

## ＼＼今週のスムージーレシピ／／

11月1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 + ターサイ 2~3枚

《2日目》柿1~2コ + みかん1コ + ほうれんそう 50g

《3日目》りんご1コ + バナナ1本 + 小松菜 50g

《4日目》みかん2コ + バナナ1本 + ほうれんそう 50g

《5日目》柿1コ + りんご1コ + ターサイ 2~3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：洗ってからヘタ・芯・種を取り一口大に切って皮ごと入れます。
  - ◆ みかん・バナナ：皮をむいて、4等分くらいにして入れます。
  - ◆ 柿：洗ってからヘタを取り、一口大に切って皮ごと入れます。種ありの場合は種も取る。
  - ◆ ターサイ・小松菜・ほうれんそう：洗ってからザク切りに入れます。
- お好みで量は調整してください。

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。