

\\今週のスムージーレシピ//

9月6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》バナナ1本 +すだち3コ + レタス2~3枚 (または小松菜50g)

《2日目》梨1コ + ぶどう1/3房 + バナナ1本 + チンゲンサイ50g

《3日目》ぶどう1/3房 + りんご1コ + 小松菜50g

《4日目》梨1コ + バナナ1本 + すだち1コ + チンゲンサイ50g

《5日目》りんご1コ + ぶどう1/3房 + レタス2~3枚 (または小松菜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】

◆りんご：皮をむかずに、芯を取って一口大の大きさにカットする。

◆ぶどう：枝から粒をはずし、皮はそのままに入れます。

種ありぶどうの場合は、種を取り除いて下さい。

◆バナナ：皮をむいて4等分くらいにします。暑い時期はバナナを凍らせておくと、

氷代わりにもなり、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。

◆梨：皮をむいて、芯を取って一口大の大きさにカットする。

梨は水分が多いので、水は少なめにします。大きい梨の場合は、量を減らしてお試しください。

◆すだち：すだちは半分に切り汁を絞る。

◆小松菜、レタス、チンゲンサイ：洗ってざく切りにします。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://takuhaidaichi-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。