

\\今週のスムージーレシピ//

2月15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》りんご1コ + いちご2粒 + バナナ1本 + グリーンセロリ 50g

《2日目》ぶんたん 1/2コ + バナナ1本 + ほうれんそう (又は小松菜) 50g

《3日目》りんご1コ + いちご5粒 + グリーンセロリ 50g

《4日目》バナナ1本 + ぶんたん 1/2コ + 小松菜 (又はほうれんそう) 50g

《5日目》いちご5粒 + バナナ1本 + ほうれんそう (又は小松菜) 50g

【材料・切り方】

◆りんご：洗ってから種・芯を取り除いて、皮ごと一口大に切って入れます。

◆いちご：洗ってそのまま入れます。へたは入れてもかまいません。

◆バナナ：皮をむいて、適当な大きさに切って入れます。

◆ぶんたん：皮をむいて、種を取り除き、薄皮もむいて入れます。

◆グリーンセロリ・小松菜・ほうれんそう：洗ってからざく切りします。

苦手なものはお好きな葉物に変更OKです。

◆お水：100~200cc

※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。

【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。