

＼＼今週のスムージーレシピ／／

3月2日(月)～3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》はるか1コ+いちご5コ+バナナ1本+ほうれんそう(又は小松菜)50g

《2日目》冷凍ラズベリー50g+バナナ1本+水菜50g

《3日目》りんご1コ+バナナ1本+小松菜(又はほうれんそう)50g

《4日目》冷凍ラズベリー50g+いちご5コ+ほうれんそう(又は小松菜)50g

《5日目》はるか1コ+りんご1コ+小松菜(又はほうれんそう)50g

※葉物野菜はご家庭にある葉物を1日50g目途にご使用ください。

【材料・切り方】

- ◆ はるか：外皮をむいて種を取り除いて、房ごと入れます。
- ◆ りんご：洗ってから芯・種を取り除いて、一口大に切って皮ごと入れます。
- ◆ いちご：洗ってからそのまま入れます。ヘタ付のままでOKです。
- ◆ バナナ：皮をむいて4等分くらいにします。
- ◆ 冷凍ラズベリー：凍ったまま入れます。
- ◆ 小松菜・ほうれんそう・水菜：洗ってからざく切りにして入れます。

※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。

◆お水：100～200cc

【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せてください。少しスプーンでくってみて、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、一般的の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。