

## \\今週のスムージーレシピ//

9月16日(月)~9月22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 + ベビーリーフ 20g
- 《2日目》桃1コ + バナナ1本 + 小松菜 2~3株
- 《3日目》ぶどう 1/2房 + バナナ1本 + サニーレタス 2~3枚
- 《4日目》梨1コ + ぶどう 1/2房 + バナナ1本 + 小松菜 2~3株
- 《5日目》桃1コ + ぶどう 1/2房 + サニーレタス 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】

- ◆梨・桃：洗ってから種や芯を取り、一口大に切ります。皮はお好みでむいてください。  
梨は水分が多いので、水は少なめにします。
- ◆ぶどう：枝から粒をはずし、洗ってから皮はそのままに入れます。  
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。
- ◆サニーレタス・小松菜：洗ってざく切りにします。量はお好みで調整してください。
- ◆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](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](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。