

＼＼今週のスムージーレシピ／／

1月6日(月)～1月12日(日)お届けのスムージーレシピをご案内します。

《1日目》 バナナ1本 + アボカド1/2コ + 春菊50g

《2日目》 りんご1コ+ みかん2コ + 小松菜50g

《3日目》 柿1コ+ バナナ1本 + 水菜50g

《4日目》 みかん2コ + りんご1コ + 小松菜50g

《5日目》 キウイ2コ + バナナ1本 + アボカド1/2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】

- ◆キウイ：洗ってから4等分くらいにカットします。気になる方は皮をむいてください。
- ◆アボカド：洗ってからアボカドは種を取り、皮をむいて一口大に切ります。
- ◆みかん・バナナ：皮をむき、4等分くらいにします。
- ◆りんご：洗ってから皮をむかずに芯・種を取り、一口大に切ります。皮も入れると効果的です。
- ◆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。
- ◆水菜・小松菜・春菊：洗ってからザク切りにして入れます。お好みで量は調整して下さい。
お好みで葉物は好きなものに変えても構いません。
- ◆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。