

＼＼今週のスムージーレシピ／／

2月22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》キウイフルーツ1コ + りんご1コ + グリーンセロリ 50g

《2日目》しらぬい(柑橘)1コ + バナナ1本 + 水菜(又は小松菜) 50g

《3日目》いちご5粒 + りんご1コ + 小松菜(又は水菜) 50g

《4日目》キウイフルーツ1コ + バナナ1本 + 水菜(又は小松菜) 50g

《5日目》いちご5粒 + しらぬい(柑橘)1コ + 小松菜(又は水菜) 50g

※葉物野菜はご家庭にある葉物を1日50g目途にご使用ください。

【材料・切り方】

◆しらぬい(柑橘)：皮をむいて薄皮はそのまま、種があれば取り除いて入れます。

◆りんご：洗ってから芯・種を除いて、一口大に切って皮ごと入れます。

◆いちご：洗ってそのまま入れます。へたはそのままでもOKです。

◆キウイフルーツ・バナナ：皮をむいて、適当にカットして入れます。

◆小松菜・水菜・セロリ：洗って、ざく切りにして入れます。

※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。

◆お水：100～200cc

【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。