

＼＼今週のスムージーレシピ／／

7月27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》デラウェア（ぶどう）1房 + バナナ1本 + 青じそ3枚
- 《2日目》貴陽（プラム）1コ + バナナ1本 + グリーンリーフ2~3枚
- 《3日目》貴陽（プラム）1コ + デラウェア（ぶどう）1房+ グリーンリーフ2~3枚
- 《4日目》デラウェア1房 + ブルーベリー50g+ エンサイ（空芯菜）の葉2株分
- 《5日目》ブルーベリー50g+ バナナ1本+エンサイ（空芯菜）の葉2~3株分

※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】

- ◆デラウェア：枝から粒を外し、軽く洗ってからそのまま皮ごと入れます。
- ◆バナナ：皮をむいて、4等分くらいにします。
暑いこの時期は、凍らせて氷代わりに使用するのもおすすめです。
- ◆貴陽：種を取り除いて皮はむかず、適当にカットして入れます。
- ◆ブルーベリー：洗ってそのまま入れます
- ◆エンサイ：洗ってから葉だけを取って入れます。茎は残りの葉とともに炒めものにご使用ください。
- ◆青じそ・グリーンリーフ：洗ってから適当な大きさにちぎって、そのまま入れます。
量はお好みで調整してください。
- ◆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。