

\\今週のスムージーレシピ//

10月21日(月)~10月27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+みかん1コ+バナナ1本+水菜50g+ベビーケール5g

《2日目》みかん2コ+柿1コ+梨1/2コ+小松菜50g

《3日目》みかん1コ+りんご1コ+ベビーケール5g

《4日目》バナナ1本+梨1コ+すだち1/2コ+小松菜50g

《5日目》柿1コ+バナナ1本+すだち1/2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。

◆みかん：皮をむいて、4等分くらいにして入れます。

◆柿：洗ってからヘタを取り、一口大に切って皮ごと入れます。種ありの場合は種も取る。

◆バナナ：皮をむいて、4等分くらいにして入れます。

◆梨：洗ってから皮をむき、芯・種を取り、一口大に切って入れます。

◆すだち：洗ってから種を取り、皮ごと入れます。残ったものはラップに包み保存袋に入れ冷凍すれば香りも逃げずに保管できます。

◆水菜・小松菜：洗ってからザク切りにします。お好みで量は調整して下さい。

◆ベビーケール：洗ってから入れます。

量はお好みで加減して下さい。

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。