

## \\今週のスムージーレシピ//

9月20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》 梨1コ + ベリーA1/3房 + 小松菜2~3株

《2日目》 りんご1/2コ + バナナ1本 + ベビーリーフ30g

《3日目》 梨1/2コ + りんご1コ + グリーンリーフ50g

《4日目》 りんご1/2コ + バナナ1本 + グリーンリーフ50g

《5日目》 梨1/2コ + ベリーA1/3房 + 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、種・芯を取って一口大の大きさにカットする。

◆梨：皮をむいて、種・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。大きさによって量を調整ください。

◆ぶどう（ベリーA）：枝から粒をはずし、皮はそのままに入れます。種は取り除いてください。

◆バナナ：皮をむいて、4等分くらいにします。

◆小松菜・グリーンリーフ：洗ってざく切りにします。

◆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。