

＼＼今週のスムージーレシピ／／

10月11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 + ぶどう1/2房 + 小松菜50g

《2日目》梨1/2コ + バナナ1本 + グリーンリーフ50g + 青じそ2枚

《3日目》みかん2コ + バナナ1本 + 小松菜50g

《4日目》ぶどう1/2房 + 梨1/2コ + グリーンリーフ50g

《5日目》りんご1コ + みかん1コ + 小松菜50g + 青じそ2枚

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。

◆梨：洗ってから、種・芯を取り、皮をむいて、ひと口大に切って入れます。

(梨の大きさによって量を調整してください)

◆ぶどう：枝から粒をはずし、洗って皮はそのまま入れます。種ありの場合は、種を取り除いて下さい。

◆みかん：皮をむいて、4等分くらいにして入れます。

◆バナナ：皮をむいて、4等分くらいにします。

◆青じそ：洗ってからそのまま入れます。

◆小松菜・グリーンリーフ：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://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。