

＼＼今週のスムージーレシピ／／

6月7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》アボカド 1/2 コ+ バナナ 1 本 + 水菜 50g

《2日目》ブルーベリー50g + 河内晩柑 1 コ + 小松菜 50g

《3日目》ミニトマト 3 コ位 + アボカド 1/2 コ + 人参 1/3 本(50g 位)

《4日目》バナナ 1 本 + 河内晩柑 1 コ + 小松菜 50g

《5日目》ブルーベリー50g + バナナ 1 本 + 水菜 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】

◆河内晩柑：外皮をむいて、薄皮と種を取り除いて入れます。

◆ブルーベリー（冷凍）：冷凍のまま、そのまま入れます。

◆バナナ：皮をむいて 4 等分くらいにカットして入れます。

暑い季節は皮をむいたバナナを冷凍しておいて氷代わりに使うのもお勧めです。

◆アボカド：半分に切ってざく切りにして入れます。

残り半分の保存する方に種を残したままラップ。レモン汁をかけたり、玉ねぎの切れ端と一緒にポリ袋や密閉容器に入れて口を閉じると、変色を防ぎやすくなります。野菜室で保存または、冷凍も可。

◆小松菜・水菜：洗ってからざく切りにして入れます。

◆ミニトマト：洗ってへたを取り入れます。

◆人参：洗ってからいちょう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。

③ 1 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。