

＼＼今週のスムージーレシピ／／

5月18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》冷凍ブルーベリー50g+夏みかん1コ+サニーレタス50g

《2日目》河内晩柑1/2コ+バナナ1本+小松菜50g

《3日目》パイナップル1/4~1/3コ+バナナ1本+チンゲンサイ50g

《4日目》夏みかん1コ+パイナップル1/4~1/3コ+バナナ1本+小松菜50g

《5日目》河内晩柑1コ+冷凍ブルーベリー50g+チンゲンサイ50g

※フルーツの量は目安ですので、お好みで調整してください。

【材料・切り方】

◆河内晩柑・夏みかん：外皮をむいて、薄皮と種を取り除いて入れます。

◆パイナップル：皮をむき入れます。芯も使用してOKです。

◆バナナ：皮をむいて、4等分くらいにします。

これからの季節は、皮をむいて冷凍保管しておいたものを使うのもおすすめです。

◆冷凍ブルーベリー：冷凍のまま、そのまま入れます。

◆小松菜・チンゲンサイ・サニーレタス：洗ってからざく切りにして入れます。

◆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。