

## ＼＼今週のスムージーレシピ／／

12月13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》 みかん1コ + りんご1コ + バナナ1本 + ベビーリーフ20g

《2日目》 みかん2コ + りんご1コ + サニーレタス50g

《3日目》 キウイ2コ + バナナ1本 + 小松菜50g

《4日目》 みかん2コ + バナナ1本 + サニーレタス50g

《5日目》 りんご1コ + キウイ1コ + 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、量を調整してご利用ください。

### 【材料・切り方】

◆りんご：洗ってから皮をむかずに芯・種を取り、ひと口大に切ります。

皮も入れると効果的です。

◆キウイフルーツ：洗ってから4等分くらいにして入れます。皮ごと入れてもOKです。

◆みかん・バナナ：皮をむいて、4等分くらいにして入れます。

◆小松菜・サニーレタス：洗ってからザク切りにして入れます。

◆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。葉物はお好きなものに変えても構いません。

◆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。