

＼＼今週のスムージーレシピ／／

4月5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》河内晩柑 1/2コ + いちご 5粒 + ベビーリーフ 20g

《2日目》キウイフルーツ 1コ + バナナ 1本 + ルコラ 20g

《3日目》河内晩柑 1コ + りんご 1/2コ + 小松菜 50g

《4日目》キウイフルーツ 1コ + りんご 1/2コ + バナナ 1本 + ベビーリーフ 20g

《5日目》河内晩柑 1/2コ + りんご 1/2コ + バナナ 1本 + 小松菜 50g

【材料・切り方】

- ◆河内晩柑：外皮と薄皮もむき、種を取り除いて入れます。
- ◆りんご：洗ってから種・芯を取り除き、一口大にカットして入れます。皮ごとが効果的です。
- ◆いちご：洗ってから入れます。へた付でOKです。
- ◆バナナ：皮をむいて、4等分くらいにします。
- ◆キウイフルーツ：洗ってから4等分くらいにカットして入れます。
大丈夫そうな方は皮ごとでもOKです。
- ◆小松菜・ベビーリーフ・ルコラ：洗ってからざく切りにして入れます。
- ◆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。