

## \\今週のスムージーレシピ//

10月7日(月)~10月13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1/2コ+ぶどう1/2房+バナナ1本+小松菜2~3株

《2日目》梨1/2コ+柿1コ+チンゲンサイ1/2株

《3日目》柿1コ+ぶどう1/2房+バナナ1本+ルコラ2~3株

《4日目》梨1/2コ+りんご1/2コ+バナナ1本+小松菜2~3株

《5日目》柿1コ+りんご1/2コ+梨1/2コ+チンゲンサイ1/2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：皮をむき芯・種を取り、一口大に切ります。

◆柿：洗ってから芯を取り、一口大に切ります。皮はお好みで入れてもOKです。

◆ぶどう：枝から粒をはずし、洗ってから皮はそのままで入れます。種は取り除いてください。

◆バナナ：皮をむいて、4等分くらいにします。

◆小松菜・チンゲンサイ・ルコラ：洗ってざく切りにします。

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。