

＼＼今週のスムージーレシピ／／

4月19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》清見オレンジ1コ+りんご1コ+ほうれんそう50g

《2日目》キウイフルーツ1コ+河内晩柑1コ+バナナ1本+ベビーリーフ20g

《3日目》りんご1コ+キウイフルーツ2コ+バナナ1本+小松菜50g

《4日目》清見オレンジ1コ+バナナ1本+ほうれんそう50g

《5日目》河内晩柑1コ+キウイフルーツ2コ+ベビーリーフ20g

素材の大きさやお好みで量を調整してください。

※バナナの分量は、1本あたり120gほどを想定しています。

お届けのバナナのサイズが大きい場合は、量を調整し3回に分けてご利用ください。

【材料・切り方】

- ◆清見オレンジ・河内晩柑：外皮をむき、4等分くらいにします。
- ◆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。
- ◆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。
大丈夫な方は皮ごとでもOKです。
- ◆ほうれんそう・ベビーリーフ・小松菜：洗ってからざく切りにして入れます。
慣れてきた方は野菜の量を増やしてみましよう。
- ◆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。