

## ＼＼今週のスムージーレシピ／／

3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》黄金柑2コ + バナナ1本 + 小松菜50g

《2日目》りんご1/2コ + キウイフルーツ1コ + バナナ1本 + レタス40g + セロリの葉1/2本分

《3日目》いちご5粒 + キウイフルーツ1コ + バナナ1本 + セロリの葉1/2本分

《4日目》りんご1/2コ + キウイフルーツ1コ + レタス40g + セロリの葉1/2本分

《5日目》いちご5粒 + 黄金柑2~3コ + 小松菜50g

### 【材料・切り方】

- ◆ 黄金柑：外皮をむいて、薄皮と種を取り除きます。
- ◆ いちご：洗ってからそのまま入れます。ヘタ付のままでもOKです。
- ◆ バナナ・キウイフルーツ：皮をむいて4等分くらいにして入れます。
- ◆ りんご：洗ってから種・芯を取り除き、皮ごと入れます。
- ◆ 小松菜・レタス・セロリ：洗ってからざく切りに入れます。

量は素材の大きさやお好みで調整して下さい。

慣れてきたら少しずつ増やしてみてください。

◆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。
- ③ 1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。