

\\ 今週のスムージーレシピ //  
9月14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》 梨1コ + バナナ1本 + ベビーリーフ 20g
  - 《2日目》 りんご1コ + バナナ1本 + 小松菜 2~3株
  - 《3日目》 冷凍ブルーベリー50g + バナナ1本 + サニーレタス 2~3枚
  - 《4日目》 りんご1コ + 梨 1/2コ + サニーレタス 2~3枚
  - 《5日目》 梨1コ + 冷凍ブルーベリー50g + バナナ1本 + 小松菜 2~3株
- ※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】**

- ◆梨・りんご：洗ってから種や芯を取り、一口大に切ります。皮はお好みでむいてください。  
梨は水分が多いので、水は少なめにします。
- ◆冷凍ブルーベリー：凍ったまま入れます。
- ◆バナナ：皮をむいて、4等分くらいにします。
- ◆サニーレタス・小松菜：洗ってざく切りにします。量はお好みで調整してください。
- ◆ベビーリーフ：洗ってからそのまま入れます。  
お好みで量は調整して下さい。  
お水：100cc~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](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](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。