

\\今週のスムージーレシピ//

10月14日(月)~10月20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+梨1/2コ+バナナ1本+水菜50g+青じそ2枚

《2日目》りんご1コ+ぶどう1/3房+小松菜50g

《3日目》ぶどう1/3房+バナナ1本+梨1/2コ+水菜50g

《4日目》りんご1コ+バナナ1本+小松菜50g+青じそ2枚

《5日目》ぶどう1/3房+梨1コ+水菜50g

※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：洗ってから、種・芯を取り、皮をむいて、一口大に切って入れます。
 - ◆ぶどう：枝から粒をはずし、洗って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。
 - ◆青じそ：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。
 - ◆小松菜・水菜：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

■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。