

## ＼＼今週のスムージーレシピ／／

10月12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1/2~1コ + バナナ1本 + 水菜50g + 青じそ2枚

《2日目》りんご1コ + ぶどう1/3房 + 小松菜50g

《3日目》ぶどう1/3房 + バナナ1本 + 梨1/2コ + 水菜50g

《4日目》りんご1コ + バナナ1本 + 小松菜50g + 青じそ2枚

《5日目》ぶどう1/3房 + 梨1/2~1コ + 水菜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】

◆りんご：洗ってから芯・種を取り、一口大に切って皮ごと入れます。

◆梨：洗ってから、種・芯を取り、皮をむいて、ひと口大に切って入れます。

(梨の大きさによって量を調整してください)

◆ぶどう：枝から粒をはずし、洗って皮はそのまま入れます。

種ありぶどうの場合は、種を取り除いて下さい。

◆バナナ：皮をむいて、4等分くらいにします。

◆青じそ：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。

◆小松菜・水菜：洗ってざく切りにします。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。