

＼＼今週のスムージーレシピ／／

12月2日(月)～12月8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 + 水菜 50g
- 《2日目》 洋梨1コ + バナナ1本 + 小松菜 50g
- 《3日目》 みかん1コ + キウイフルーツ1コ + りんご1/2コ + ベビーリーフ 10g
- 《4日目》 りんご1コ + 洋梨1コ + 水菜 50g
- 《5日目》 みかん2コ + キウイフルーツ1コ + バナナ1本 + 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：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・キウイフルーツ・バナナ：皮をむいて、4等分くらいにして入れます。
- ◆ 洋梨：皮をむいて芯・種を取り、一口大に切って入れます。
- ◆ 水菜・小松菜：洗ってからザク切りにして入れます。
- ◆ ベビーリーフ：洗ってからそのまま入れます
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。