

\\今週のスムージーレシピ//

11月18日(月)~11月24日(日)お届けのスムージーレシピをご案内します。

《1日目》 みかん2コ + + りんご1コ + ほうれんそう 50g

《2日目》 バナナ2本 + 柿1コ + 春菊 30g

《3日目》 りんご1コ + 生姜1かけ + 小松菜 50g

《4日目》 りんご1コ + バナナ1本 + ほうれんそう 50g

《5日目》 みかん3コ + 柿1コ + 春菊 30g

※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：洗ってから皮はむかずに種・芯を取り、ひと口大に切って入れます。
- ◆ みかん・バナナ：皮をむいて、4等分くらいにして入れます。
- ◆ 柿：洗ってから芯・種を取り、一口大に切ります。皮も入れると効果的です。
- ◆ ほうれんそう・春菊・小松菜：洗ってからザク切りにして入れます。
春菊が苦手な方は他の葉物でもOKです。
- ◆ 生姜：洗ってから皮ごと入れます。
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。