

\\今週のスムージーレシピ// 7月5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 + パイナップル1/3コ + バナナ1本 + おかひじき30g

《2日目》プラム1コ + 冷凍みかん1コ + グリーンリーフ2~3枚

《3日目》パイナップル1/3コ + プラム2コ + 小松菜50g

《4日目》冷凍みかん1コ + パイナップル1/3コ + バナナ1本 + おかひじき30g

《5日目》プラム2コ + バナナ1本 + グリーンリーフ2~3枚

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】

◆冷凍みかん：皮をむいて、房を適当に割って入れます。

◆プラム：洗ってから種をのぞいて、皮ごと入れます。

◆バナナ：皮をむいて、4等分くらいにします。

この時期にはバナナを冷凍しておき氷代わりに使用するのもおすすめです。

◆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・グリーンリーフ：洗ってからざく切りにして入れます。

(小松菜の茎部分は硬いので葉の部分だけを入れるのがおすすめです。茎部分は炒めものにどうぞ。)

◆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 ②最後に水を入れてスイッチオン。

③ 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。