

＼＼今週のスムージーレシピ／／

2月3日(月)～2月9日(日)お届けのスムージーレシピをご案内します。

《1日目》 ぽんかん 1コ+いちご 3～5コ+バナナ 1本+ほうれんそう 50g

《2日目》 りんご 1コ+キウイフルーツ 1コ+セロリの葉 30g

《3日目》 いちご 3～5コ+キウイフルーツ 1コ+バナナ 1本+小松菜 50g

《4日目》 キウイフルーツ 1コ+りんご 1コ+バナナ 1本+セロリの葉 30g

《5日目》 ぽんかん 1コ+りんご 1コ+ほうれんそう 50g

【材料・切り方】

- ◆ ぽんかん：外皮をむいて、種を取り除き、薄皮ごと入れます。
- ◆ いちご：洗ってから入れます。ヘタのまま入れても構いません。
- ◆ りんご：種・芯を取り除いて、一口大に切ります。皮はそのまま入れると効果的です。
- ◆ キウイフルーツ：皮をむいて、一口大に切ります。皮ごとでも大丈夫です。
- ◆ バナナ：皮をむき、4等分くらいにして入れます。
- ◆ ほうれんそう・セロリの葉・小松菜：洗ってからざく切りします。
- ◆ お水：100～200cc

※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。

【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。