

＼＼今週のスムージーレシピ／／

8月9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 + プラム1コ + バナナ1本 + 青じそ5枚

《2日目》ぶどう1房 + プラム1コ + 水菜50g

《3日目》プラム2コ + 冷凍みかん1コ + 小松菜2~3株

《4日目》ぶどう1房 + バナナ1本 + 水菜50g

《5日目》冷凍みかん2コ + バナナ1本 + 小松菜2~3株

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】

- ◆ぶどう：洗って枝から粒を外し皮のまま入れます。
- ◆プラム：洗ってから種を取り皮はそのままで一口大に切ります。
- ◆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
- ◆水菜・小松菜：洗って、適当にざく切りして入れます。
- ◆青じそ：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。