

＼＼今週のスムージーレシピ／／

6月22日(月)～6月28日(日)お届けのスムージーレシピをご案内します。

《1日目》ブルーベリー50g + プラム2コ + レモンバーム1～3枚

《2日目》パイナップル1/3コ + バナナ1本 + 小松菜50g

《3日目》プラム2コ + ベビーリーフ20g + パイナップル1/3コ

《4日目》バナナ1本 + プラム1コ + 小松菜50g + レモンバーム1～3枚

《5日目》ブルーベリー50g + バナナ1本 + パイナップル1/3コ + ベビーリーフ20g

※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】

◆ブルーベリー：冷凍のまま入れます。

◆プラム：種をとり、皮はそのままに適切な大きさに切って入れます。

◆バナナ：皮をむいて、4等分くらいにします。

この時期にはバナナを冷凍しておき氷代わりに使用するのもおすすめです。

◆パイナップル：皮をむき入れます。芯も使用してOKです。

◆小松菜：洗ってからざく切りにして入れます。夏場は茎が辛い時がありますので、気になる方は葉の部分だけにして下さい。

◆レモンバーム、ベビーリーフ：洗ってからそのまま入れます。

◆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。