

＼＼今週のスムージーレシピ／／

1月27日(月)～2月2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1/2コ + バナナ1本 + かぶの葉1株分

《2日目》伊予柑1コ + りんご1コ + いちご3～5コ+小松菜50g

《3日目》伊予柑1コ + バナナ1本 + 寒ちぢみほうれんそう50g

《4日目》りんご1/2コ + バナナ1本 + いちご3～5コ + かぶの葉1株分

《5日目》伊予柑1コ + りんご1コ + 寒ちぢみほうれんそう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】

- ◆みかん・バナナ：皮をむき、4等分くらいにして入れます。
- ◆いちご：洗ってから入れます。へたのまま入れても構いません。
- ◆伊予柑：外皮をむき、種を取り除いてから入れます。内袋のままでもOKです。
- ◆りんご：洗ってから芯と種を取り除いて、一口大に切って入れます。皮のまま入れると効果的です。
- ◆小松菜・寒ちぢみほうれんそう・かぶの葉：洗ってからざく切りして入れます。
- ◆お水：100～200cc ◆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。