

＼＼今週のスムージーレシピ／／

12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》 みかん1コ + りんご1コ + バナナ1本 + ベビーリーフ20g
《2日目》 みかん2コ + りんご1コ + サニーレタス50g
《3日目》 キウイ2コ + バナナ1コ + 小松菜50g
《4日目》 みかん2コ + バナナ1本 + サニーレタス50g
《5日目》 りんご1コ + キウイ1コ + 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】

- ◆りんご：洗ってから皮をむかずに芯・種を取り、ひと口大に切ります。
皮も入れると効果的です。
 - ◆キウイフルーツ：洗ってから4等分くらいにして入れます。皮ごと入れてもOKです。
 - ◆みかん・バナナ：皮をむいて、4等分くらいにして入れます。
 - ◆小松菜・サニーレタス：洗ってからザク切りに入れます。
 - ◆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。葉物はお好きなものに変えても構いません。
- ◆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

■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。