

## ＼＼今週のスムージーレシピ／／

3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》はるか(柑橘)2コ + バナナ1本 + グリーンリーフ50g
- 《2日目》しらぬい(柑橘)1コ + いちご5粒 + 小松菜50g
- 《3日目》しらぬい(柑橘)1コ + キウイフルーツ2コ + 水菜50g
- 《4日目》キウイフルーツ2コ + バナナ1本 + グリーンリーフ50g
- 《5日目》いちご5粒 + バナナ1本 + 水菜50g

### 【材料・切り方】

- ◆はるか(柑橘)：外皮をむいて種をとります。  
内皮は柔らかいのでそのままOKです。
- ◆しらぬい(柑橘)：外皮と薄皮もむき、種を取り除いて入れます。
- ◆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。
- ◆いちご：洗ってからそのまま入れます。ヘタ付のままOKです。
- ◆小松菜・水菜・グリーンリーフ：洗ってからざく切りにします。  
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。
- 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。