

＼＼今週のスムージーレシピ／／

7月20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》 プラム2コ + 桃1コ + 小松菜2~3株

《2日目》 冷凍みかん1コ+バナナ1本 + ベビーリーフ20g

《3日目》 プラム2コ + バナナ1本+モロヘイヤ15g

《4日目》 桃1コ + 冷凍みかん2コ+ ベビーリーフ20g

《5日目》 プラム1コ + バナナ1本+冷凍みかん1コ+モロヘイヤ15g

※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】

◆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。

◆プラム・桃：洗ってから種を取り皮はそのまま一口大に切ります。

◆冷凍みかん：皮をむいて、房を適当に割って入れます。

◆モロヘイヤ：洗ってからざく切りにして入れます。茎部分は硬いので葉だけ入れます。

◆小松菜・ベビーリーフ：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。