

## ＼＼今週のスムージーレシピ／／

5月10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》甘夏1コ + パイナップル1/4~1/3コ + おかひじき30g

《2日目》甘夏1コ + バナナ1本 + 水菜40g + パセリ10g

《3日目》河内晩柑1コ + バナナ1本 + 小松菜50g

《4日目》パイナップル1/4~1/3コ + 甘夏1コ + 河内晩柑1コ + 水菜50g

《5日目》パイナップル1/4~1/3コ + バナナ1本 + 小松菜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：皮をむき入れます。芯も使用してOKです。
- ◆甘夏・河内晩柑：外皮と薄皮もむき、種を取り除いて入れます。※皮はマーマレードジャムにもできます。
- ◆バナナ：皮をむいて、4等分くらいにします。暑い時期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。
- ◆おかひじき・水菜・小松菜・パセリ：洗ってからざく切りにして入れます。  
素材の大きさやお好みで量は調整してください。
- ◆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。