

## ＼＼今週のスムージーレシピ／／

7月26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》デラウェア(ぶどう)1房 + バナナ1本 + 青じそ3枚

《2日目》プラム1コ + バナナ1本 + グリーンリーフ2~3枚

《3日目》プラム2コ + デラウェア(ぶどう)1/2房 + グリーンリーフ2~3枚

《4日目》デラウェア(ぶどう)1/2房 + ブルーベリー50g + エンサイ(空芯菜)の葉2株分

《5日目》ブルーベリー50g + バナナ1本 + エンサイ(空芯菜)の葉2~3株分

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】

◆デラウェア(ぶどう)：枝から粒を外し、軽く洗ってからそのまま皮ごと入れます。

◆バナナ：皮をむいて、4等分くらいにします。

暑いこの時期は、凍らせて氷代わりに使用するのもおすすめです。

◆プラム：種を取り除いて皮はむかず、適当にカットして入れます。

◆ブルーベリー：洗ってそのまま入れます

◆エンサイ：洗ってから葉だけを取って入れます。茎は残りの葉とともに炒めものにご使用ください。

◆青じそ・グリーンリーフ：洗ってから適当な大きさにちぎって、そのまま入れます。

量はお好みで調整してください。

◆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。