

\\今週のスムージーレシピ//

9月30日(月)~10月6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 + 冷凍ブルーベリー20g + 小松菜2~3株
- 《2日目》梨1コ + ぶどう1/2房 + 水菜2~3株
- 《3日目》梨1コ + バナナ1本 + ベビーリーフ20g
- 《4日目》冷凍ブルーベリー50g + バナナ1本 + りんご1/2コ + ベビーリーフ20g
- 《5日目》ぶどう1/2房 + りんご1/2コ + 冷凍ブルーベリー30g + 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】

- ◆りんご：洗ってから芯・種を取り、一口大に切って皮ごと入れます。
- ◆梨：皮を剥き、種・芯を取り除いて、一口大に切って入れます。
- ◆バナナ：皮をむいて、4等分くらいにします。
- ◆ぶどう：枝から粒をはずし、洗ってから皮はそのまま入れます。種は取り除いてください。
- ◆冷凍ブルーベリー：冷凍のまま、そのまま入れます。
- ◆水菜・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。