

\\今週のスムージーレシピ//

10月28日(月)~11月3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 + ベビーリーフ 20g

《2日目》洋梨1コ + バナナ1本 + レタス2~3枚

《3日目》梨1コ + りんご1/2コ + 小松菜 50g

《4日目》洋梨1コ + みかん2コ + レタス2~3枚

《5日目》りんご1コ + みかん2コ + 小松菜 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・梨：洗ってからヘタ・芯・種を取り一口大に切って皮ごと入れます。
 - ◆ 洋梨：皮をむいて、ヘタ・芯・種を取り一口大に切って入れます。
 - ◆ バナナ・みかん：皮をむいて、4等分くらいにして入れます。
 - ◆ ベビーリーフ：洗ってからそのまま入れます。
 - ◆ 小松菜・レタス：洗ってからザク切りにします。お好みで量は調整してください。
- 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。