

＼＼今週のスムージーレシピ／／

5月3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》パイナップル1/4コ + 甘夏1コ + バナナ1本 + 小松菜50g
- 《2日目》ニューサマーオレンジ1コ + バナナ1本 + サニーレタス2~3枚
- 《3日目》パイナップル1/4コ + ニューサマーオレンジ1コ + おかひじき50g
- 《4日目》甘夏1コ + ニューサマーオレンジ1~2コ + 小松菜50g
- 《5日目》パイナップル1/4コ + バナナ1本 + おかひじき50g

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回分に分けてご利用ください。

【材料・切り方】

- ◆パイナップル：皮をむいて適当にカットします。芯も使用してOKです。
- ◆甘夏：外皮と薄皮をむいて種を取り除いて入れます。お好みの柑橘を使ってもOKです。
- ◆ニューサマーオレンジ：外皮をむいて種を取り除いて入れます
- ◆バナナ：皮をむいて4等分くらいにします。暑い季節には皮をむいて冷凍保管しておき、氷代わりに使うのもおすすめです。
- ◆小松菜・サニーレタス・おかひじき：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。