

＼＼今週のスムージーレシピ／／

6月21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》冷凍みかん1コ + バナナ1本 + おかひじき 30g

《2日目》パイナップル1/3コ + 河内晩柑1コ + 小松菜 50g

《3日目》バナナ1本 + 冷凍みかん1コ + ベビーケール 20g

《4日目》パイナップル1/3コ + 河内晩柑1コ + おかひじき 30g

《5日目》バナナ1本 + 冷凍みかん1コ + 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】

◆河内晩柑：外皮をむいて、薄皮と種を取り除いて入れます。

◆冷凍みかん：皮をむいて、房を適当に割って入れます。

◆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。

◆パイナップル：皮をむき入れます。芯も使用してOKです。

◆小松菜：洗ってからざく切りにして入れます。

夏場は茎が辛い時がありますので、気になる方は葉の部分だけにして下さい。

◆ベビーケール・おかひじき：洗ってからそのまま入れます。

◆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。