

＼＼今週のスムージーレシピ／／

3月30日(月)週 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 + 甘夏1コ + 小松菜50g

《2日目》キウイフルーツ1コ + りんご1コ + バナナ1本 + ほうれんそう50g

《3日目》りんご1コ + 甘夏1コ + レタス50g

《4日目》いちご5粒 + キウイフルーツ1コ + バナナ1本 + レタス50g

《5日目》甘夏1コ + りんご1コ + キウイフルーツ1コ + 小松菜50g

【材料・切り方】

- ◆りんご：洗ってから種と芯を取り除き一口大に切って入れます。皮ごとが効果的です。
- ◆甘夏：外皮をむいて、内皮と種を取り除きます。
- ◆キウイフルーツ：洗ってから4等分くらいにカットして入れます。
大丈夫そうな方は皮ごとでもOKです。
- ◆バナナ：皮をむいて4等分くらいにカットします。
- ◆いちご：洗って、そのまま入れます。へたは付いたままでOKです。
- ◆レタス・ほうれんそう・小松菜：洗ってからざく切りにします。
- ◆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。