

＼＼今週のスムージーレシピ／／

5月11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》甘夏 1~2 コ+パイナップル 1/4~1/3 コ+おかひじき 30g

《2日目》冷凍ブルーベリー50g+バナナ 1本+水菜 50g

《3日目》河内晩柑 1 コ+バナナ 1本+小松菜 50g

《4日目》パイナップル 1/4~1/3 コ+甘夏 1 コ+河内晩柑 1 コ+水菜 50g

《5日目》パイナップル 1/4~1/3 コ+バナナ 1本+小松菜 50g

【材料・切り方】

- ◆パイナップル：皮をむき入れます。芯も使用してOKです。
- ◆冷凍ブルーベリー：冷凍のまま、そのまま入れます。
- ◆甘夏・河内晩柑：外皮と薄皮もむき、種を取り除いて入れます。※皮はマーマレードジャムにもできます。
- ◆バナナ：皮をむいて、4等分くらいにします。暑い時期は皮をむいて冷凍保管しておき、氷代わりに使うのもおすすめです。
- ◆おかひじき・水菜・小松菜：洗ってからざく切りにして入れます。
素材の大きさやお好みで量は調整してください。またお好みでミントなどのハーブをちょい足しもおすすめです。
- ◆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。