

\\今週のスムージーレシピ//

7月13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》 冷凍みかん 1コ+バナナ 1本+ベビーリーフ 40g
 - 《2日目》 ブルーベリー30g+プラム 1コ+サニーレタス 2~3枚
 - 《3日目》 プラム 1コ+冷凍みかん 1コ+バナナ 1本+小松菜 50g
 - 《4日目》 ブルーベリー30g+プラム 2~3コ+サニーレタス 2~3枚
 - 《5日目》 ブルーベリー30g+バナナ 1本+小松菜 40g+ベビーケール 10g
- ※フルーツや野菜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】

- ◆プラム：洗ってから種を取り4等分くらいにカットして入れます。皮はむかなくてもOKです。
- ◆ブルーベリー：洗ってそのまま入れます。
- ◆冷凍みかん：皮をむいて、房を適当に割って入れます。
- ◆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。
- ◆ベビーリーフ：洗ってからそのまま入れます。
- ◆小松菜・サニーレタス・ベビーケール：洗ってからざく切りして入れます。
- ◆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。