

## \\今週のスムージーレシピ//

1月18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》 キウイ1コ + バナナ1本 + 水菜50g + 小松菜25g
- 《2日目》 伊予柑1コ + りんご1/2コ + バナナ1本 + 春菊30g
- 《3日目》 りんご1/2コ~1コ + キウイ1コ + 水菜50g + バジル5枚くらい
- 《4日目》 伊予柑1コ + バナナ1本 + 春菊30g + バジル5枚くらい
- 《5日目》 りんご1コ + バナナ1本 + 水菜50g + 小松菜25g

※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】

- ◆キウイ：洗ってから4等分くらいにカットします。気になる方は皮をむいてください。
- ◆バナナ・伊予柑：皮をむき、4等分くらいにします。伊予柑は房ごとでOKです。
- ◆りんご：洗ってから種・芯を取り、一口大に切ります。皮ごと入れると効果的です。
- ◆水菜・春菊・小松菜・バジル：洗ってからざく切りします。
- ◆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。