

\\今週のスムージーレシピ//
10月4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》りんご1コ + バナナ1本 + 小松菜2~3株

《2日目》みかん1~2コ + 柿1コ + チンゲンサイ1/2株

《3日目》柿1コ + ぶどう1/2房 + バナナ1本 + レタス50g

《4日目》みかん1コ + りんご1コ + 小松菜2~3株

《5日目》ぶどう1/2房 + バナナ1本 + レタス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：洗ってから芯・種を取り、一口大に切って皮ごと入れます。

◆みかん：皮をむいて、4等分くらいにして入れます。

◆柿：洗ってから芯を取り、一口大に切ります。皮はお好みで入れてもOKです。

◆ぶどう：枝から粒をはずし、洗ってから皮はそのままで入れます。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・チンゲンサイ・レタス：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。
- ③ 1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。