむいて4等分くらいにします。暑い時期は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。
 - ◆ 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。大きい梨の場合には、量を減らしてお試しください。
 - ◆ すだち : すだちは半分に切り汁を絞る。
 - ◆ グリーンリーフ、小松菜 : 洗ってざく切りにします。
 - ◆ 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。