

＼＼今週のスムージーレシピ／／

8月3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》桃1コ+プラム1コ+小松菜50g

《2日目》デラウェア(種なしぶどう)100g+プラム1コ+ベビーリーフ20g+ルコラ20g

《3日目》桃1コ+バナナ1本+小松菜50g

《4日目》デラウェア(種なしぶどう)100g+バナナ1本+ルコラ20g

《5日目》プラム2コ+バナナ1本+小松菜50g

※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。

◆桃、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。

◆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。

◆小松菜：洗ってからざく切りして入れます。

◆ベビーリーフ、ルコラ：洗ってからそのまま入れます。

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。