

＼＼今週のスムージーレシピ／／

3月8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》バナナ1本 + りんご1/2コ + ほうれんそう50g + 青じそ5枚

《2日目》キウイフルーツ2コ + しらぬい1コ + 春の菜っぱ50g

《3日目》ぶんたん1/2コ + りんご1/2コ + ほうれんそう50g

《4日目》ぶんたん1/2コ + バナナ1本 + 春の菜っぱ50g

《5日目》りんご1/2コ + キウイフルーツ2コ + ほうれんそう50g

【材料・切り方】

- ◆ぶんたん・しらぬい：外皮を剥いて薄皮はそのまま入れます。種は取り除いて下さい。
- ◆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。
- ◆バナナ・キウイフルーツ：皮を剥いて4等分くらいにして入れます。
- ◆ほうれんそう・青じそ・春の菜っぱ：洗ってからざく切りに入れます。
苦手なものは、お好みで分量を変えたり、他のものに変更してください。
また大きさによっても量は調整してください。
- ◆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。