

\\今週のスムージーレシピ//

8月30日(月)週お届けのスムージーレシピをご案内します。

■スムージーコース レシピ変更のお詫び

スムージーコースをご利用いただき、ありがとうございます。ぶどうを使ったレシピのご案内をしておりましたが、予定していた「ネオマスカット(種ありぶどう)・400g」について、8月中旬に続いた雨の影響で病気が発生してしまい、お届けができなくなりました。そのため、ぶどうが無くても作成可能なレシピへ変更しております。急な変更となり申し訳ございませんが、ご了承のほどお願いいたします。

《1日目》りんご1コ + バナナ1本 + 小松菜2~3株

《2日目》冷凍みかん2~3コ + レタス2~3枚

《3日目》バナナ1本 + 冷凍みかん1コ + ベビーリーフ30g

《4日目》冷凍みかん1コ + バナナ1本 + レタス2~3枚

《5日目》りんご1コ + 冷凍みかん1コ + 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】

- ◆りんご：洗ってから芯・種を取り、一口大に切って皮ごと入れます。
 - ◆バナナ：皮をむいて4等分くらいにして入れます。この時期バナナを凍らせておくと、氷代わりにもあり、ちょっと冷たいスムージーになりますのでおすすめです。
 - ◆冷凍みかん：少しだけ解凍して皮をむき、房を割って入れます。皮はお好みで。
 - ◆小松菜・レタス：洗ってから、ざく切りにします。
 - ◆ベビーリーフ：洗ってからそのまま入れます。お好みで量は調整して下さい。
- お水：100cc~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、濃い場合は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。