

＼＼今週のスムージーレシピ／／

4月12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》いちご5粒くらい + 河内晩柑1コ + バナナ1本 + チンゲンサイ1株
- 《2日目》キウイフルーツ1コ + りんご1/2コ + バナナ1本 + チンゲンサイ1株
- 《3日目》いちご5粒くらい + バナナ1本 + 小松菜50g
- 《4日目》河内晩柑1コ + りんご1/2コ + バナナ1本 + 小松菜50g
- 《5日目》キウイフルーツ1コ + りんご1コ + レタス2~3枚

【材料・切り方】

- ◆いちご：洗ってから入れます。へた付でOKです。
- ◆河内晩柑：外皮をむいて種を取り除き、適当に割り入れます。
- ◆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等分くらいにします。大丈夫な方は皮ごとでもOKです。
- ◆りんご：洗ってから種・芯を取り除き、皮はそのまま一口大にします。
- ◆小松菜・レタス・チンゲンサイ：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。