

## ＼＼今週のスムージーレシピ／／

3月1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》はるか1コ + いちご5コ + バナナ1本 + ほうれんそう（又は小松菜）50g

《2日目》りんご1コ + バナナ1本 + 小松菜（又はほうれんそう）50g

《3日目》キウイフルーツ1コ + いちご5コ + ほうれんそう（又は小松菜）50g

《4日目》はるか1コ + りんご1コ + 小松菜（又はほうれんそう）50g

《5日目》キウイフルーツ1コ + バナナ1本 + はるか1コ + 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】

- ◆ はるか：外皮をむいて種を取り除いて、房ごと入れます。
  - ◆ りんご：洗ってから芯・種を取り除いて、一口大に切って皮ごと入れます。
  - ◆ いちご：洗ってからそのまま入れます。ヘタ付のままでOKです。
  - ◆ バナナ・キウイフルーツ：皮をむいて4等分くらいにします。
  - ◆ 小松菜・ほうれんそう・水菜：洗ってから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](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。