

## ＼＼今週のスムージーレシピ／／

2月10日(月)～2月16日(日)お届けのスムージーレシピをご案内します。

《1日目》いちご5粒+バナナ1本+ほうれんそう30g

《2日目》伊予柑1コ+りんご1/2コ+小松菜30g+グリーンセロリ50g

《3日目》りんご1コ+バナナ1本+小松菜50g

《4日目》伊予柑1コ+バナナ1本+グリーンセロリ50g

《5日目》りんご1/2コ+いちご5粒+ほうれんそう50g

### 【材料・切り方】

- ◆伊予柑・バナナ：皮をむいて4分の1くらいにカットして入れます。
- ◆りんご：種・芯を取り除いて、一口大に切ります。皮ごと入れるとより効果的です。
- ◆いちご：洗ってそのまま入れます。へたは入れてもかまいません。
- ◆小松菜・ほうれんそう・セロリ：洗ってからざく切りして入れます。
- ◆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](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](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。