

＼＼今週のスムージーレシピ／／

6月1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》パイナップル 1/3 コ+バナナ 1 本+小松菜 50g

《2日目》ミックスベリー50g +バナナ 1 本+水菜 50g

《3日目》パイナップル 1/3 コ+河内晩柑 1 コ+小松菜 50g

《4日目》ミックスベリー30g+バナナ 1 本+パイナップル 1/3 コ+青じそ 5 枚

《5日目》河内晩柑 1 コ+バナナ 1 本+水菜 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】

- ◆パイナップル：皮をむき適当にカットして入れます。芯も使用してOKです。
- ◆河内晩柑：外皮をむいて、薄皮と種を取り除いて入れます。
- ◆ミックスベリー：冷凍のまま入れます。
- ◆バナナ：皮をむいて、4等分くらいにします。暑い季節は皮をむいたバナナを冷凍しておいて氷代わりに使うのもお勧めです
- ◆青じそ：洗ってからそのまま入れます。
- ◆小松菜・水菜：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。